Octobre 2015

# CSLW INFO





## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers CSLM-istes,

Cette année, histoire de changer de la routine ;-) votre CSLM a décidé d'innover et à participer à l'organisation de la fête du 1<sup>er</sup> août. La soussignée a rejoint le comité constitué principalement de Gisèle Marthe, Armand Dousse, représentants la Commune et José Bürgisser de l'Auto-Moto Club. Et c'est secondé par les sociétés du plateau que nous avons

relevé ce défi.

Un immense MERCI à tous les membres qui ont répondu présents à cette nouvelle sollicitation!

Nos athlètes sont en pause... Enfin, plus ou moins. Arnaud qui a toujours la bougeotte, a décidé de suivre Emilie, son amie, et quelques copains et de s'initier à une nouvelle



discipline. Il s'est inscrit au Triathlon de Morat qui a eu lieu le samedi 19 septembre dernier : 750 m de natation dans le lac de Morat, 20 km de vélo et de 5 km de course. Bien lui en a pris : 1<sup>er</sup> participation et déjà une victoire dans sa catégorie ! Bravo Arnaud !





Romain, notre rédacteur en chef, a également de multiples talents. Il met magnifiquement en page notre journal, mais ces exploits sportifs sont aussi variés. En l'espace d'une semaine, il remporte :

-Le titre fribourgeois junior du pentathlon (100m, saut en longueur, boulet, hauteur et 1000m)

-La 2ème place du Morat-Fribourg dans la catégorie junior avec le superbe temps de 1h02'11. Ce temps correspond au 30ème rang du classement général. Ouaw !!!...

Bravo Romain! Notre envoyée spéciale sur le parcours du Morat-Fribourg n'avait malheureusement pas son appareil photo et tu es passé trop vite pour son vieux smartphone ;-)

Suite aux travaux de cet été, notre stade d'athlétisme est à nouveau flambant neuf. Nos athlètes bénéficient ainsi d'excellentes conditions d'entraînement. Un très grand MERCI à

la commune de Le Mouret pour ces magnifiques installations!

Notre prochaine Assemblée générale aura lieu le vendredi 20 novembre 2015 au restaurant de la Croix-Blanche du Mouret. Je me réjouis de vous y voir très nombreux.

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
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

SIDE CUT

Sports Schwarzsee







1729 Bonnefontaine Natel 079/934 85 56 Tél. + Fax 026/413 35 56



## J. Buchmann SA



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





Menuiserie et Agencement RRIERE S.A.

Maîtrise fédérale

1724 Le Mouret

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



Cher membre,

Nous avons le plaisir de vous inviter à la 72<sup>ème</sup> assemblée générale du Club Sportif Le Mouret qui se tiendra le : vendredi 20 novembre 2015 à 19h00 au restaurant de la Croix-Blanche au Mouret.

#### Tractanda:

- 1. Ouverture de la 72<sup>ème</sup> assemblée générale du Club Sportif Le Mouret
- 2. Désignation des scrutateurs et scrutatrices
- 3. Procès-verbal de la 71<sup>ème</sup> assemblée générale du 28 novembre 2014
- 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 2014-2015
- 6. Rapport des vérificateurs des comptes puis nomination d'un/e suppléant/e
- 7. Budget 2016
- 8. Démissions et nominations au comité
- 9. Divers

Après l'assemblée, les membres et leurs conjoints sont cordialement invités partager un apéritif et un souper offerts aux membres. Pour les accompagnants, une participation financière de CHF 25.00 sera encaissée sur place. Les boissons du repas sont à la charge de chacun.

Pour des questions d'organisation, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir vous inscrire jusqu'au 16 novembre sur le site du club ou auprès de Nathalie Théraulaz (SMS 079 371 08 33 ou par mail secretariat@cslm.ch).

Dans l'attente de vous rencontrer, nous vous adressons, Cher membre, nos salutations sportives.

