

Jun 2017

# CSLMI INFO



# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers CSLM-istes,

Je n'ai pas pour habitude de ne parler que de l'une de nos sections, mais pour cette édition du CSLM-Info, je vais déroger quelque peu à cette règle.

Le vendredi 12 mai dernier a eu lieu la 6<sup>ème</sup> édition de la Midnight Volley. Cette manifestation est la version raccourcie de la fameuse Nuit du Volley qui a sévi sur le plateau il y a maintenant de nombreuses années. En effet, la Midnight est organisée sur le même principe, mais se termine juste un peu plus tôt, 3h30 au lieu de 6h30. Les organisateurs ne se retrouvent plus à L'Ourson pour prendre l'apéro avant... de se coucher.

Depuis les débuts de la Midnight, le comité d'organisation est constitué des 4 mêmes irréductibles : Isabelle Catalano, Laurence Roulin, Anne Schuwey et moi-même. Cette fidélité nous permet presque de travailler chacune de notre côté. Un comité de lancement, puis chacune vaque à ses tâches et la manifestation se met en place. Un peu d'aide de la part d'Adrien pour les détails du site internet et les inscriptions sont ouvertes. Cette année, 16 équipes se sont affrontées presque jusqu'au bout de la nuit.

Un immense MERCI à toutes les personnes qui ont œuvré de près ou de loin à l'organisation de cette Midnight ! Sans bénévoles, nous ne ferions rien.

Un MERCI très spécial à mes 3 membres du comité d'organisation ! Les Miss, vous n'avez pas le droit de démissionner

Notez déjà la date de la prochaine Midnigt pour venir le déguster : Vendredi 4 mai 2018 dès 18h00.

Après une année de pause forcée, la section Athlétisme organise à nouveau l'UBS Kids. Cette nouvelle édition aura lieu le samedi 1<sup>er</sup> juillet prochain et c'est un comité tout neuf, présidé par Arnaud Dupré, qui a repris les rennes. Il est secondé de Romain Juillerat, Chantal Gremaud, Xavier Groslier et David Cudré-Mauroux. Bravo et merci à eux !

Je compte sur tous pour les soutenir et leur porter main forte.

Je vous souhaite à tous un magnifique été ensoleillé et me réjouis de vous rencontrer au bord du stade, de nos terrains de beach, au détour d'un sentier...et lors de la fête du 1<sup>er</sup> août.

Amicalement,

*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

**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

GARAGE **KOLLY**

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 : jbuchmann@bluewin.ch  
www.jbuchmann.ch



**GLASSON**

**MIAUTON**



Menuiserie et Agencement  
**CHARRIÈRE S.A.**

Maîtrise fédérale  
1724 Le Mouret

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

# 1ER AOÛT

Salut à toutes et tous,

L'organisation de la fête nationale avance et il est plus que temps de trouver des bénévoles pour la mise en place, la tenue des stands de boissons et nourriture ainsi que pour les rangements. Marc Bertschy a renouvelé son engagement au sein du comité d'organisation et Frédéric Zosso a rejoint le comité pour gérer l'organisation de la subsistance.

Nous recherchons 20 personnes pour la mise en place le mardi matin du 1er août, de 8 à env. 12h. La soirée quant à elle nécessitera l'engagement de plus de 80 personnes. Le mercredi matin 2 août, de 8 à env. 12h, il s'agira de tout ranger. Nous comptons sur la présence de 20 personnes.

