Février 2018

CSLM INFO

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers CSLM-istes,

Pour mon 1er texte de ce CSLM-Info 2018, j'ai décidé de m'associer au Chat de Geluck pour l'agrémenter quelque peu et il sera mon porte-parole pour mes vœux de la nouvelle année

Cette année, notre club fête un âge respectable et nous pouvons être fier du chemin parcouru.

Joyeux 75ème anniversaire Club Sportif Le Mouret !

Lors de sa fondation, le CSLM était un club d'athlétisme et 75 ans plus tard, il est constitué de 5 sections et compte 445 membres actifs et amis. Après toutes ces années, il a su rester jeune.

Bravo à tous ses membres qui font évoluer notre club, jours après jours, semaines après semaines, mois après mois, années après années. J'espère que vous vous reconnaitrez dans ces remerciements.

Comme annoncé lors de notre dernière assemblée, nous fêterons cet anniversaire lors de l'assemblée 2018, le 23 novembre pour être exacte. Réservez déjà cette date dans vos agendas et rendez-vous très bientôt sur notre site internet pour des informations supplémentaires.

Le club a vu un grand nombre de comitards qui ont veillé à son bon fonctionnement. Bravo et merci à eux ! Cette année, votre comité est au complet. Corinne Minguely – secrétaire du club – et Grégoire Vial – responsable de la section Ski – se joignent à nous. Bienvenue à vous 2 et merci pour votre engagement !

Merci à Luzia, Chantal, Isabelle, Anne, Mireille, Thierry, Adrien et Romain de continuer l'aventure !

Et pour terminer… Il n'est jamais trop tard…

Cathy

Chers amis sportifs, tous à vos agendas !

Réservez le dimanche 22 avril 2018. Le CSLM organise un MEGA loto du 75ème anniversaire.

SUPER LOTO DU 75ème ANNIVERSAIRE

25 séries **Valeur Fr. 7'500.- (dont 5 x 500.-)**

Abonnements Fr. 10.-

Volants Fr. 3.-- pour 5 séries

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

Mivelaz bois sa 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
SAURER
www.kolly.com 1724 Le Mouret 026 413 9000

cpa

Banque Cantonale de Fribourg

INTERSHOP
Commerce de fer fribourgeois SA

Alloboissons
plus de temps pour vous

SIDE CUT
Sports Schwarzsee

OPTIQUE MESSERLI

VARILUX

Ferblanterie
Couverture
Installation sanitaire
Raphaël Berset
1729 Bonnefontaine Natel 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

VIAL

GLASSON

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
Natel: 079 366 66 58

MIAUTON

LE CLUB SPORTIF LE MOURET PRÉSENTE

MID NIGHT VOLLEY

TOURNOI POPULAIRE AU MOURET

04.05.2018

TOURNOI MIXTE
3 FILLES – 3 GARÇONS

PREMIER MATCH: 18H30
FIN: ENVIRON 02H00

PETITE RESTAURATION CHAUDE ET FROIDE

CHF 60.- PAR ÉQUIPE / INSCRIPTION EN LIGNE JUSQU'AU 15 AVRIL 2018

WWW.CSLM.CH/MIDNIGHT

LE CLUB SPORTIF LE MOURET PRÉSENTE

BEACH VOLLEY BALL

TOURNOI POPULAIRE AU MOURET

16.06.2018

"LÈVE-TÔT" DE 9H À15H :
3 VS 3 (TRIPLETTE)

MINIMUM
1 FILLE SUR
LE TERRAIN

"PEDZE" DE 15H À 21H :
3 VS 3 (TRIO)