La présidente La Secrétaire

Catherine Julmy Nathalie Théraulaz

#### **VOLLEY**

Après un tournoi de Beach Volley au top et surtout un bel été reposant, il était temps de reprendre les entraînements en vu du championnat 2015-2016. Les premiers entraînements ont eu lieu lors du camp de volley à Nendaz les 21, 22 et 23 août. Les jeunes étaient bel et bien au rendez-vous, tandis que la présence des adultes était légèrement moins bonne cette année. Tout le monde a finalement repris les entraînements et c'est l'occasion de vous présenter déjà quelques-unes de nos équipes. Nous vous dévoilerons les autres équipes (M15, M23) dans la prochaine édition.

#### Les jeunes des équipes M17 et M19

Les entraînements, plus intensifs que jamais, nous motivent pour cette année explosive. Nos entraîneurs, exigeantes mais correctes et un brin taquinantes, sont tout de même géniales. Un tout grand merci à Jennifer, Cécile et Alexandra qui nous supportent chaque semaines. Y'a une sacrée ambiance dans ct'équipe, técol!

Le camp, où bien sûr nous avons beaucoup travaillé, était vraiment sympathique! Nous étions une très bonne équipe, mais malheureusement les jeunes ne pouvaient pas sortir le soir, pas comme les anciens. Espérons qu'un jour ce sera l'inverse... La piscine, le soleil, la bonne



humeur étaient au rendez-vous également. Bref, ce camp était super et nous avons envie de dire à l'année prochaine.

Eva et Elodie M.

#### Une équipe de 3ème ligue

Holà los deportistas y amigos del CSLM!

Es con mucho orgullo que os presento las 13 muchachas del primer equipo femenino de voleibol del club 2015-2016...

Salut les sportifs et amis du CSLM

C'est avec beaucoup d'honneur que je vous présente la première équipe féminine (enfin désormais on a deux première équipe) de Volleyball 2015-2016 avec un grand contingent de 13 joueuses.

Après une saison de pause, je suis très heureuse de retrouver ma petite équipe de volley! Aah le début du championnat c'est comme attendre Noël, je trépigne d'impatience de renfiler mon maillot et de mettre les pieds sur le terrain. Malgré que nous n'ayons toujours pas d'entraineur (petite pub à toi qui me lit, à cet instant, et qui est exactement la personne qu'on cherche ;P), notre motivation et la bonne entente au sein de notre équipe nous permet de continuer avec le sourire et d'attaquer ce début de championnat comme il se doit.

Pura vida Christelle Ruffieux



#### Et une autre équipe de 3ème ligue

Eeeeh Zumbaaa!

Telle a été notre cri de guerre lors de la saison 2014-2015! Tant pour nous redonner la motivation que pour manifester notre joie lors des nombreuses victoires durant cette année.

Cette saison a toutefois comporté quelques embûches. En effet, deux de nos fidèles joueuses se



sont blessées au genou et ont été contraintes d'arrêter les entraînements pour l'année. Deux autres ont eu le bonheur de tomber enceintes et se voient désormais comblées par leur petit bout de chou.

Malgré ce petit trou temporaire dans l'effectif, nous n'avons rien lâché et nous nous sommes hissées à la 3ème place du classement au terme de la saison.

À notre grande surprise, nous n'avons pas seulement fêté nos bons résultats lors du traditionnel souper de fin de saison, mais aussi notre inattendue promotion en 3<sup>ème</sup> ligue! Et nous sommes bien prêtes à relever ce défi!

Eeeeh hop!

Chloé au nom de l'équipe

#### L'équipe de 4<sup>ème</sup> ligue

Hello tout le monde! Nous vous donnons quelques nouvelles de notre équipe de 4e ligue.

Au début septembre, nous avons été confrontées à un grave manque d'effectif suite à une bonne nouvelle et à des désistements de joueuses pour causes diverses.

Nous nous sommes donc tournées vers la relève des M23 ! Plusieurs joueuses vont se joindre à nous pour renforcer l'effectif aux matchs et aux entraînements, en fonction de leurs possibilités.

Magalie et Margaux sont donc venues pour notre match de coupe à Autigny contre CAP, une nouvelle équipe. Nous partions confiantes pour ce challenge, car le match paraissait abordable sur les papiers.

