





# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

30 septembre, 23h et quelques poussières... Le délai rédactionnel pour le CSLM-Info échoit dans moins d'une heure et mon texte n'est pas prêt. Une fois n'est pas coutume, mon inspiration est aux abonnés absents.

Ce soir, à 21h00, l'équipe 3ème ligue Hommes de volleyball – entraîné par bibi – a joué son 1er match du championnat 2016 – 2017 : CS Le Mouret – VBC Smile. Nos voisins sont de rudes adversaires et malheureusement, nous avons mis 2 sets pour entrer dans la partie. Le 3ème set a été disputé et nos 4 supporters ont assistés à très beaux échanges et applaudi de magnifiques points. Merci à eux ! Malheureusement, notre adversaire a finalement empoché ce 3ème set sur le score de... 30 à 28. Avec le soutien de quelques supporters de plus, nous aurions certainement pris l'avantage... ou pas. Tout cela pour vous dire que je vous invite vivement à assister à l'un des nombreux matchs de la section Volleyball.

Nos athlètes et nos skieurs seraient également très heureux de vous rencontrer lors de l'une ou l'autre de leurs compétitions. Vos encouragements seront appréciés. Consultez notre site internet (www.cslm.ch) pour y trouver toutes les dates.

En 2017, le 1<sup>er</sup> août aura à nouveau lieu au centre sportif de Le Mouret. La fête nationale sera organisée en collaboration avec les sociétés locales du plateau. Toutefois, un comité a été constitué pour mettre en place cette manifestation. J'ai accepté d'y représenter le CSLM et je compte sur vous tous pour répondre présents lors de la prochaine recherche de bénévoles.

Je vous donne également rendez-vous le vendredi 18 novembre prochain, 19h00 au restaurant Black Stone au Pafuet pour notre assemblée générale. Cette dernière sera suivie d'un apéritif dinatoire qui nous permettra d'échanger quelques mots. Alors à très bientôt...

Amicalement,

Cathy

00h... Je suis en retard. Désolée Romain...

Je profite de cette édition pour remercier Romain pour son excellent travail de mise en page, pas toujours facile avec des « journalistes amateurs » indisciplinés. Merci Romain!

### 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





1762 Givisiez

1630 Bulle

### LES PARRAINS

Alloboissons SA -

M. François Quartenoud

**GLASSON - MIAUTON** 

BCF - Steeve 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

Rte du Tir fédéral 18

Route de Fribourg 1







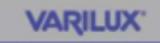


# **Alloboissons**

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**

#### championnat 2016

La saison de volley a repris et le championnat a débuté pour toutes les équipes de volley du Mouret. Pour cette saison 2016-2017, nous avons quatre équipes actives engagées :

- La 3<sup>ème</sup> ligue Homme entraînée par Cathy Julmy.
- La 3<sup>ème</sup> ligue Femme qui cherche toujours un entraîneur...
- La 4<sup>ème</sup> ligue Femme entraînée par Anne Zahnd, et qui reprend l'équipe cette année!
- La 4<sup>ème</sup> ligue Femme entraînée par Dominique Riedo.

La relève est également prête pour cette prochaine saison et s'entraîne depuis début septembre les lundis et mercredis soirs. Nous avons effectué quelques changements d'équipes dû à l'effectif des jeunes qui est un peu irréguliers. Les années de naissance 2006 à 1999 sont très bien représentées, tandis que les années 1998 à 1995 comptent seulement 3-4 joueuses. Voici donc les équipes que vous pourrez suivre cette saison :

- Les Filles M19 entraînées par Aurélie Richard et Julien Delley, avec l'aide de Jennifer
  Colliard pour le coaching.
- Les Filles M17 entraînées par Jennifer Colliard et plusieurs jeunes aides entraîneurs, ainsi que Cécile Colliard pour le coaching.
- Les Filles M13 entraînées par Jennifer Colliard et plusieurs jeunes aides entraîneurs.

