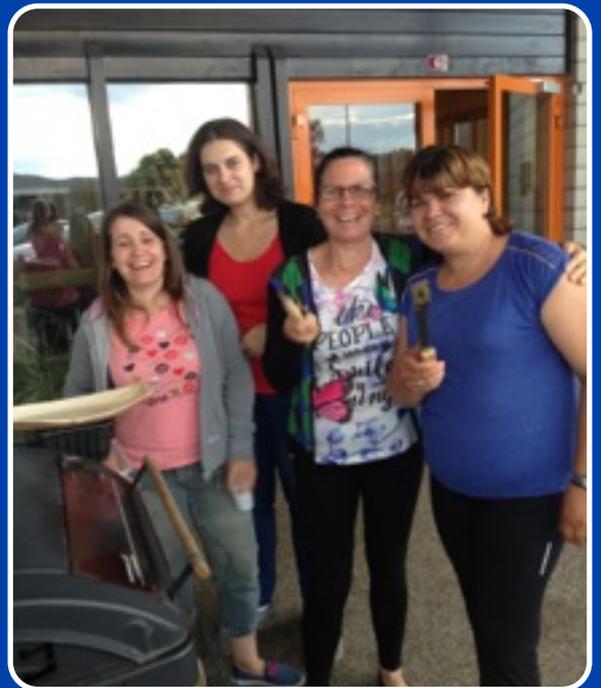


Novembre 2017

# CSLMI INFO



# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

MERCI !

Chers CSLM-istes,

Cet été, votre CSLM a participé pour la 3<sup>ème</sup> fois à l'organisation de la fête du 1<sup>er</sup> août. Cette année, le comité était constitué de 3 membres du CSLM, la soussignée, Marc Bertschy et Frédéric Zosso, de Gisèle Marthe, Armand Dousse et Pascal Neuhaus, représentants la Commune. Et c'est secondé par les sociétés du plateau que nous avons une nouvelle fois mis en place une belle fête nationale. Quelques séances de préparation et 2 journées très intenses nous ont permis de répondre aux attentes de la Commune Le Mouret.

Merci Fred ! Merci Marc !

Merci Gisèle, Armand et Pascal pour la très agréable collaboration !

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

Il y a un peu plus d'une année, Xavier Demeulmeester, membre de l'équipe Hommes de Volley du CSLM nous présentait son idée un peu folle , mais combien géniale, d'organiser un Trail dans les Préalpes fribourgeoises au départ du Mouret. Bravo Xavier pour cette superbe organisation ! Bravo à ton équipe, bien que réduite, qui a effectué un boulot incroyable.

Quelques membres du CSLM ont répondu à l'appel de Xavier et ont rejoint les nombreux bénévoles engagés sur le parcours, à la buvette et à l'intendance. Merci à toutes et tous et j'espère que nous serons encore plus nombreux lors de la prochaine édition !

Cette année, notre Assemblée générale aura lieu un jeudi soir, plus exactement le 23 novembre 2017. En effet, suite au peu de succès rencontré l'année dernière, votre comité tente une nouvelle « expérience ». L'avenir nous dira si nous avons eu raison. Alors n'oubliez pas de nous rejoindre au Black Stone Café !

Salutations sportives,

*Cathy*

# LE PRÉALPES TRAIL DU MOURET

« Les Préalpes nous offrent le décor... Nous avons imaginé le trail qui va avec ». Ces phrases montrent l'attachement de Xavier à sa région d'adoption ainsi que son amour pour le trail. Son enthousiasme lui a permis de convaincre quelques passionnés pour organiser cette 1<sup>ère</sup> édition du Préalpes Trail du Mouret.

« Le Préalpes Trail du Mouret, c'est une structure d'environ 120 bénévoles dévoués avec pour noyau une association, le Trail Event du Mouret (TEM) composée de passionnés ». Mais, ce sont aussi 3 parcours (18, 36 et 50 km) empruntant des sentiers de randonnées. Nous vous laissons imaginer l'énorme travail de préparation et de balisage.

Dimanche 17 septembre dernier, ils étaient près de 500 participants au départ des différents

parcours, ceci malgré une météo incertaine et des conditions de course annoncées difficiles en raison des importantes précipitations des jours précédents, la pluie ayant transformée les descentes en patinoires.

A relever, l'excellente performance de Romain Juillerat, membre de section athlétisme et rédacteur du CSLM-Info, qui termine 3<sup>ème</sup> du parcours de 18 km. Bravo Romain !

Cette journée a été une réussite. Bravo à tous et nous l'espérons à l'année prochaine pour une 2<sup>ème</sup> édition du Préalpes Trail du Mouret !