Lorsqu'on est arrivées, notre capitaine nous a briefées : c'était une nouvelle équipe de 5e ligue, oui MAIS... Mais des anciennes joueuses de Treyvaux qui évoluaient en 1ère ou 2ème ligue. Dans ces circonstances, on ne parle pas d'écart de niveau de jeu, mais de fossé.

Nous avons quand même réussi à mettre des services points (nous menions 1-0 au 1<sup>er</sup> set), faire quelques blocs et de belles attaques, ainsi que des sauvetages spectaculaires. Mais le résultat était sans appel : perdu 3-0 en 46 minutes de jeu, pauses comprises. Avec 75 points au total pour l'adversaire et 18 points pour nous. Les matchs suivants vont être plus à notre portée et je suis sûre que nous aurons l'impression que l'adversaire jouera au ralenti !

Donc premier match difficile pour nos renforts bien dévouées et pour nos avant-bras! La coupe s'arrête donc net pour nous. On fera mieux dans le championnat régulier.

Je souhaite un bon début de saison de volley à tous et de sympathiques moments à tous les membres et proches du Club!

Isabelle Catalano, au nom de l'équipe

#### L'équipe homme 3ème ligue

Gamin, j'aimais écouter les matchs du HC Fribourg-Gottéron sur le poste de radio que j'avais dans ma chambre. Même si je crois bien que je m'endormais parfois avant le dénouement de la partie, j'appréciais les matchs contre Ambri-Piotta. Evidemment, j'étais déçu lorsque Fribourg perdait, mais j'éprouvais de la sympathie pour cette équipe tessinoise dont voici l'image, probablement éloignée de la réalité, qu'il me reste aujourd'hui. Ambri était un groupe avec des joueurs du cru, renforcés par quelques bons étrangers, classé ni dans le haut, ni dans le bas du classement, dont les performances dépendaient de son état de confiance. Les Tessinois ne disposaient pas de la classe de Slava ou d'Andreï ou du slap de Sami Balmer, ni de l'effectif bernois ou luganais, mais étaient prêts à batailler lors de chaque rencontre. Pourquoi vous parler de ce Ambri-Piotta issu de mon imaginaire ? Parce qu'en cette équipe, je vois la nôtre : sympa, fonctionnant au mental, pas la meilleure techniquement même si on aimerait bien, top motivée et toujours prête à aller de l'avant.

Il y a douze mois, La Une du Mouret entamait une nouvelle saison en 3<sup>ème</sup> ligue fribourgeoise.

**Objectifs**: gagner des matchs, conserver la motivation de notre entraîneur et coach Cathy, faire preuve d'un mental d'acier, disposer d'un effectif suffisant, progresser et éviter les blessures.

Objectif facultatif: gagner la finale de la coupe suisse.

**Bilan** : Nous avons gagné des matchs, ce qui nous a permis de nous placer quelque part dans la deuxième moitié du classement.

Cathy rempile pour 2015 – 2016. Au nom de l'équipe, merci mille fois ! Sans toi, nous n'aurions jamais pu construire notre équipe telle qu'elle existe aujourd'hui, laquelle offre tant de plaisir à chacun d'entre nous.

Au niveau du mental, selon certaines sources bien informées, un stage intensif au Népal, auprès du Dalaï Lama et dans le dénuement le plus total, serait à l'étude au sein des sphères dirigeantes. Un Homme Saint nous permettrait-il de relativiser ces balles de set qui nous tendaient les bras, mais qui nous ont néanmoins mystérieusement échappé lors du derby contre l'invaincue équipe couronnée championne 2014-2015 de troisième ligue ? Notre groupe poursuit sa progression année après année, comme le prouve, entre autres, la baisse de collisions et de blessures lors des matchs.

L'effectif était suffisant, sans être pléthorique. Nous perdons cette année trois joueurs précieux et appréciés, Thierry, Loïc et notre renfort international Vasko. Leur vie professionnelle rendait compliqué les présences aux entrainements et matchs, à moins que, plus probablement ils n'aient été courtisés par quelques grands clubs européens. Nous leur souhaitons bon vent et nous réjouissons de les revoir hors du terrain. Heureusement, nous enregistrons les arrivées de Flo, Xavier et Antonin. Bienvenue parmi nous L'objectif facultatif n'a pas été atteint puisque la coupe suisse 2015 est revenue au LUC. Tant pis, ce sera pour 2016.