Merci de vous annoncer au près de Cathy, notre présidente si vous avez le bon coeur de vouloir aider

Merci



# PRÉALPES TRAIL DU MOURET

## Présentation

Ancré au cœur d'un territoire remarquable, dans l'un des 5 somptueux massifs des préalpes fribourgeoises, le Préalpes Trail du Mouret offre un prisme exceptionnel de découvertes dans une volonté affirmée de promouvoir la course à pieds en milieu naturel, tout en s'engageant dans le respect de l'environnement. A travers le massif de la Berra, les 3 parcours entre Sarine, Singine et Gruyère ont été soigneusement pensés pour vous proposer des itinéraires sauvages où s'alternent sections techniques et roulantes avec un ratio dénivelé/distance intéressant. Les départs et arrivées se feront au centre sportif du Mouret depuis un imposant bloc rocheux aux bords anguleux à l'image des exigences d'un tracé sur lequel les coureurs devront faire preuve de persévérance. Tout ces ingrédients font du Préalpes Trail du Mouret une aventure sportive et humaine encourageant au dépassement de soi et au partage; le tout dans un environnement préservé offrant à chacun le cadre idéal pour vivre sa propre aventure intérieure.

Rdv sur le site officiel: <http://www.prealpes-trail-du-mouret.ch>

## À la recherche de bénévoles

Si tu ne cours pas, tu peux quand même faire partie de cette aventure humaine et sportive en devenant bénévole. Les missions seront nombreuses (accueil, sacs coureurs, dossards, consigne, sécurité routes, parkings, petit-déjeuner, repas, bar, pointage coureurs, balisage et débalisage, aide au chrono, nettoyage, animation, renseignements coureurs...) et cette 1ère édition ne pourra avoir lieu sans l'implication de plus de 60 bénévoles. Ils comptent sur toi les 16 et 17 septembre alors inscris-toi dès à présent sur leur site: [www.prealpes-trail-du-mouret.ch](http://www.prealpes-trail-du-mouret.ch). Ils te contacteront pour connaître tes disponibilités.

## Saison 2016-2017

La saison 2016-2017 est arrivée à son terme et se fût, une fois de plus, un super championnat, qui s'est déroulé de fin septembre à fin mars. Déjà un grand BRAVO à toutes les joueuses et tous les joueurs du CSLM pour cette magnifique saison.

Cette année nous avons trois équipes juniors en lice, les M13, les M15 ainsi que les M19. Toutes les filles se sont grandement améliorées et ce grâce aux entraîneurs qui s'investissent chaque semaine à la préparation d'entraînements et au coaching des matchs. Les équipes adultes sont toujours très bien représentées au sein du club. Nous avons actuellement deux 4<sup>ème</sup> ligue femme, une 3<sup>ème</sup> ligue femme et une 3<sup>ème</sup> ligue homme. J'en profite pour remercier particulièrement les entraîneurs de ces équipes :

Merci **Elodie et Cécile** pour votre aide précieuse lors des matchs et entraînements des M13 et des M17.

Merci **Aurélie, Christelle et Julien** pour votre engagement et votre motivation à suivre la jeune relève de notre club, c'est essentiel.

Merci **Anne** de permettre à nos jeunes (et moins jeunes) de progresser encore en équipe adultes en suivant la 4<sup>ème</sup> ligue, merci de ton investissement pour le club.

Merci **Dogui** pour ton engagement, de motiver et coacher la 4<sup>ème</sup> ligue.

Merci **aux filles de 3<sup>ème</sup> ligue** qui se sont réparti les entraînements, la responsabilité d'équipe et le coaching.

Merci **Cathy** d'accompagner les hommes dans leur progression d'année en année, encore deux rangs de mieux que la saison passée.

## Résultats du championnat 2016-2017

M13	11 <sup>ème</sup> sur 12	3 <sup>ème</sup> ligue Hommes	5 <sup>ème</sup> sur 9
M17	6 <sup>ème</sup> sur 13	4 <sup>ème</sup> ligue Femmes (Anne)	3 <sup>ème</sup> sur 9
M19	4 <sup>ème</sup> sur 6	4 <sup>ème</sup> ligue Femmes (Dogui)	8 <sup>ème</sup> sur 9
		3 <sup>ème</sup> ligue Femmes	2 <sup>ème</sup> sur 10

Après presque toute la saison en tête du championnat, la 3<sup>ème</sup> ligue femme a malheureusement perdu LE match à ne pas perdre et s'est vu rétrograder au 2<sup>ème</sup> rang. Une première place aurait permis à l'équipe de monter en 2<sup>ème</sup> ligue.

