

Mars 2017

CSLM INFO



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers CSLM-istes,

Je vais profiter de la « visibilité » que me donne la 1^{ère} page du CSLM-Info pour vous communiquer les dates importantes de notre club. Je vous donne quelques minutes pour aller chercher votre agenda et un stylo pour celles et ceux d'entre vous qui sont encore adeptes du papier. Pour les autres, à vos smartphones... Vous y êtes ?

Je commence doucement :

- **Samedi 11 et dimanche 12 mars 2017 : Grand Prix du Mouret à Charmey**

Notre section Ski propose 2 journées « Slalom parallèle » avec une super buvette qui ne demande qu'à vous accueillir ;

- **Vendredi 12 mai 2017 : Midnight Volley au centre sportif du Mouret**

La section volley organise un tournoi mixte jusqu'au milieu de la nuit. Notre buvette vous propose son délicieux hamburger avec le pain maison concocté par Laurence et la sauce « CSLM » préparée par Anne. Il faut le déguster à tout prix.

- **Samedi 3 juin 2017 : Tournoi populaire de beachvolley au centre sportif du Mouret**

Le tournoi est en fait double : celui des Lève-tôt a lieu le matin et les Pedzes jouent l'après-midi et en début de soirée. Tout le monde peut y participer et notre buvette se chargera de combler toutes les faims.

- **Samedi 1^{er} juillet 2017 : UBS Kids Cup au stade du Mouret**

Après une année d'absence, cette manifestation d'athlétisme est de retour sur le plateau du Mouret. Les jeunes athlètes tenteront de se qualifier pour les finales nationales.

- **Mardi 1^{er} août 2017 : Fête nationale au Mouret organisée par les sociétés locales**

Nous aurons besoin de l'aide de toutes et tous pour cette soirée. Des bénévoles sont recherchés pour la mise en place, la tenue des buvettes et les rangements.

- **Jeudi 23 novembre 2017 : Assemblée générale du CS Le Mouret, lieu à déterminer**

Rencontrerons-nous un plus grand succès en organisant notre AG un soir de semaine ? L'avenir nous le dira.

Vous suivez ?

Notre club organise également **4 lotos par année**. Le 1^{er} a eu lieu le 22 janvier dernier. Je n'en connais pas encore le résultat, mais cela a été notre 1^{er} loto au centre sportif. Vous l'avez manqué ? Pas de soucis, vous aurez l'occasion de vous rattraper :

- Dimanche 23 avril 2017 ;
- Dimanche 3 septembre 2017 ;
- Dimanche 10 décembre 2017.

Vous serez peut-être sollicités pour y travailler. Si cela n'était pas le cas, nous comptons sur vous tous pour venir y jouer et ainsi soutenir financièrement votre club et ses activités. Avec un peu de chance, vous gagnerez.

Vous avez tout noté ? Alors je compte sur vous.

Les différentes compétitions de nos sections sont également importantes, mais elles sont trop nombreuses pour être listées ici. Consultez simplement le site du club.

Je me réjouis de vous rencontrer très prochainement. Merci d'avance de votre engagement et de votre soutien !

Pour terminer, je profite de ce 1^{er} numéro de l'année pour vous présenter ainsi qu'à vos familles mes meilleurs vœux pour 2017 : joie, bonheur, santé, amitiés, amour, succès et bien d'autres choses encore.

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



LES PARRAINS

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
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



**OPTIQUE
MESSERLI**

VARILUX®

 **Ferblanterie
Couverture
Installation sanitaire** 
Raphaël Berset
1729 Bondefontaine N°01 079 634 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 : j.buchmann@bluewin.ch
www.jbuchmann.ch



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
N°01: 079 366 66 58

VOLLEY

Cette saison j'ai la joie d'entraîner l'équipe volley avec qui je jouais les années précédentes. C'est une équipe très diverse. Rien que pour les âges nous partons de 17 à 60 ans. Cela apporte une complicité, tout le monde s'aide, se corrige, apprend ensemble.

Nous avons plusieurs traditions, elles passent surtout par notre estomac...

