Février 2016

CSLW INFO







LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Début 2016 : déjà 6 ans... Que le temps passe vite. Cela fait déjà 6 ans que j'ai la difficile tâche, mais aussi et surtout le grand plaisir de présider le Club Sportif Le Mouret. Les années se suivent, se ressemblent pour certains éléments, mais sont toujours riches de nouveautés et de merveilleux moments.

J'aimerais profiter de ce 1^{er} CSLM-Info de l'année pour remercier très chaleureusement mes acolytes du comité. Nos séances et notre collaboration sont toujours très agréables. Chacune et chacun se met à la place de l'autre et travaille pour le bien de nos membres. Cette coopération et cet esprit d'ouverture nous permettent de gérer au mieux les intérêts de notre club. Merci à tous ! Je me réjouis de relever de nouveaux défis avec votre aide à tous.

Je profite de ce premier message, il n'est jamais trop tard, pour vous souhaiter ainsi qu'à vos familles une magnifique année 2016 remplie de joie, de bonheur, d'amitiés, d'amour et de merveilleux moments en famille et entre amis.

Amicales salutations

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





COIN DE LA SYMPATHIE

Bon rétablissement à Nicolas Vial (fracture du pouce), Simon Kolly (luxation de l'épaule) et Baptiste Raboud (commotion) qui ont malheureusement fait de mauvaises chutes. Après quelques semaines de repos forcé, nous vous retrouvons en cours de saison avec une motivation à toute épreuve.

Nous adressons nos messages de sympathie à la famille Colliard à l'occasion du décès du papa de Dominique Colliard.

Bon rétablissement à Bastien Giroud qui a la jambe dans le plâtre après une violente chute en patin.

Au moment de l'écriture du journal, Mathilde Gremaud est à Lillehammer en Norvège pour participer aux JO de la jeunesse! La jeune athlète de la section athlétisme se lancera dans la compétition de slopestyle. On te félicite pour ta qualification et bonne chance pour la compétition!

LES PARRAINS

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









Alloboissons

plus de temps pour vous









1729 Bonnefontaine Natel 079/634 85 56 Tél. + Fex 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 CHARRIÈRE 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 après le premier tour du championnat :

Equipes	Classement	Points	
3 ^{ème}	1	31	
3 ^{ème}	10	4	
4 ^{ème}	7	10	
3 ^{ème}	8	17	
M23 Filles	4	12	
M17 Filles	4ème au total, 4ème c	4ème au total, 4ème du premier groupe	
M15 Filles	5ème au total, 1ère du	5ème au total, 1ère du deuxième groupe	

Vous pouvez suivre le déroulement du championnat tout au long de l'année sur le site de www.swissvolley-fribourg.ch, sous l'onglet championnat.

Le championnat de volley se terminera pour nous fin mars. D'ici là n'hésitez pas à venir nous encourager !!!

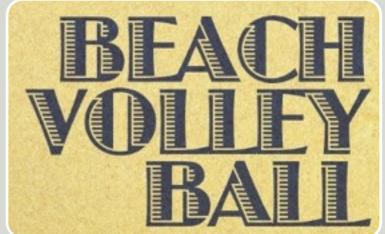


Après la fin du championnat, nous nous retrouverons lors des deux manifestations organisées par la section volley. Donc à vos agendas pour réserver ces deux dates :



Vendredi 29 avril 2016

Samedi 11 juin 2016



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.

Très bonne suite de championnat à vous tous !!!

Jennifer

ATHLÉTISME

MAËLLE Athlète de 17 ans tentant tant bien que mal d'apprendre l'allemand à Oldenburg

(Nierdersachen, DE)

JEANNE Athlète de 17 ans aussi, tentant d'apprendre l'allemand aussi, mais pas à

Oldenburg. (à Neftenbach, Zürich, CH)

Un dimanche soir parmi tant d'autres, à Neftenbach pour l'une, Oldenburg pour l'autre. (pour ceux qui auraient de la peine à se le représenter, ceci est réalisable grâce à l'interrelation spatiale et extralucide entre ces deux êtres profondément reliés par la symbiose [exemple : baleine-plancton][Ô combien plus forte que celle reliant les deux coachs amateurs, Michel et Michel se reconnaîtront]. Ou pour ceux qui n'auraient toujours pas compris : Merci Skype !)