*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

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

# VOLLEY

## Bonjour à tous,

Eh oui, voilà, j'ai repris le flambeau de Jennifer en tant que présidente de la section volley du CSLM. Jennifer garde l'encadrement technique de la section. C'est en tant que joueuse que je suis arrivée au CSLM pour la saison 2002/2003. Déjà 15 ans que je fais partie du CSLM sans pourtant habiter la région. Je suis très attachée à ce club, c'est pourquoi, l'idée de remplacer Jennifer pour tout ce qui est administratif m'a traversé l'esprit à la fin mai 2017. Je me suis donc lancée dans l'aventure.

C'est un début de saison chargé en tâches diverses au niveau de l'organisation pour tout le staff de la section (camp de volley, match à déplacer, marquage et arbitrage à planifier, etc.). Bref, essayer de penser à tout pour que la saison qui commence sur les chapeaux de roues, se passe dans les meilleures conditions. Je tenais à remercier tout l'encadrement (entraîneurs, coachs, arbitres, secrétaire, organisateurs des camps, responsable marqueurs/arbitres, comité Midnight, comité Beach et tous ceux que j'ai oubliés) pour leur engagement de toute heure au niveau de notre section volley. A tous, je souhaite une magnifique saison 2017/2018. N'hésitez pas à me contacter pour toute proposition, question ou autre, je reste à votre disposition.

*Isabelle Catalano*

**Equipe 4<sup>e</sup> ligue Dames, entraînée par Anne Zahnd**



**Version entraînement**



**En tenue de match**

**Equipe 4<sup>e</sup> ligue Dames**



**entraînée par Dominique Riedo**

# ATHLÉTISME

## Section Athlétisme : Les entraîneurs des Grands ..

Nathalie, Stéphane et Christophe. C'est nous qui avons la responsabilité de la relève « des GRANDS » pour la section Athlétisme du CSLM. On ne vous cache pas que pour nous, c'est une lourde tâche de semaines en semaines, de s'occuper de ces jeunes athlètes afin qu'ils atteignent toutes et tous leurs objectifs personnels, ce qui n'est pas une mince affaire.

En plus, cette année, nous sommes suivis de très près par notre comité de section présidé par Chantal et ses assistants David et Xavier, ce qui nous met beaucoup de pression car bien entendu, si les résultats ne suivent pas.

C'est la méthode Constantin. On vire les entraîneurs !!!

Imaginez-vous les objectifs qui nous ont été fixés :

- Romain devait faire moins de 1h02.00 à Morat-Fribourg .... Heureusement qu'il s'est donné un peu.. il a franchi l'arrivée en 1h01.08 ..... Ouaouuuu !!!

- Quentin devait faire moins de 1h14 à Morat-Fribourg .... Résultat : 1h13.59,9. C'était juste ...

- Maëlle devait gagner Chandollin – Zinal ... OUF ... elle a gagné ....

- Jeanne et Arnaud devaient réussir leur diplôme J+S ... Réussi avec mention .... Arnaud nous a aussi apporté une médaille de bronze aux championnats suisses élites !

- Bastien devait absolument ramener une médaille des championnats suisses ..... yes ... 3<sup>ème</sup> place du relais olympique ....



•Elina devait faire un podium ... 2<sup>ème</sup> place aux championnats Fribourgeois de hauteur ...

•Emilie devait briller au Pentathlon .... Elle termine à la 2<sup>ème</sup> place ...

•Soso devait progresser à la hauteur ... elle nous a épatés à Guin ...

•Margaux devait briller dans la neige ... elle a fait plusieurs podiums en ski-alpinisme ...

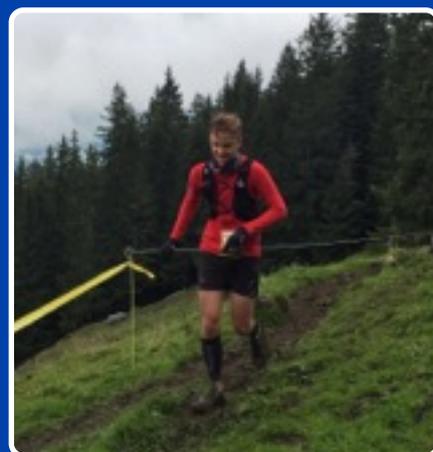
•Augustin et Gaby devaient progresser sur 1000m : Augustin a pulvérisé son record et Gaby s'améliore de semaine en semaine ...

•Elsa, Léonie et Lauriane devaient réaliser une belle course dans les rues de Fribourg, elles ne nous ont pas déçus. A noter également que ces 3 jeunes athlètes ont réussi leur premier concours de saut en hauteur grâce au soutien moral de Stéphane. Bravo .

•Guillaume et Eva devaient se faire remarquer lors du Morat-Fribourg, belle performance ...

•Damien et Olivia, ont fait très bonne impression lors du Trail  
A noter encore que nous accueillons Sophie pour une année. C'est une nouvelle athlète très sympathique qui nous vient du Danemark et qui étudie à Fribourg.