Le repas de chasse, celui de fin de saison sur une terrasse au soleil et surtout dernièrement la sortie au Creux du Feu avec, pour les motivées, un tour en raquettes le long du lac de Montsalvens. Plein de moment de rire et partage en dehors de nos entraînements hebdomadaires.

Le volley est une vraie passion ! C'est un plaisir, un loisir , nous vivons les joies de la victoire mais aussi la tristesse de la défaite mais celle-ci nous amène l'expérience et nous permet de nous améliorer encore et encore.

Pour tous ces instants sportifs ou hors compétitions, les rires, le soutien lors de difficultés par la maladie, la perte d'un proche...

Tout ça fait la beauté du sport d'équipe et je remercie mes joueuses de partager cela avec moi.



Les performances individuelles, ce n'est pas le plus important. On gagne et on perd en équipe.
(Zinedine Zidane)

Anne Zahnd, entraîneur 4^{ème} ligue, section volleyball

ATHLÉTISME

Court-on de la même façon en suisse-allemande et en suisse-romande ?

Pour répondre à cette question universelle, les grands athlètes de la section athlétisme ont décidé de tenter l'aventure à Zürich et plus précisément à la Silversterlauf qui s'est déroulée le 11 décembre 2016. Pour corser un peu l'aventure, le choix s'est porté sur la catégorie « elle et lui » en moins de 30 min, une course relais.

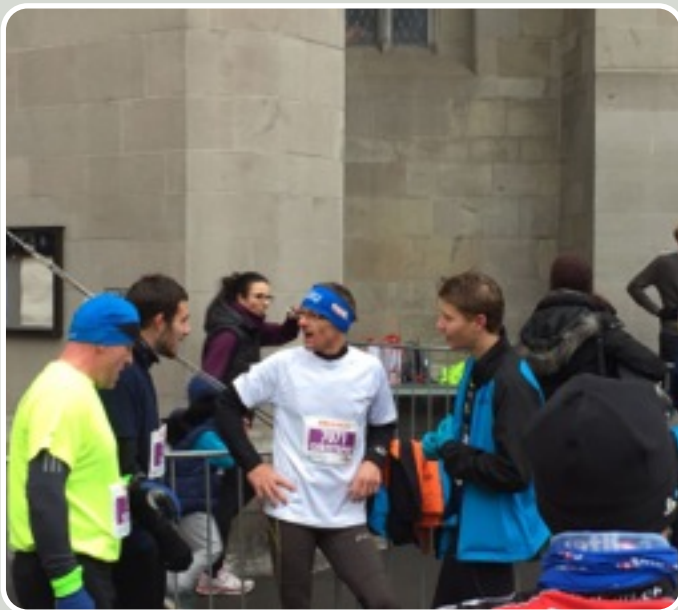
Pour se mettre en jambe, départ de la gare de Fribourg pour 1h30 de train direction Zürich.



Toute l'équipe à Zürich

Arrivée sur place, l'équipe est rejointe par deux supporters, et non des moindres. Damien Risse, athlète du club, actuellement en séjour linguistique d'une année à Winthertur et Mélanie qui habite à ZH et qui est venue la saison passée apprendre le français et s'entraîner au sein du club.

Départ de la troupe à la recherche des dossards puis tourisme oblige, arrêt pour photo souvenir...



Et enfin départ de la course, elle et lui pour une distance de 6.3 km en relais, où les entraîneurs ont couru avec leur fille. Très jolie course, 5 tandems du Mouret et 1 renfort de Marly. Merci Nico.

Après le 1^{er} relais, les gars discutent stratégie en attendant leur prochain passage.

Une très belle journée en terre zurichoise où finalement c'est sûr, on court la même chose du côté suisse allemand et suisse romand ...

Début de saison: Cross de Guin

Le 1^{er} cross de l'année 2017, et championnat fribourgeois, s'est déroulé à Guin le 7 janvier par une température hivernale, dans la neige mais dans une très bonne ambiance.

Un grand bravo à Maëlle pour sa place de championne fribourgeoise, à Elodie qui s'est classée deuxième de sa catégorie et aux 5 autres participants, dont c'était le 1^{er} cross pour de jeunes athlètes. Des courageux qui n'ont pas eu peur de braver le grand froid.