Sonnerie...Connexion en cours...

Jeanne Eh voilà, ça beugue déjà, je te vois pas!

Maëlle C'est normal, j'ai pas encore enclenché la caméra, attends deux secondes!

La petite tête de Maëlle apparaît sur l'écran de Jeanne

Jeanne D'une voix enrouée, pardon enjouée. Ha ben voilà, c'est tout de suite mieux

quand tu y mets du tien 😊

Maëlle Le plaisir de te revoir est partagé. Comment ça va ? Les choses inutiles (famille,

école, amis...) mais surtout : L'ATHLÉTISME !!!

Jeanne

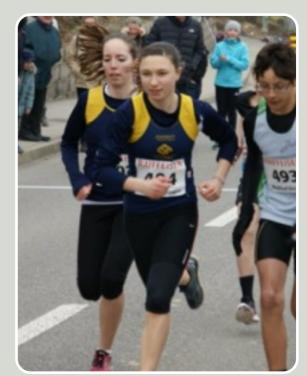
se référant à Numérobis. Ça va, ça va, Imhotep. Ils sont biens marrants ces Suisses-Allemands, même si faut avouer qu'ils parlent un peu bizarrement, et l'athlétisme, c'est quelque peu différent. Je dois quand même te raconter ça sérieusement : le nombre d'entraînements est le même qu'au Mouret, mais comme le LVW (Leichtathletik-Vereinigung Winterthur) a un effectif beaucoup plus élevé que celui du CSLM, le club se sépare en groupes par disciplines, pour moi le demi-fond. Les entraînements sont intensifs, ils n'accordent aucune pitié aux pauvres Romands qui souffrent pendant les séries, qu'il fasse beau, qu'il pleuve ou qu'il neige (eh non, c'était une blague. lci comme ailleurs, pas de neige). J'ai aussi fait certaines choses dont pourraient s'inspirer nos entraineurs, par exemple l'Ausdauerwochenende, un camps d'endurance pendant un weekend pluvieux de novembre. En plus, j'aurai le plaisir d'aller m'entraîner une semaine sous les tropiques ce printemps à Malaga. En espérant que j'aie r écupéré du fameux camps d'Aix-les-Bains, qui aura lieu un mois auparavant! A ce propos! C'est bon! Mes billets d'avions sont réservés! Je me réjouis déjà de revoir tous les vrais boloss (et aussi les faux) pour cet incontournable

Maëlle

rendez-vous des fans d'athlétisme de nos contrées !

Jeanne

A c'est sympa de m'avertir ! Pas comme à Europa-park. J'étais bien triste que tu m'aies dit ne pas pouvoir venir, mais bon, la surprise (crise cardiaque + émerveillement + larmes) valait la peine que tu me caches ta présence parmi nous.





Maëlle Oui bon les sept heures de train étaient un peu longue, mais ça valait aussi la peine.

Jeanne Et sinon ? Ton club à Oldenburg ?

Maëlle Alors comment dire... On n'est pas
beaucoup à s'entraîner, et donc je ne suis
pas dépaysée par les séries en petit comité,
mais plutôt par la planification des

entraînements. Pas d'endurance ; à la place, des séries tous les jours.

Franchement, ça ne vaut pas les entraînements du Grand Manitou. En ce moment, ça ne fait pas de grande différence vu que, de toute manière, mon pied blessé m'interdit de courir.

Jeanne Ouais,... Mais je suis sûre qu'il y a aussi des points positifs ?

Maëlle Non, c'est vrai. J'ai déjà pu participer à quelques courses, et en remporter

certaines. Faut aussi avouer que c'est plutôt sympa de se voir dédier un article

dans le journal local, alors que je n'étais là-bas que depuis deux mois!