C'est juste énorme la pression que le comité nous met.... et pour arriver à ces résultats : combien de TAKATAK, de coup de sifflets, d'exercices musculaires, de gainages, de séries, de cris, de montées d'escaliers, d'école de course, de sauts.... En longueur et en hauteur .... Des dizaines et des dizaines... C'est très difficile de gérer ce groupe car les caractères sont très différents et les athlètes sont souvent très dissipés ... D'ailleurs souvent des sanctions internes sont prononcées : des séries ...



Bon .... Pour le moment après une séance avec notre comité, la présidente est assez satisfaite de notre job et nous conservons notre place... sauf Nathalie qui est mise à pied quelques mois pour aller en stage au Chili. Il paraît que les Chiliens ont d'excellents sprinters... Stéphane est maintenu dans ses fonctions de Coach en chef .... Et moi je suis confirmé en tant qu'adjoint du Coach en chef. Mais tout peut changer très vite dans ce monde où le business prime, par exemple : il suffit que Soso ne puisse pas aller encourager Romain à la montée de la Sonnaz ... alors au lieu de faire 1h01, il aurait fait 1h02 et l'objectif ne serait pas atteint (Les encouragements de Soso ont résonné jusqu'à la Cathédrale et ont certainement boosté Romain ...)



Bon.... Pour être un peu plus sérieux, c'est un énorme plaisir d'entraîner ce groupe. Les entraînements se font toujours dans la bonne humeur, certaines fois en musique, sous la pluie, sous forte chaleur ou par grands froids ... mais cela n'empêche pas un travail très sérieux et toujours en se donnant au maximum.

Pour terminer, j'ai lu le petit livre de Kilian Jornet, qui pour la petite histoire est un « extraterrestre » des trails et de ski-alpinisme. Dans ce livre, il y a un petit passage très intéressant :

« Gagner, ce n'est pas terminer premier. Ce n'est pas battre les autres. Gagner, c'est se vaincre soi-même, dompter son corps, apprivoiser ses limites et ses peurs. Gagner, c'est se dépasser et transformer ses rêves en réalité »

BRAVO à toutes et tous pour votre saison exceptionnelle

Merci à Chantal pour l'excellente organisation du camp de Vichy

Merci à notre comité de section pour l'organisation de toute la saison

Merci au comité central de nous permettre de pratiquer notre sport dans les meilleures conditions

*Christophe (coach adjoint)*

# SKI

## Cours de Perfectionnement J+S à Zermatt

Depuis quelques années, sous l'impulsion de notre coach, Marc Bertschy, une série des moniteurs J+S de la section ski effectue un CP au mois de septembre à Zermatt.

Cette année, trois nouveaux adeptes du ski précoce se sont joints aux habitués ; soit 6 skieurs du Mouret mettent à jour leur connaissance du ski et leur technique personnelles. Ces 3 journées nous permettent également de voir l'évolution technique que subit la technique du ski. Par contre, nous constatons qu'il n'est pas facile de changer les habitudes prises depuis de nombreuses années.



Ce week-end prolongé est également un excellent moment d'amitié entre les moniteurs présents. C'est aussi l'occasion de se remémorer quelques anecdotes des nombreux jours de ski partagé tout au long des 35 dernières années. personnelle. Ce cours est dirigé par 2 anciens coureurs de coupe du monde de ski, soit Daniel Mahrer et Daniel Caduff. Daniel Mahrer gagna la médaille de bronze des championnats du monde de ski en 1991 à Saalbach et participa à 3 jeux olympiques, toujours en descente, et il compte 8 victoires en coupe du monde de ski



## **Stand-up-Paddle sur le lac de la Gruyère et premiers jours de skis à Saas-Fee et Zermatt**

La préparation de nos jeunes skieurs est déjà bien entamée. Paddle sur le lac de la Gruyère en début septembre avec un sympathique pic-nic au port de La Roche. Les entraînements de conditions physiques ont aussi repris les mardi soir et dimanche matin. Un premier week-end d'entraînement s'est 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.



### **La préparation continue**

Nous vous invitons à soigner votre préparation et vous proposons un programme varié et attrayant. Découvrez le programme complet sur le site du club ([www.cslm.ch](http://www.cslm.ch)). 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 :

- 04.11.2017 bourse en collaboration avec le SC Ependes
- 15.11.2017 soirée d'informations pour les parents
- Novembre : deux journées sur skis à Zinal
- 25 au 26.11.2017 week-end sur skis à Verbier
- Décembre : six journées sur skis
- 26 au 30.12.2017 camp sur skis à Thyon