Mais cette fin de saison fût riche en rebondissement...et nous avons eu l'opportunité de jouer deux matchs de barrage contre les 2<sup>ème</sup> (Tavel) de l'autre groupe. Matchs que nous avons malheureusement perdus, donc au-revoir la promotion.

Après s'être fait une raison, Swissvolley Fribourg a contacté la responsable d'équipe pour lui annoncer qu'une équipe de 2<sup>ème</sup> ligue était promue en 1<sup>ère</sup> ligue. Donc après toutes ces réactions en chaîne, la bonne nouvelle est tombée :

**EH OUIIIII, l'équipe est PROMUE en 2<sup>ème</sup> ligue pour la saison prochaine !**

Un grand BRAVO à tous pour cette superbe saison, et BRAVO à la 3<sup>ème</sup> ligue pour sa promotion.

## Midnight Volley

C'est le 12 mai 2017 qu'a eu lieu notre traditionnel tournoi de volley populaire de nuit, notre fameuse "Midnight Volley". La 6ème édition a eu de nouveau beaucoup de succès et était au complet avec 16 équipes. Les matchs se sont disputés en deux groupes de niveau, soit 8 équipes par groupe.

Avant le début des matchs, les bénévoles se sont déjà mobilisés pour mettre en place la salle et les terrains, préparer les sandwichs et le grill, vider le garage et disposer les tables. A tous un grand merci pour votre aide indispensable au bon déroulement de cette chouette manifestation.

A 18h, premier coup de sifflet, les matchs ont débuté et les joueurs sont déjà à fond. Premier bémol de la soirée, lors du premier match un joueur se blesse. Au deuxième match un deuxième blessé, et malheureusement encore un blessé au troisième match. Ouf, la "malédiction" s'arrête là, et la suite de la soirée se déroule au mieux. Tous les sportifs se défoulent, s'amuse et jouent à ce fabuleux sport qu'est le VOLLEY =) !

Côté ravitaillement, les traditionnels hamburgers ont connu un franc succès, accompagnés de frites et de parts de gâteau pour le dessert. Merci aux cuisinières et pâtissières qui ont confectionnés tous ces bons petits mets, qui ont permis aux joueurs et joueuses de tenir jusqu'au milieu de la nuit.

3h20 du matin, le tournoi se termine après la remise des résultats. Une équipe par groupe est proclamée gagnante, mais tous les participants reçoivent un prix. Quoi de mieux qu'une bonne tresse au beurre accompagnée d'une saucisse et de fromage pour clôturer la nuit avec son équipe ? Pour les plus sages, ce sera plutôt un brunch pour le lendemain.

Un grand merci au fabuleux quatuor représenté par Cathy, Anne, Isabelle et Laurence pour toute l'organisation de la Midnight. Encore une édition qui s'est clôturée avec succès.

*Jennifer Colliard*

# ATHLÉTISME

## Le camp... des Grands

Cette année encore, nous avons retrouvé notre petite auberge habituelle d'Aix-les-Bains... Ah ?! On me dit dans l'oreillette que ce n'est pas correcte car cette année, nous avons troqué notre bibliothèque contre de confortables chambres à 4 (sauf certaines filles qui

ne savent pas compter mais bon, c'est une tradition au Mouret n'est-ce pas Christophe ?). Eh oui, grande première, nous nous sommes rendus au CENTRE OMNISPORT de Vichy. Magnifique endroit, où il y en a pour tous les goûts : terrains de foot, piste d'athlétisme,



piscine et même, pour les passionnés des boules, plusieurs pistes de pétanque. Bref, endroit pour champions olympiques quoi. D'ailleurs, nous avons eu l'honneur de croiser George de la jungle et ses acolytes nageurs, aux bronzages futuristes. Quelques-unes d'entre nous on même posé pour le PSG junior !!!