Comme chaque année c'est avec plaisir que nous vous attendons sur la galerie du mouret pour suivre nos matchs et nous encourager !

Un excellent championnat à toutes les équipes !!!!!

Jennifer Colliard

#### Aperçu de la 3<sup>ème</sup> ligue Femme

Bonjour à toutes et à tous!

Je m'appelle Isabel et j'ai 21 ans (#13). Depuis une année j'étudie à l'université de Pédagogie Curative de Fribourg. Je viens du Tessin, où j'ai joué 6 ans au volleyball. En rentrant à la maison seulement le weekend, je n'ai pas pu continuer les entrainements de volleyball avec mon équipe tessinoise. C'est pourquoi, pour la première année de mon Bachelor, j'ai dû renoncer au sport que j'aime. Heureusement, vers la fin de l'année passée, grâce à ma copine de classe Christelle, j'ai découvert l'existence de l'équipe « le Mouret ». Par la suite, j'ai commencé à m'entrainer avec cette équipe. Avant le premier entraînement j'avais peur que la différence de langue empêche une bonne construction de relations. En revanche, grâce à la sympathie et à la chaleur de cette équipe je me suis sentie immédiatement bien. À mon avis, le volleyball c'est plus qu'un simple jeu. En effet, dans ce sport, une bonne technique individuelle n'est pas suffisante. Au contraire, pour atteindre la victoire, sont indispensables une forte union entre les membres de l'équipe et une bonne connaissance réciproque. C'est pourquoi, je suis très contente de faire partie de l'équipe « le Mouret », dans laquelle il y a un bon esprit d'équipe. De plus, je suis sûre qu'avec un peu de temps, nous nous connaîtrons mieux et ainsi nous serons encore plus unies. En effet, déjà après le premier match qui a eu lieu mercredi 21 septembre et que nous avons gagné ensemble, il me semble que des pas envers une meilleure connaissance ont été faits

























# ATHLÉTISME

#### Dans le groupe des grands

Comme chaque année, en automne nous pouvons enfin passer dans le groupe des grands. Sauf que, quand on dit les grands, c'est vraiment les grands : nous devons presque lever la tête au plafond pour les voir, les gars de 18 ans du groupe (petite précision : j'ai 12 ans, j'en avais 11 au moment du changement de groupe !).

Quand nous allions courir dehors l'automne et l'hiver passés il faisait un froid de canard et



pour suivre le groupe, quelle galère, pendant qu'ils avançaient d'un pas nous devions en faire trois pour égaliser la distance. Mais bon, tout a un bon côté, car pour faire de la course à pied on en faisait, et à force d'efforts nous arrivons maintenant très bien à les suivre... du moins on essaie!

Après l'échauffement commence l'entraînement proprement dit. Quel plaisir d'enfin pouvoir s'entraîner sérieusement! J'ai l'impression que nous nous entraînons enfin pour de vrai par rapport au groupe des plus jeunes :

finis les jeux.

Je pense que c'est à ce moment-là que j'ai enfin pu m'améliorer. Entre les séries sur le stade et les autres disciplines, la rigolade et les bavardages sont toujours là pour donner de l'ambiance qui apportent à l'entraînement ce côté ludique et non toujours sportif. Je pense que c'est pour ça qu'à chaque entraînement nous finissons avec 10 minutes de retard...

Mais bon, on n'y peut rien pour ça, on peut juste se dire que c'est le petit désavantage de la chose car sinon je ne vois pas de points négatifs de venir chaque semaine m'entraîner et m'améliorer.



En résumé, passer dans le groupe des grands a été pour moi un immense plaisir, j'y ai découvert une autre facette de l'athlétisme et je trouve que même si nous avons une grande différence d'âge, les aînés sont vraiment cools avec nous les plus jeunes.

A tous ceux qui auraient la mauvaise idée d'arrêter ce sport à ce passage-là, je ne vous le conseille pas. Dans ce groupe nous pouvons enfin progresser et prendre exemple sur les autres. Pour moi ce changement a été très dur au début mais maintenant je prends un réel plaisir à venir m'entraîner, c'est vraiment quelque chose que j'aime beaucoup.