De l'athlétisme au ski freestyle

Aujourd'hui, 8 février 2017 aux environs de 20h (ce détail à l'air superflu, mais il aura toute son importance dans quelques paragraphes), Mathilde Gremaud m'accorde quelques minutes de son précieux temps entre deux vols (en avion ou en ski, à vous de décider).

Mathilde vient de fêter son 2^{ème} podium en coupe de monde (sur la 2^{ème} marche du podium), et, à peine remise de ces émotions, la jeune athlète a quelque chose d'autre à fêter... Son anniversaire !! Ne voulant pas l'embêter plus longtemps un jour de fête aussi important que ses 17 ans (et oui, quand je disais jeune, ce n'est pas qu'une façon de parler), je décide de la laisser tranquille et lui dit qu'elle peut répondre à mes questions quand l'envie lui prendra (mais pas trop tard tout de même, j'ai un délai à respecter). Enfin voilà... Malgré moi je lui pose une petite question qui n'est pas sans importance. Mais où se trouve-t-elle ?! Sa réponse fut



brève et suivie d'un petit whatsapp vidéo afin de me montrer sa chambre d'hôtel, sa petite bouille toujours coiffée d'un bonnet bordeaux, et le paysage enneigé ET ensoleillé. Vous vous en doutez bien, il ne fait pas jour en Suisse, Mathilde est bien outre-atlantique, à Québec city pour être plus précis !

Sa position géographique ainsi dévoilée, il est temps de la laisser tranquillement se brosser les dents dans son lit et ajuster correctement son beau couvre chef.

Quelques jours plus tard (dimanche 12 février), toujours pas de réponses pour mon interview... Mathilde m'annonce qu'elle n'a pas de temps ... Dommage, mais on la comprend ! La jeune fille vient de gagner, oui, j'ai bien écrit GAGNER, sa première épreuve de coupe du monde. Elle a par la même occasion gagne le globe des super séries 2016-2017 (trois compétitions en ville sur un Big Air) !! Donc je pense que l'on peut premièrement lui pardonner son manque de temps (trop de journalistes lui tournent probablement autour), mais aussi, bien évidemment la féliciter !!!



Bravo Mathilde, tu es vraiment la meilleure !!

Que la suite soit aussi belle que ta parfaite entrée en matière dans la cours des grandes !

Arnaud, un nouveau record Fribourgeois

Après les exploits de Mathilde, comment ne pas mentionner la magnifique performance d'Arnaud Dupré lors du meeting national de Macolin.

Le petit blond (enfin, pas si petit que ça... Par contre blond, ça, on ne peut pas trop contredire) a en effet battu le record fribourgeois U23 de 800m qui datait de 1986 ! Ce record était détenu par Alex Geissbühler.

Le gars a couru vite, très vite même ! 1:52.71 (mon dieu c'est rapide).

Le même weekend, le futur étudiant en ostéopathie (oui, je connais bien mon sujet) a aussi réalisé un temps canon sur 400m ! 49.17 !

Après une petite déception en Belgique (meeting international), il va essayer (et réussir, j'en suis sûr) de se rattraper lors des championnats suisses élites.

Affaire à suivre...

Donc bonne chance et bravo mon pote ! Fier de toi !