Le premier soir, après une bonne grosse assiette de spaghetti, nous avons tous rejoint nos continents respectifs et sommes allés nous coucher. 7h30 tout le monde debout, on avale notre baguette du petit déjeuner et c'est parti en petit footing pour un entraînement intensif entrecoupé de balisto vegan et d'excellents cakes faits avec amour (nous nous réjouissons déjà de ton cake AVEC farine de l'année prochaine Soraya).

Notre sortie à Decathlon a mis en avant l'esprit humanitaire de notre section. En effet, grâce à Margaux, Ruben, après un court séjour dans une bouteille, a retrouvé sa liberté dans la rivière artificielle du centre. Il restera à jamais dans nos cœurs.



Que serait notre camp sans le traditionnel après-midi shopping ! On repère tout de suite les habituées de Séphora et celles qui vomissent rien qu'en entrant dans le magasin... Nous avons acheté toutes sortes de choses utiles et moins utiles : un saucisson ; du maquillage ; un superbe maillot de bain ; des crêpes et pleins d'autres jolies choses...(A vous de deviner lesquelles sont inutiles). Pour terminer cette journée en beauté, nous avons goûté aux délicieuses pizzas du coin.



Le dernier jour s'est certainement très bien passé car l'alcoolique avait enfin décidé de rentrer dormir un peu. Le retour était plus calme que l'aller, ce qui n'a pas déplu.

# Margaux # réveilletonvolcan !

Encore une fois une magnifique semaine passée tous ensemble et pour cela un grand merci aux entraîneurs qui ont fait le cours JS, attention !!

Nous avons failli oublier le nouvel athlète, Quentin Roubaty, qui nous a rejoint après le camp pour des raisons qui ne nous regarde pas...



## Le camp... des Petits

Tout à commencé le samedi matin ! Un samedi très ensoleillé je dois dire ! La crème solaire était très recommandée... la motivation des jeunes était aussi présente en eux que Les rayons du soleil dans le ciel :) ! Tout le monde était prêt à donner le maximum de lui même durant ces deux jours d'entraînement intensifs ! Sprint, saut en longueur, coordination, course



étaient au programme. Bon, je vais passer Les détails, le plus important est qu'à la fin il y avait Les meilleures crêpes du monde !

Le dimanche matin, la température rafraîchie par le vent a surpris plus d'une personne.. mais ce n'est pas ça qui a empêché de participer à la magnifique course de Tafers, qui, le dois le dire, à été une réussite du côté du club aux t-shirt tout frais sortis de l'imprimerie (je parle du cslm donc)! Rentrés de la course, Les jeunes on fait des trucs un peu plus tranquilles, enfin c'est ce qui était écrit sur le programme ! Arnaud et Romain ont bien essayé de faire un petit cours théorique pour récupérer de la course, mais Les jeunes n'ont



pas trop aimé savoir et comprendre les bienfaits de la récupération... enfin voilà, quoi qu'il en soit, ces boules d'énergie on préféré de loin faire des relais de 4x400m, ce qui est excellent pour la récupération:!) !

Donc résumé: bonne humeur présente, entraînements très chargés, course pleinement satisfaisante, entraîneurs motivés, accompagnant souriants et crêpes monstre bonnes !

Voilà ! C'était très sympa et on se réjouit déjà de l'année prochaine

# SKI

## **Un hiver compliqué**

Sans vouloir faire un débat sur les changements climatiques, force est de constater que ces derniers hivers furent difficiles pour la pratique de notre sport. Et ce dernier hiver 2016/2017 fut particulièrement compliqué. Un hiver avec quasiment aucune précipitation, mais aussi avec des températures bien au-dessus des moyennes habituelles, ce qui a empêché le fonctionnement des canons à neige dans nos contrées.

## **GPdM, le Grand-Prix du Mouret annulé**

Depuis sa création en 1995, nous avons été contraints d'annuler à deux reprises notre traditionnel GPdM. En 2007, tout comme en 2017, le manque de neige nous forçait à abandonner, non sans avoir tout entrepris afin de maintenir ce moment attendu par tous les skieurs fribourgeois. Cette année, nous avons essayé de

déplacer notre course aussi bien à Jaun qu'au Lac-Noir, mais toutes les deux stations ne nous permettaient d'assurer une organisation correcte d'un slalom parallèle pour 400 skieurs. C'est donc la mort dans l'âme que nous avons pris la décision d'annuler notre GPdM 2017.