## **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.

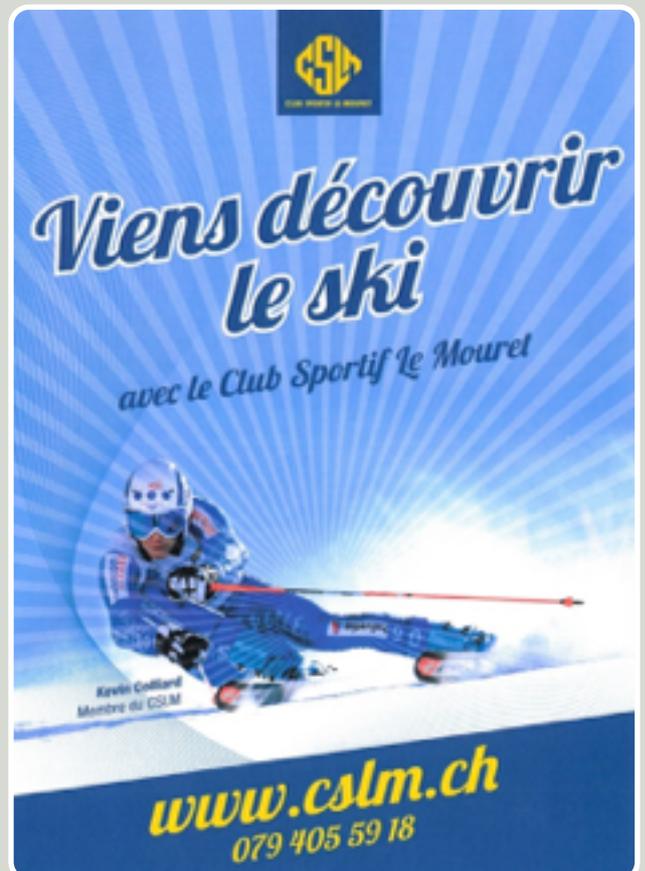
## **Bourse pour articles de sports d'hiver**

Notre section organise avec le SC Ependes une bourse pour des articles de sports d'hiver, le samedi 4 novembre 2017. 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.



## **Mon dernier message dans le CSLM Info**

Avec ces quelques lignes, je boucle ainsi mon dernier message dans notre journal. En effet, mon départ a été planifié en cours de saison passée et c'est Grégoire Vial qui va continuer aux commandes de la section ski. Section ski qui voit également l'arrivée de Frédéric Zosso dans son comité, aux côtés de Sonja Schuwey et Marc Bertschy.

Bien que cela était la 2<sup>ème</sup> fois dans ma vie que je présidais la section ski, j'ai eu une extraordinaire satisfaction et une immense joie de pouvoir offrir à des enfants et adolescents, des activités sportives variées et de leur donner goût aux joies du ski. Cette satisfaction et cette joie, je l'ai connu souvent en voyant briller les yeux des jeunes, mais aussi en partageant une passion intacte aux côtés de nos entraîneurs et surtout de vous, Grégoire, Marc, Sonja et Frédéric.

Je ne voudrais pas terminer sans mettre en lumière l'engagement exceptionnel de notre Présidente Cathy. Le CSLM a une chance inouïe de pouvoir compter sur toi et je tiens au nom de tous à te dire simplement, mais très sincèrement MERCI.

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



**Grégoire Vial, futur responsable de la section ski**

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

# **bourse d'automne**

**le samedi 4 novembre 2017, 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 un 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.**



**Club Sportif Le Mouret**



**SCEPENDES**

CASE POSTALE 78 — 1731 ÉPENDES

# AÉROBIC

## News de la Section Aérobic

La saison 2016/2017 s'est terminée en beauté par une soirée grillades, prévue initialement aux Tables, dans la forêt de Bonnefontaine. Mais comme la météo nous a joué un tour, un changement de dernière minute a été nécessaire. C'est dans le hall d'entrée de la hall de



gym que nous nous sommes finalement installées. La soirée fût conviviale, les grillades parfaites grâce à notre cheffe Nazaré sans qui elles auraient été carbonisées.... Et je ne parle pas du buffet de desserts composé de toutes sortes de spécialités confectionnées par ces dames, entre autre d'un tiramisu portugais, succulent ! On en redemande pour l'année prochaine !

La saison 2017/2018 a repris le jeudi 30 août. Notre monitrice de Zumba Pauline étant blessée, sa collègue Mélanie nous a fait découvrir/re-découvrir le Piloxing knockout (= sport

fitness explosif qui mixe boxe et fitness). On était bien « KO » à la fin du cours .... Les jeudis suivants, nous avons poursuivi avec la Zumba . Quelques nouvelles personnes se sont jointes au groupe de la section Aérobic. On leur souhaite la bienvenue ! Il reste de la place, n'hésitez pas à venir pour un cours d'essai gratuit !



# 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	Isabelle CATALANO Champ-Thomas 19 1754 Corjolens	- 076 432 32 04 <a href="mailto:volley@cslm.ch">volley@cslm.ch</a>
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>