Romain, rédacteur à ses heures perdues

Camp de Noël à Thyon, les commentaires du chef de camp Grégoire Vial

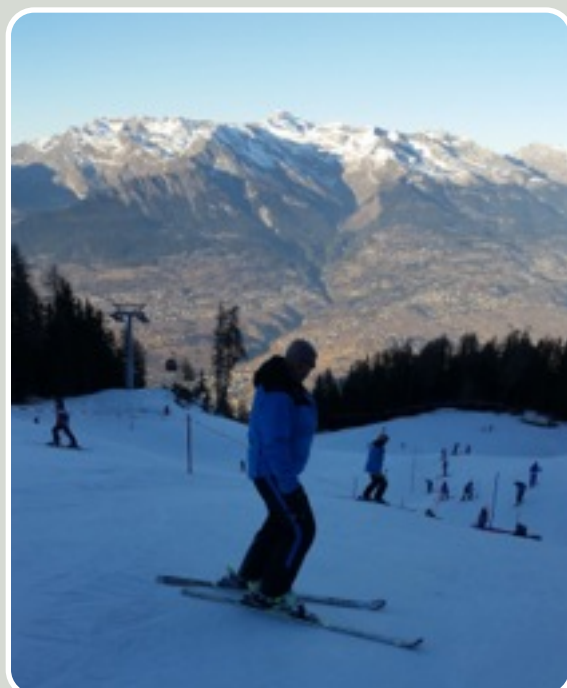


Comme le disent tous les grands entraîneurs de foot et de hockey : « Ne jamais changer une équipe qui gagne », la section ski se déplace traditionnellement à Thyon entre le 26 et le 30 décembre pour son camp d'entraînement.

Pour nous les années se ressemblent et nous sommes de plus en plus soumis au manque de neige entre Noël et Nouvel-an. Par contre nous avons réussi à nous adapter afin de proposer à nos jeunes skieurs de compétitions des conditions d'entraînement idéales sur la « mythique » piste de l'Ours. Cinq demi-jours sur une piste digne des courses de Coupe du Monde permettent à chacun de voir le chemin à parcourir pour atteindre les sommets du ski

mondial. Deux matinées, nous avons eu la chance de voir à l'œuvre des coureurs de courses FIS (antichambre de la coupe du monde) sur deux slalom spéciaux. Marc Rochat, membre du cadre B de Swiss-Ski, 20^{ème} de la course de coupe du monde de slalom à Zagreb, début janvier 2017, a pris la deuxième place de cette course. Par contre la piste pour ces cracks du ski s'apparente plus à une patinoire qu'à une piste de ski.

Difficile pour nos jeunes de mettre en pratique leurs nombreux jours de ski automnal dans de telles conditions. Didier Bonvin, ancien entraîneur à succès de Swiss-ski et responsable de la piste, a tout fait pour que nos jeunes puissent s'entraîner dans des conditions adaptées à leur niveau. Je l'ai même entendu dire à des grandes équipes de ski que la piste était occupée par Le Mouret et pas disponible pour eux. Ça fait plaisir d'être pris au sérieux.





Nos journées lors d'un tel camp sont rythmées, puisque nous quittons le chalet à 8h15 pour être à l'ouverture des installations. Nous bénéficions ainsi de conditions de ski optimales et peu de monde. Repas de midi à 11h45 et retour sur les lattes à 12h45 pour un entraînement entre les piquets. Fin de la journée de ski à 15h45-16h00.

Nos jeunes entraîneurs bénéficient ensuite d'une partie récréative au Tipi. Cette franche camaraderie fait aussi partie du ski et c'est grâce à elle que de nombreux OJ de la section continuent à faire des courses dans les catégories Juniors-Seniors.



Pour les plus jeunes, c'est l'heure des analyses vidéo de notre coach Marc Bertschy. C'est l'occasion de voir les progrès réalisés durant la journée et les axes d'amélioration pour les jours à venir. Un tout grand merci à Marc pour son engagement tout au long de la saison avec nos jeunes.

Ce camp s'est extrêmement bien passé, aucun problème majeur à déplorer, une entente parfaite entre tous les membres présents (43 au total), un anniversaire fêté sur place, merci Coraline Zosso. Juste un petit bobo pour Mathilde Zosso. Mais rien de grave puisqu'elle a à nouveau skié le dernier jour du camp.

J'ai eu beaucoup de plaisir à organiser ce camp, et tous les précédents. Je laisserai cette tâche à mon ami Frédéric Zosso pour l'année prochaine, mais je continuerai avec plaisir à participer à ces GRANDS moments de la section ski.

Journée des vieilles lattes 20.01.2017

Cet hiver 6 anciens compétiteurs de notre section se sont donnés rendez-vous le 20 janvier à 7h30 au centre sportif du Mouret. Une magnifique journée les attendait. Et vous connaissez la destination ? Je vous le donne dans le mille : Thyon pardi. Ils sont retournés sur les lieux du camp qui bénéficient des meilleures conditions de la romandie.