Nous avons tous une étonnante frustration de n'avoir pas mis sur pied cette édition, mais il faut relever que le comité d'organisation a lui dû tout mettre en œuvre jusqu'à la dernière minute. Un travail donc qui n'a pas été récompensé par les sourires et plaisirs des coureurs. Merci à vous, chers membres du comité d'organisation, qui, sous la conduite de Grégoire Vial, mettez sur pied une des plus belles courses du calendrier. Et à l'année prochaine, encore plus motivés.



## **Pas de championnat interne, mais une belle sortie pascale**

Décidément, nous avons depuis de nombreuses saisons bien des difficultés à organiser notre championnat interne. Pas toujours facile à intégrer dans les agendas des coureurs, nous avons décidé cette saison de planifier notre course le vendredi saint. C'était sans compter avec le manque de neige et les températures élevées de la fin



d'hiver. Nous avons donc remplacé notre concours par une sortie de ski à Zinal. De plus Marc Bertschy nous invitait à partager une raclette en fin de journée dans le chalet qu'il louait pour le week-end près de Grimentz. Inutile de vous dire que nous avons vécu une grande journée d'amitié et avons ainsi pu clore la saison avec panache. Je tiens ici à remercier Marc et Hélène qui nous ont concocté cette mémorable raclette.

## **Frédéric Zosso rejoint le comité de la section ski**

Le comité de notre section ski s'est étoffé. En effet, Frédéric Zosso nous a rejoint déjà durant cette saison afin de prendre gentiment connaissance des activités que nous assumons tout au long de l'année. Ceci en vue d'un remaniement des tâches dans notre organisation pour la saison prochaine. Merci à Frédéric de consacrer bénévolement de son temps en faveur des jeunes skieurs du CSLM, et également à Sonja Schuwey, Grégoire Vial et Marc Bertschy pour leur dévouement et tout le cœur qu'ils y mettent dans leur fonction au sein du comité.

## **Notre team des entraîneurs J+S s'étoffe**

Alors que Quentin Mauron et Nolan Bertschy obtenaient leur brevet J+S 1 en 2016, durant cet hiver, ce sont encore Nicolas Schuwey et Remy Vaucher qui réalisaient également ce premier brevet. D'autre part, Cédric Schuwey et Mathieu Eggertswyler ont obtenu cette saison le niveau J+S 3a. A vous tous, un grand bravo pour votre formation de qualité et merci d'ores et déjà pour votre engagement envers notre CSLM.

## 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. Nos jeunes progressent. Satisfaction également, de voir que des enfants de notre club continuent activement à pratiquer leur sport préféré, en passant dans la catégorie des juniors. Je relève ici les résultats de la coupe fribourgeoise, et plus particulièrement ceux des membres qui sont classés dans les dix premiers de leur catégorie :

- RICHARD Mathieu (6<sup>ème</sup> en U11)
- BALTENSBERGER Cédric (7<sup>ème</sup> en U11)
- BERTSCHY Loana (8<sup>ème</sup> en U16)
- VIAL Marie (9<sup>ème</sup> en U16)
- MAURON Quentin (6<sup>ème</sup> en Junior)
- BERTSCHY Nolan (7<sup>ème</sup> en Junor)
- SCHUWEY Nicolas (10<sup>ème</sup> en Junior)
- COLLIARD Kevin (1<sup>er</sup> en M1)
- EGGERTSWYLER Mathieu (2<sup>ème</sup> en M1)
- MONNEY Guillaume (7<sup>ème</sup> en M1)
- VIAL Grégoire (5<sup>ème</sup> en M2)
- KOLLY Claude (7<sup>ème</sup> en M2)
- CSLM (3<sup>ème</sup> en interclubs)



## Bon été et à bientôt pour la reprise le 10.09.2017

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. Visitez le site du CSLM afin de vous tenir informés. Nous pouvons juste vous dévoiler et vous demander de réserver le dimanche matin 10.09.2017 pour la reprise sur le lac de la Gruyère suivi d'un picnic. Ca commence fort !