Allez la Une!



## ATHLÉTISME

#### **Mon camp à St-Moritz**

Cet été, j'ai eu l'immense chance d'être invité à participer à un camp d'entrainement en altitude avec les cadres nationaux. C'était vraiment une formidable expérience!!

Ce camp a pour but de préparer les meilleurs athlètes du pays aux championnats suisses qui se déroulent quelques temps après ce camp. Donc la plupart des demi fondeurs helvétiques étaient au rendez-vous. Je ne vais pas vous le cacher, au début je me sentait un peu petit au milieux de tout ce grand monde, mais au fur et à mesure des entraînements, j'ai commencé à me sentir à mon aise. De plus, la communication n'a pas été chose simple étant donné qu'aucun entraîneur ne parlait le français... Par chance, j'ai quand même de bonnes notion d'allemand =). Durant les entraînements, il fallait bien tendre l'oreille afin de ne pas avoir l'air ridicule lors exercices. Je vous donne un exemple: « Jetzt müssen sie füf Steigerungen machen! Et c'est pareil pour les rooomands (avec l'accent schwiitzer düütsch)». je vous laisse imaginer la situation comique si je me mettais à faire des pompes à ce moment-là ! Bref, j'ai bien sus me débrouiller avec la langue et jetzt bin ich fast total zweispreichig!



A St-Moritz, le programme est simple. Déjeuner, digestion, entraînement, dîner, digestion, entraînement, souper, Erholung, schlafen. Développons un peu ce qui nous intéresse, c'est à dire : les entraînements (vous ne tenez quand même pas savoir ce qu'on faisait de notre temps libre ;) )... Durant ce camp, l'endurance était au rendez-vous ! On faisait VRAIMENT beaucoup d'endurance, du dauerlauf comme ils disaient. Les sorties pouvaient durer parfois jusqu'à 1h30 ! En altitude, je vous promets qu'au début ce n'était chose facile. Ensuite, on a fait pas mal de Kraft training (du gainage), un peu de fartlek, de la vitesse, et bien sûr quelques entraînements sur piste (peu mais très intensifs).

J'ai donc travaillé dur et bien durant cet été avec un objectif en tête: les championnats suisses des 1500m. Ces derniers se sont passés à merveille, en effet, décrocher une excellente 9ème place en finale des championnats suisses de 1500m avec un record personnel à la clé. Bien évidemment, ça ne fut pas mon seul point positif de fin de saison. J'ai entre autre réalisé un exploit en gagnant les championnats fribourgeois de pentathlon, mais aussi en courant la célèbre course du Morat-Fribourg en 1 heure et 2 minutes. Cette liste d'excellents résultats est naturellement non exhaustive puisque ma fin de saison a été relativement chargée, mais elle est certainement la conséquence logique d'un camp d'entraînement brillamment exécuté.

Par le biais de ce texte, je voudrais remercier le CSLM qui a financé une partie de ce camp. Merci à vous tous!



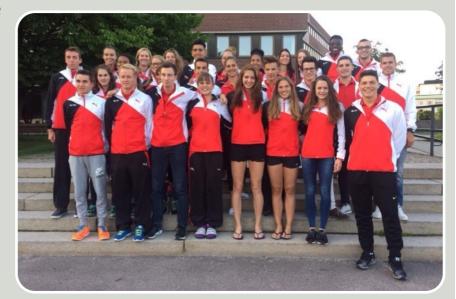
Romain

#### Les championnats d'Europe...

Ils m'ont fait passer par bien des états ...