Marie

Je suis comme Marie, je trouve aussi que je m'améliore depuis que je suis dans le groupe des grands! Sauf pour le lancer de la balle où je suis une vraie patate (n'est-ce pas Nathalie) La rigolade c'est une fois quand on faisait des abdos un athlète a lâché un pet et quelqu'un a dit c'est drôle y a pas M.... `!" Et quand tu casses quelque chose tu es tout penaud et on te dit que tu dois apporter un gâteau !!!( ouf ..) C'est pas de tout repos le groupe des grands, mais c'est trop bien !!!

Augustin

#### Programme et résumé de cette fin de saison

Au moment d'écrire ces quelques mots, les petites coureuses et petits coureurs du CSLM ont repris l'entraînement d'automne. La motivation est au top et les premières courses ont déjà eu lieu. De nouvelles petites têtes ont rejoint la section, au point même qu'il a fallu

stopper momentanément les inscriptions, car il venait difficile aux coachs de gérer plus de 40 enfants à l'entraînement.

En parlant du coaching, 2 expertes prénommées Jeannne et Maëlle ont repris les monos suite aux retraits partiels d'Arnaud et de Romain. Un grand merci et plein de succès avec des podiums en vue.



Je reviens sur quelques évènements du printemps consacrés essentiellement aux qualifications pour l'UBS Kids Cup où la moitié des monos ont pris part. Des journées éprouvantes de 08h30 à 18h00, qui ont permis de qualifier pour le final cantonal : Elodie, Alix, Angel, Elsa et Noémie. La finale s'est passée sous une pluie battante, et bien que toutes les forces des jambes et des bras aient été actionnées, il n'y aura pas de présence du CSLM à la finale suisse à Zurich.

Durant cette même période se déroulait la finale des championnats fribourgeois individuels. Angel, Alix et Noémie ont été qualifiés à cette journée. De belles courses et nous nous réjouissons d'avoir le CSLM sur une marche du podium dans les années à venir.

La pause estivale passée, une rencontre de toute la section d'athlétisme s'est déroulée le



vendredi 12 août sur le lac de la Gruyère. Beaucoup de rigolades et de personnes... mouillées. Un moment sympa d'amitié qui a permis de faire connaissance entre parents autour d'une magnifique

grillade avec un coucher de soleil sur le lac qui nous fait encore rêver.

L'agenda d'automne est bien rempli avec la première course à Marly où le CSLM était bien représenté. La saison va se poursuivre par la journée des écoles le 25 septembre, le mini Morat-Fribourg, le 8 octobre à la Chi Pantè à Marsens, le 16 octobre à la course de Rechthalten, le 19 novembre avec la Corrida bulloise et l'année 2016 va se terminer le

17 décembre avec la course de Noël à Estavayer-Le-Lac.



Venez nombreux encourager ces jeunes! La section d'athlétisme a des championnes et des champions et, dans quelques années, des minimes en feront partie.

Merci encore à Jeanne et Maëlle qui sont dans les hauts du classement dans leur catégorie, sans oublier tous les autres coachs qui viennent leur donner un petit coup de main ou de jambes, ainsi que toutes les personnes de l'ombre qui permettent que la section coure, coure sans que cela s'arrête.



#### Nous nous préparons pour une nouvelle saison

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. Voici entre autre, quelques dates importantes :

- 05.11.2016 bourse
- 07.11.2016 soirée d'informations pour les parents
- 26 au 27.11.2016 week-end sur skis à Verbier
- 26 au 30.12.2016 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. 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 et Zermatt

Un premier week-end d'entraînement s'est déjà déroulé en septembre à Saas-Fee, puis nos skieurs ont pu parfaire leur technique lors d'un camp de 4 jours à Zermatt à la mi-octobre. De très bonnes conditions pour une bonne reprise.

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 5 novembre 2016. 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.