Jeanne Et sinon? Ça va toujours avec tes parents d'accueil?

Maëlle Parfait ! J'arrive même à m'en sortir sans indigestion de currywurst !...

Comme vous pouvez le remarquer, il y a beaucoup trop de choses à dire pour tout écrire. Elles continuèrent à parler longtemps, longtemps, longtemps. Mais cela ne vous...regarde pas!





Un nouveau début d'hiver difficile pour les skieurs

Camp de Noël à Thyon : le récit d'un jeune skieur.

Sion, le 28 décembre 2015, 20h

Je regarde mon pouce plâtré. Quelques heures avant, je faisais une chute (à skis) et me voilà maintenant obligé de rentrer au Mouret.

Assis dans la voiture, je pense à tous ces super moments passés avec les copains...

....C'est donc quelques jours plutôt, plus précisément

le samedi 26 décembre que toute l'équipe du Mouret a déposé ses bagages à l'Auberge de l'Ours à Thyon. Ca faisait plus de 50 skieurs enfants, parents et entraîneurs.

L'Auberge de l'Ours ! IMPECCABLEMENT située, juste à côté des pistes, enfin presque. On entendait tous les jours : -Greg, on peut prendre le bus ? et Greg: - Non, à pied. Ca fait l'échauffement !



Sinon, les chambres sont sympas mais quel bazar chez les filles !

Les pistes ! IMPECCABLEMENT bien préparées mais malheureusement avec par-ci par-là des rochers (d'où l'état de mon pouce).

Les entraîneurs! IMPECCABLEMENT préparés à coacher toute cette équipe. Il y a les entraîneurs plus vieux : Marc notre coach, Dominique, Grégoire, Coco, Fred, Martin, Fabla et Anita qui se sont mais vraiment battus

pour nous trouver une piste de slalom et les entraîneurs plus cool mais aussi sérieux: Mathieu, Kevin, Guillaume, Cédric, Nico, Quentin, Nono qui nous ont montré comment se comporter au tipi après avoir fait « le planté du bâton ».

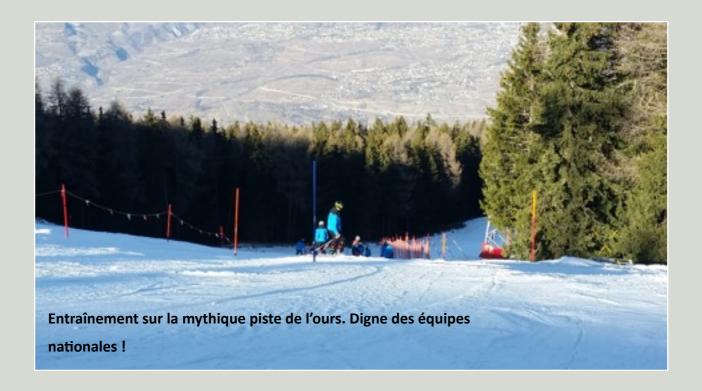
On a une monstre chance de les avoir.



Les parents! INCROYABLEMENT discrets au moment de passer au tipi! Mais bons skieurs tout de même.

Et pour finir nous, les juniors : Simon, Baptiste, Nicolas, Julien, Marie, Pauline, Loulette, Julie, Cédric, Tom, Aloïs, Luc, Théo, Mathieu, Solène, Alicia, Noam, Mila, Anaé, Maxime, Coraline, Mathilde, Adrien, Grégory, Jérémy, Rémy, Mathieu, Pauline ! INCROYABLEMENT contents d'être ensemble pour s'entraîner et se marrer.