En effet après un début de saison sur piste contrarié par petites blessures et maladie, je commençais à douter quant à mes chances de qualification aux championnats d'Europe juniors. Je ne me suis pas affolé, j'ai continué à m'entrainer alternativement (lors des petites blessures) et je me suis reposé et entrainé très gentiment lors de mes pépins de santé qui affectaient surtout mes poumons. J'ai donc retardé mon entrée en compétition afin d'être en forme pour envoyer direct de bons chronos lors de mes premières compétitions. J'ai commencé par quelques 400m pour me mettre en jambe pendant que je préparais encore la base pour le 800m. Lorsque j'ai voulu faire mon premier 800m j'ai dû y renoncer à cause de mes problèmes de poumons. A la fin tout s'accélérait, il me restait deux semaines et je n'avais pas encore couru de 800m pour ma qualification aux européens. Je me suis donc rendu à Mannheim (Allemagne) sur une course internationale avec la fédération suisse pour essayer de faire la limite pour les Europe (1:51.50). Je n'étais pas très confiant, à cause de mes problèmes de poumons je n'avais pu effectuer qu'un seul entraînement vraiment spécifique au 800m, mais je faisais confiance à mes entraineurs qui eux me disaient que j'étais tout de même en forme. Finalement, après une course que j'ai mené jusqu'aux derniers 50m, je termine troisième de la série en 1:51.98. Malgré l'échec de la limite j'étais très satisfait car je ne pensais pas pouvoir réaliser un tel chrono avec mon état physique du

moment.. Il me restait plus qu'une chance pour me qualifier, c'était la semaine suivante à la Chaux-defond. Malheureusement, les conditions n'étaient pas optimales, 36°C, vent, je finis la course en 1:53.12...

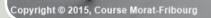


Je pensais donc que je pouvais dire au revoir aux championnats. Tout d'un coup le jour d'après je reçois un email qui disait que j'étais sélectionné pour le relais 4x400m! J'étais super content! Il me restait une semaine avant de décoller pour les championnats d'Europe qui avaient lieu en Suède et pour m'entrainer plus spécifiquement sur la distance. lors de mon dernier entraînement violent je ressentis une sale douleur dans Malchance, l'arrière de la cuisse. Ma physio a diagnostiqué une légère élongation du muscle, je me suis dit que cette fois-ci c'était fini... J'ai transmis les mauvaises nouvelles à la fédération qui par chance m'a tout de même accepté, car si vraiment ça n' allait pas, des remplaçants seraient sur place. Nous avons donc pris l'avion le lundi et ma course était programmée le samedi. Sur place j'ai recommencé par de légers footings avec un peu de coordination, chaque jour ça allait un peu mieux et le physio de l'équipe nationale était là pour me procurer les soins nécessaires.. La vie là-bas était plutôt sympas, nous étions dans un hôtel avec les équipes nationales d'Allemagne et d'Ireland. Le vendredi soir avant la course, les entraîneurs avaient composé l'équipe, je participerais comme 4ième relayeur. Le jour J, le physio m'a fait un bandage compressif à la cuisse et m'a donné un antidouleur. J'ai donc pu m'échauffer convenablement comme j'en ai l'habitude, j'étais confiant! Lorsque que je vis mon coéquipier arriver à toute allure j'étais prêt à donner le meilleur de moi même, j'ai attrapé le témoin et je suis parti à fond pour rattraper la Roumanie qui était devant. Malheureusement, après 60m de course je ressenti une première douleur à la cuisse, je n'ai pas lâché je voulais vraiment nous qualifier pour la finale, mais à 80m j'ai senti comme un coup de poignard, cette fois-ci j'arrivais plus à dérouler comme il fallait et j'ai dû baisser le rythme. La Turquie qui était derrière, nous a dépassés et j'ai dû finir la course en trottant... J'étais très déçu et je m'en voulais beaucoup envers l'équipe mais je savais que ça pouvait arriver et les autres aussi... Comme on dit: "Soit ça passe, soit ça casse...".

Ces championnats ont tout de même été une belle expérience, voir tous ces athlètes d'autant de pays différents était quelque chose que je n'oublierai pas. J'ai ainsi pu voir à quoi ressemble une telle manifestation, ce qui est tout bénéfice pour mon avenir en espérant y participer à d'autres ces prochaines années.