Le Ski-club Ependes et la section ski du Club sportif Le Mouret vous proposent une

# bourse d'automne

# le samedi 5 novembre 2016 de 9h30 à 13h00 à la halle de gymnastique d'Ependes

Vous y trouvez un grand choix de matériel d'occasion, mais également des articles provenant directement de magasins de sport.



Et avec les conseils de nos « pros »!

C'est aussi l'occasion de partager au moment de convivialité à la buvette avec

café et croissants dès 8h30 et les raclettes dès 11h30

Pour les personnes désireuses de vendre du matériel : venez déposer vos articles entre 8h30 et 9h30, chaque article étiqueté avec le prix souhaité et la taille.





## **AÉROBIC**

#### **News de la Section Aérobic**

Le cours de zumba se terminant à fin mai, deux options s'offraient à nous pour la suite : nordic walking pour les adeptes de la marche et « Urban Training » sur la place de sport pour les autres. Cet entraînement consiste à reproduire à l'extérieur, en ville (ici en l'occurrence en campagne ) une séance d'entraînement comme on pourrait la faire dans une salle de fitness: cardio, renforcement musculaire, étirements, relaxation, etc. Les escaliers, les barrières, les bancs sont autant d'outils pour réaliser des exercices variés et efficaces, combinés avec une séance de jogging. Sur le magnifique stade mis à notre disposition, nous nous sommes initiées à la course à pieds nus, d'abord sur la piste en synthétique puis sur le gazon doux comme un tapis (merci aux concierges pour leur travail d'entretien !) afin de nettoyer nos pieds devenus rouge ocre en raison du revêtement ....

Cette année, pas de pique-nique pour clore la saison 2015/2016, mais une soirée pizza à la Chemihütte à St-Sylvestre. Pour nous ouvrir l'appétit, c'est à pieds que nous nous sommes rendues en Singine. Après avoir goûté toutes les pizzas de la carte, il fallait bien se décider à retourner du côté du Plateau du Mouret. Il n'a pas fallu tempêter pour faire accélérer le pas, l'orage menaçant s'en est chargé .... Et du coup, nous avons battu notre record St-Sylvestre - Bonnefontaine (tout en se posant cette question légitime: les bâtons de nordic attirent-ils la foudre ?).

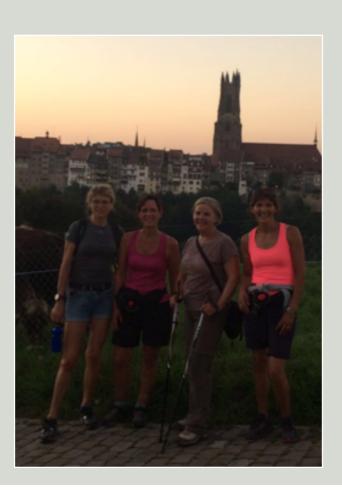


Comme tous les étés pendant les vacances scolaires, un petit groupe de notre section maintient les rendez-vous du jeudi soir pour poursuivre l'entraînement avec la marche nordic dans nos belles contrées, et bien sûr pour faire causette ... qui se prolonge parfois tard dans la nuit sur le groupe WhatsApp des marcheuses du jeudi!

Le 1<sup>er</sup> septembre, la saison 2016/2017 a débuté avec un cours de Callanetics. Qu'est-ce que c'est? A base de petits mouvements d'amplitude, la méthode Callanetics se repose sur une technique qui adoucit les douleurs liées aux articulations et embellit la silhouette en 1 mois selon la monitrice ... N'avons pas pu tester car ce n'était qu'un cours de découverte!

Nous avons retrouvé notre monitrice de Zumba, Pauline, dès le 2ème jeudi de septembre. Elle nous a concocté un joli programme sur des musiques latino. Quelques nouvelles dames se sont jointes à nous pour s'initier aux chorégraphies entraînantes. Etant un programme d'entraînement complet, la Zumba est une excellente préparation pour toutes sortes d'activités sportives, comme le ski de rando! Avis aux amateurs!

Luzia



# 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