Salut! Nicolas



Journée des vieilles lattes 15.01.2016

Cet hiver 7 vieilles lattes se sont retrouvées sur les pistes de Grindelwald. Une magnifique journée les attendait. Coco et Grégoire qui ne ratent pas une occasion de faire quelques piquets ont même passé une manche dans le slalom des Autrichiens présents ce jour-là dans l'Oberland bernois. Étonnamment, c'est Dédé, qui demandait de s'arrêter à 13h, car il avait faim. Bon il faut dire qu'ils ont avalés 8000 m de dénivelé. Et pour terminer la journée dans la bonne humeur, Philippe Michaud les recevait dans sa ferme et leur concoctait une langue de bœuf!

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.

Première course des enfants annulée

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. Nous attendrons donc encore une fois patiemment que les conditions d'enneigement nous permettent vraiment de démarrer la saison.

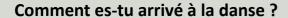
Agenda de la section ski

Championnat interne CSLM	27 février 2016 (infos sur notre site)
Business and skiing, course de ski en parallèle de la	11 mars 2016
Chambre de Commerce du canton de Fribourg	
GPDM à Charmey	12 et 13 mars 2016
Loto CSLM section ski	10 avril 2016

Dominique Kolly, au nom du comité ski du CSLM.

AÉROBIC

Pauline est notre nouvelle instructrice de Zumba depuis le mois de septembre 2015. A 22 ans, elle étudie le marketing et la communication. La danse est pour elle une passion qu'elle aime partager.



A l'âge de 7 ans, j'ai voulu faire une activité. J'ai instantanément choisi la danse. Après avoir testé des cours différents, j'ai eu un coup de cœur pour le modern jazz. J'ai également appris la salsa

et d'autres rythmes latino. Depuis, je n'ai jamais quitté ma prof et travaille maintenant dans son école, le Studio Danse Bulle.



Qu'est-ce qui te plaît autant dans la danse?

Pour moi, la danse est un moyen de m'exprimer et de faire sortir mes émotions. C'est également un défouloir; après une dure journée, ça fait du bien de se lâcher, de faire du sport tout en prenant du plaisir.

Parle-nous de ton école de danse à Bulle.

Le Studio Danse Bulle propose différents cours de Zumba, Pilates, Piloxing et divers stages. Nous sommes une équipe dynamique souvent présente lors d'événements sportifs et nous aurons également un stand au Salon des Femmes à Bulle où auront lieu diverses démonstrations.

Comment t'est venue l'envie de devenir monitrice de zumba?

J'ai d'abord connu cette danse en tant qu'élève. La zumba attire beaucoup de monde et il a fallu ouvrir plus de cours. On m'a alors proposé de prendre des cours pour devenir instructrice. C'est devenu une expérience très enrichissante pour moi; j'ai dû apprendre à avoir des responsabilités, à être sérieuse tout en apportant un moment de folie à mes élèves.

Comment se passent les cours de zumba avec les dames de la Section Aérobic du Mouret ?

J'adore! J'ai un plaisir fou à leur donner mes cours. Elles se sont très vite adaptées aux différents rythmes. J'aime allier les danses latines et le cardio. J'ai beaucoup d'énergie à dépenser et je crois que je leur en fais voir de toutes les couleurs parfois (rire), mais chaque

semaine je suis face à de magnifiques sourires donc c'est une sorte de satisfaction pour moi. Je constate leur évolution et j'ai envie de leur en montrer plus. C'est une équipe soudée et j'apprécie partager ces moments avec elles.



Quels sont tes autres hobbies?

Je pratique un peu de course à pied et de natation. Sport à part, j'adore la pâtisserie, faire des gâteaux me détend. Je suis aussi une passionnée de voyage. J'aime les nouvelles découvertes et je rêve de parcourir le monde.

Que feras-tu dans 10 ans?

Je n'ai pas encore de plans fixes. Je vais déjà commencer par terminer mes études. Qui sait peut-être que j'ouvrirai une pâtisserie au bout du monde!

Je tiens à remercier les membres de la section Aérobic de me donner l'opportunité de partager ma passion et me réjouis déjà des prochains cours et des nouvelles chorégraphies à leur apprendre.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter au 076 441 64 29.

Pauline

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