#### Diverses photos de la section athlétisme













#### 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 (<a href="www.cslm.ch">www.cslm.ch</a>). 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 :

- 17 au 20.10.2015 camp sur skis à Saas Fee
- 07.11.2015 bourse
- 16.11.2015 soirée d'informations pour les parents
- 28 au 29.11.2015 week-end sur skis à Verbier
- 26 au 30.12.2015 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 de voir des jeunes skieurs du CSLM qui s'engagent de plus en plus dans l'encadrement et ainsi renforcent les plus anciens entraîneurs.



#### Premiers jours de skis à Saas-Fee

Depuis plus de trente ans, nous avions pour habitude de faire nos premiers jours de skis en France et plus précisément à Tignes. Le glacier français de la Grande Motte est devenu au fil des ans, très mauvais et la qualité de nos premières journées de skis étaient difficiles. L'hiver passé nous avions essayé de nous déplacer sur Saas-Fee et l'expérience fut excellente. Ce choix était judicieux et nous avons décidé de rester ainsi en Valais.

Un premier week-end d'entraînement s'est d'ailleurs déjà déroulé en septembre et comme le démontre les photos suivantes, nos skieurs du CSLM ont été bénis des Dieux...

#### Intéressé à nous rejoindre ?

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)



#### Louer une combinaison de course

Depuis de nombreux hivers, le CSLM propose une prestation intéressante pour les compétiteurs. En effet, nous possédons des combinaisons de courses et les mettons à disposition des skieurs de plus de 10 ans, pour le prix unique de CHF 100.-. Comme ces jeunes sont en pleine croissance, ils peuvent ainsi s'éviter un achat coûteux et échanger la combinaison en fonction des tailles disponibles. Notre coach Marc Bertschy vous renseignera en cas de besoin.

#### **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 7 novembre 2015. 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 snowboards, 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'info, référez-vous à l'annonce qui parait également dans cette édition.

Dominique Kolly, au nom du comité ski du CSLM.

## **AÉROBIC**

News de la Section Aérobic

Pour clore la saison 2014/2015, une soirée grillades a été organisée le dernier jeudi de juin, dans un petit coin fort sympathique, au bord de la Nesslera. Nous nous y sommes rendues à pieds, en compagnie de Jessica, de sa monture ainsi que de son chien, avec petite halte chez Jacqueline pour y admirer le poulain. Cédric, l'ami de Jessica, nous a préparé le feu pour les grillades. Nous n'avions plus qu'à nous installer et nous faire servir



Ambiance western avec démonstration et leçon du lancer du lasso et de quelques acrobaties équestres effectuées par nos deux cowboys, Jessica et Cédric.



Pendant l'été, le team est resté actif. En effet, quasi chaque jeudi soir, un petit groupe de marcheuses s'est donné rendez-vous pour aller explorer de nouveaux parcours dans la région, en passant par la Gouglera, le Lac de Pérolles, la Berra, la Muschenegg.

Nombreuses étaient les participantes au cours de zumba jeudi 3 septembre, date de la reprise de la

saison 2015/2016. Notre monitrice Pauline nous fait découvrir de nouvelles chorégraphies en

alternant rythmes rapides et mouvements plus lents. Tout y est réuni pour se dépenser un max!

Luzia



## **COIN DE LA SYMPATHIE**

Tout le CSLM est dans la peine depuis le décès tragique et accidentel de Hélène Eggertswyler. Sœur de Monique Thoos et Gérald Eggertswyler, tous deux membres de la section ski, nous présentons à toute la famille, nos messages de sympathie et de sincères condoléances.

Tout le CSLM souhaite un bon rétablissement à Arnaud qui vient de se faire opérer la cheville. Courage mon gars !! Le sport c'est pour bientôt!!

Un prompt et complet rétablissement à Julien, joueur de la 3ème ligue Hommes et entraîneur des M23, qui s'est fait une superbe entorse à la cheville. Patience, patience... Notre smasheur et bloqueur fou sera bientôt de retour parmi nous ©



### PETITES DEVINETTES?



## 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	Thierry PLANCHEREL Imp. du Montsibolo 25 1724 Le Mouret	- 079/718.99.90 gym-hommes@cslm.ch
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