Dans l'attente et le plaisir de vous revoir, Sonja, Grégoire, Marc, Frédéric et moi-même vous souhaitons à tous un bel été, propice aux activités sportives.

*Dominique Kolly, au nom du comité ski du CSLM.*

# AÉROBIC

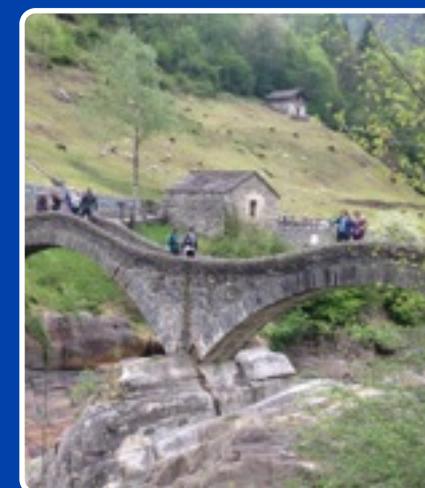
## « Ticino amore mio » - Sortie 2017 de la section aérobie, du 29 avril au 1<sup>er</sup> mai

Départ de « bonheur » le matin à la gare de Fribourg (5h30 repoussé à 6h30, merci la neige !), destination Locarno, durée exceptionnelle de 3 jours et 2 nuits, 7 participantes hyper motivées.

Programme: samedi ascension à Cardada, dimanche descente du Val Verzasca, lundi Centovalli.

Guide officielle: Karin, tessinoise de retour sur ses terres. Et notre responsable indispensable: Luzia.

Après quatre heures de train, nous voici dans la végétation tropicale du Tessin. La destination de ce samedi est la montagne Cardada qui surplombe Locarno à 1340 m. d'altitude, et si la neige a fondu, encore plus haut à la Cimetta à 1670 m. Un petit coup de pouce du funiculaire nous fait sortir de la ville, et nous attaquons notre ascension par une série d'escaliers, dur, dur. Mais le soleil est radieux, et on se trouve bientôt sur un joli sentier muletier parmi les châtaigniers puis les mélèzes, avec vue sur le lac Majeur. Lors de l'arrêt pic-nic, l'épique Ernesto qui passe par là tombe sous notre charme ... au point de nous offrir des bouteilles tirées de sa cave ! Arrivées enfin à Cardada, la neige est là qui nous oblige à prendre le télésiège jusqu'à la Cimetta. Karin avait promis une vue exceptionnelle et c'est vrai: de là-haut on peut observer en une fois le point le plus bas de Suisse, à savoir le delta de la Maggia entre Ascona et Locarno, et le point le plus haut, la pointe Dufour. Notre découverte géographique de l'année peut s'arroser, merci Ernesto.



Le lendemain matin, à des heures raisonnables (!) un car postal nous mène à Sonogno, dernier village du Val Verzasca, où débute la balade du jour. Après la visite de ce petit joyau, tout en résistant à l'appel des terrasses, nous empruntons le « Grand sentier » du Val Verzasca, qui suit aussi un ancien chemin muletier au milieu des vieilles constructions en pierre, chapelles, ponts, petits prés et cascades. La marche est facile et très variée, en pente douce en suivant la rivière, quoiqu'assez longue. Malgré le temps couvert, on peut admirer les couleurs extraordinaires passant du bleu au vert que prend l'eau de la Verzasca lorsqu'elle coule entre de gros rochers très clairs. Enfin le célèbre pont à deux arches (Ponte dei Salti) de Lavertezzo est en vue. Arrivées de notre sentier, nous sommes surprises de voir autant de monde se presser sur ce monument étroit où la photo de groupe s'avère difficile! Personne ne tombe à l'eau et le car postal nous ramène en plaine où nous attendent sauna, hammam etc. à notre hôtel d'Ascona pour nous requinquer avant notre soirée au Grotto.