Philippe Michaud, Damien Combelles, Christophe Dey, Coco Kolly, Dédé Sciboz et Grégoire Vial. Une sacrée équipe de copains pour une sacrée journée de ski qui se terminera dans la bonne humeur, chez Philippe Michaud. En effet, notre toubib adoré a pris l'habitude de les recevoir en fin de journée pour une détente dans son jacuzzi gruérien 100% bio et pour un repas sympathique.

Grégoire Vial planifie cette journée pour les anciens

compétiteurs. Tous ont porté un dossard entre les années 1970 et 2000 et tous ont gardé deux passions : 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. Merci Grégoire de réunir ces skieurs du CSLM.



Première course

A l'heure de rédiger ce texte, la première course n'a pas encore eu lieu. Je souhaite à chaque membre de la section de voir les résultats de son entraînement porter ses fruits en donnant le meilleur de soi-même. Nos skieurs peuvent monter sur le podium dans de nombreuses catégories. Alors Vive le CSLM et beaucoup de plaisir à tous.

Nouveauté pour le concours interne

Nous avons le projet de réaliser notre concours interne comme par le passé, le vendredi saint. La nouveauté réside dans le fait que vous aurez la possibilité de tester des skis grâce à la participation de notre parrain Intershop qui mettra à disposition du matériel vous permettant de planifier vos achats pour la future saison. Un projet à suivre avec des informations sur notre site.

AGENDA DE LA SECTION SKI

Business and skiing, course de ski
en parallèle de la Chambre de
Commerce du canton de Fribourg

10 mars 2017

GPDM à Charmey

11 et 12 mars 2017

Concours interne avec ski test

14 avril 2017

Loto CSLM section ski

23 avril 2017

Dominique Kolly, au nom du comité ski du CSLM.

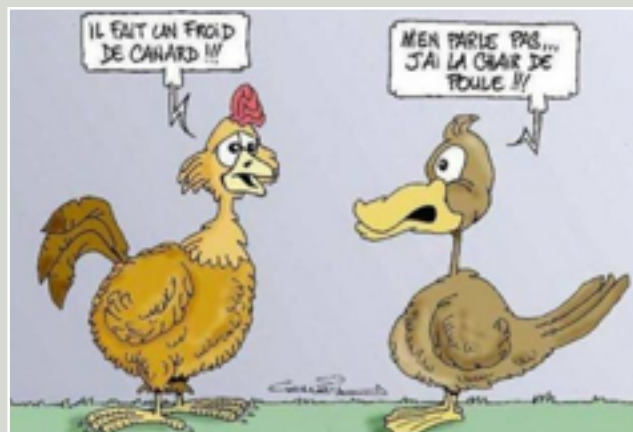
News de la Section Aérobie

Le froid, ça conserve

Ça c'est du jamais vu, incroyable mais vrai : des dames de la section aérobie entrain de suivre un cours de zumba en plein hiver, par des températures glaciales, sous le couvert de la halle de gym ! A deux reprises déjà, une fois en novembre et une fois en décembre 2016 ! Et ce n'est pas fini. Elles remettent ça pour mars 2017 ! Indisponibilité de la halle de sport oblige, mais pas seulement. En effet, parce que vous ne le savez peut être pas : le froid conserve ! Oui, vous avez bien lu : le froid ralentit le vieillissement de la peau. En plus, c'est un allié minceur. Il oblige notre métabolisme à brûler des calories. Si l'on ne compense pas en mangeant excessivement, il va donc nous aider à garder la ligne.

Un cours de zumba dehors au froid = des calories en moins et des années en plus.... génial non!

Alors vite, à vos doudounes, écharpes, bonnets et rejoignez-nous pour danser au froid aux rythmes latinos endiablés !!



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	Chantal GREMAUD Route de Villaret 12 1734 La Roche	- 079 / 294.90.04 -
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 Jones 7 1724 Le Mouret	- 079 / 563.94.36 gym-dames@cslm.ch
Webmaster	Adrien NICOLET Champ Bonjard 97 1782 Belfaux	026 / 413.15.12 - webmaster@cslm.ch