Une dernière soirée typique, mémorable, et chaleureuse dans un grotto surchauffé et surpeuplé, excellent choix de Karin. Un menu généreux avec notamment de la langue (notre poète : ça ne sert à rien d'en manger si on ne peut pas parler), de la sauce à salade « qui a du retour » (toujours notre poète du décontour), de la grappa, du nocino et du limoncello (qui rime avec Marcello) dont nous nous souviendrons et que notre caissière a voulu payer en Euros, tellement on se sentait en vacances. En rentrant, une « verveine noire » nous a réunies dans une des chambres de l'hôtel, concept à renouveler (mais sans tout désandagner !).

Vu la grosse pluie de ce lundi matin, il ne reste plus qu'à bruncher sans se presser, et profiter de la douce chaleur du wellness. Le temps d'une visite express de Locarno et de sa Piazza grande et nous sautons dans le train du Centovalli qui nous éloigne lentement de ce magnifique Tessin, où nous reviendrons, c'est sûr. Merci les filles pour votre joyeuse compagnie, avec mention particulière à Karin et Luzia. Et pour conclure : rire, c'est bon pour la santé !

*Sylvie Prahin Cajoux*

# GYM HOMME

Saison presque ordinaire pour la « gym-hommes » du CSLM – encore pourrions-nous changer de dénomination car en fait de gym, notre temps est exclusivement consacré à de l'uni-hockey. Mais attention, ce n'est pas n'importe quoi ! Nous commençons le jeu avec quinze minutes régulières de retard, disons quinze minutes d'échauffement personnel pour ceux qui soignent leurs muscles et craignent des contractions, un temps de pousse ba-balles pour certains, de tours de salle pour une très petite minorité, de réparation musculaire pour les plus affûtés. Ces quinze minutes comprennent bien évidemment la constitution des équipes par PA, coach spécialisé dans ce domaine (Gottéron intéressé ?), selon une alchimie personnelle et mystérieuse, dont nous ignorons l'alpha et l'oméga... mais qui produit des équipes aimablement adverses en général assez équilibrées. Puis, finalement, le jeu commence. Difficile de décrire en mots toutes les subtilités tactiques distillées pendant les quelques nonante minutes que va durer le jeu. On a deux gardiens intransigeants, qui prennent des buts parce que les arrières sont mal placés, parce que les avants ne reculent pas, ou aussi parce que l'adversaire est très bon. Bref, nos gardiens sont imbattables, sauf... La tactique des avants dépend de l'âge : on devrait faire une étude statistique à ce propos. Les « moins » jeunes ne sont pas trop mobiles et appliquent la tactique de la carotte : ça leur permet de marquer des points pour la CUHL (communal uni hockey league) en gardant leur énergie pour revenir en défense, quand ils reviennent. Les jeunes, eux, jouent à l'énergie, avec moult accélérations et, il faut le reconnaître, une belle technique dans le maniement de la crosse. En principe l'écart du score grimpe rapidement ; puis avec les minutes les jeunes s'épuisent, les moins jeunes reviennent au score, à moins que les jeunes laissent les moins jeunes revenir par respect des générations (Note destinées à votre compréhension, chères lectrices et chers lecteurs: sur le terrain, les âges vont 20 à 70 ans...).

En général le jeu s'accélère dans les dernières vingt minutes, avec des gestes plus maladroits et des cannes qui glissent. C'est le moment de s'assagir, de ralentir, dans l'attente d'une porte qui s'ouvre pour laisser la place au volleyballeuses. L'entraînement suit alors le même rituel, papotage sous la douche, puis papotage autour d'une bière bien méritée dans le local cuisine de la halle. Moments de partage et de discussions fort sympathiques et amicales, en attendant le plaisir de se revoir le prochain lundi.



# 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	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 <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 Champ Bonjard 97 1782 Belfaux	026 / 413.15.12 - <a href="mailto:webmaster@cslm.ch">webmaster@cslm.ch</a>