TERRAINS D'ÉCHAUFFEMENT / BARS & RESTAURATION / PRIX DE COMPET

CHF 50.- PAR ÉQUIPE / INSCRIPTION EN LIGNE JUSQU'AU 8 JUIN 2018

WWW.CSLM.CH/BEACH

ATHLÉTISME

C’est en ce samedi 20 janvier 2018, à Düdingen, que nous retrouvons tous nos futurs champions, motivés et surexcités, même anxieux pour certains. Tous ? Non pas exactement… En arrivant au rendez-vous, Emy nous avertit que sa sœur, Margaux ne participera pas au concours car elle est malade... Une grosse montée d’adrénaline s’empare alors de nous… S’il manque une athlète, l’équipe ne peut pas concourir. Nous essayons alors d’atteindre la maman de Zoé qui nous assure qu’elle fera tout son possible pour motiver sa fille à remplacer la malade. Heureusement, ses talents de persuasion font leurs preuves et Zoé nous rejoint quarante minutes plus tard. Yes ! Nos deux équipes sont complètes ! Zoé est accueillie comme une star par ses coéquipières (à noter qu’elle est plus jeune de deux ans que les autres filles de l’équipe et qu’elle ne courra donc pas dans sa catégorie officielle). Après un bref échauffement dans le brouhaha de la salle bondée, les petits t-shirts bleus se lancent dans le sprint à l’anneau et le saut en longueur en zones. Dans ces deux disciplines, ils nous impressionnent : ils sont nettement meilleurs qu’à l’entraînement. Comme quoi, la pression de la compétition est bénéfique ! La prochaine épreuve est le biathlon. Les garçons partiront dans la deuxième série et ont donc tout le temps de stresser avant leur départ. Ils ne peuvent plus s’arrêter de poser des questions dont ils connaissent déjà la réponse et de sautiller partout. Quand leur tour arrive, ils se donnent à fond durant les trois minutes de l’épreuve et montrent à tout le monde que c’est eux les meilleurs en faisant tomber tous les cônes qu’ils devaient ! Les filles, motivées par cet exploit que viennent de réaliser les garçons, exercent également une très belle performance ! Comme il faut toujours garder le meilleur pour la fin, la dernière épreuve, et nettement la plus spectaculaire, est aussi celle qui suscite le plus grand stress chez nos athlètes ! Elle se déroule à la manière d’un relais : chaque participant effectue deux tours d’un parcours d’obstacles digne de véritables combattants.

On sent la tension qui monte… Damien, qui doit prendre le départ scrute attentivement tout le circuit et contrairement à d'habitude, Timéo et Vincent sont totalement silencieux. André, Martin et Angel quant à eux ont un air tendu que nous ne leur connaissons pas… Jeanne et moi, qui avons déjà vu le classement intermédiaire et savons donc que les garçons le dominent largement, sommes presque aussi stressées qu'eux, comme si nous devions courir avec eux ! En regardant nos montres, on remarque que nos pulsations sont drôlement hautes, un peu comme à la fin d'un entraînement avec Stéphane et Christophe ! Heureusement, malgré un premier tour plutôt difficile les garçons s'en sortent très bien et s'assurent une place sur le podium ! Les filles aussi courent telles des championnes mais cela ne suffit malheureusement pas pour une médaille. Au moment de la cérémonie protocolaire, les garçons qui ne s'attendaient pas à devoir monter sur la première marche du podium sont tout désorientés. C'est aux organisateurs de leur montrer leur place ! Et lorsqu'ils comprennent enfin ce qui leur arrive, ils ne peuvent plus contenir leur joie ! Leur sourire font plaisir à voir ! On se réjouit maintenant de les accompagner à Payerne, le 3 février, pour la finale régionale et on espère qu'ils montreront d'aussi belles performances et surtout qu'ils auront autant de plaisir. Et si tout se passe bien, pourquoi pas se laisser rêver d'une petite place en finale suisse ?

Maëlle

SKI

GPdM – Grand Prix du Mouret

Après l'annulation de l'année dernière, la section se réjouit d'organiser la 21ème édition de cette super course, du vendredi 9 mars 2018 au dimanche 11 mars 2018.

Le vendredi après-midi 9 mars, la course de la Chambre de Commerce et d'industrie du canton de Fribourg réunira une centaine de chef d'entreprise.

Le samedi 10 mars 2018, les enfants de 8 à 14 ans se confronteront en duel afin de définir le meilleur skieur cantonal.

Le dimanche 11 mars 2018, la course des grands réunit tous les skieurs fribourgeois de 15 à 79 ans.

De magnifiques duels en perspectives dans la station de Charmey.

Camp de Noël

Cette année, nous avons reconduit notre camp de préparation entre le 26 et le 30 décembre dans la station de Thyon. Nous avons eu la chance de nous entraîner dans d'excellentes conditions sur la célèbre piste de l'Ours à Veysonnaz. Tous les après-midis, un bon tiers de la piste permettait à tous nos membres de passer des portes de slalom et de géant dans des conditions parfaites. Les conditions déteignent sur la motivation de tous. De nombreuses séances vidéo et un grand nombre de manches chronométrées permirent à chacun de faire de grand progrès.

Marc en compagnie de Cédric pour les analyses vidéo et chronométrique du soir.

Pour terminer la semaine, nous avons eu la chance de pouvoir faire de la poudreuse. Comme nous sommes matinal, les premières traces de la journée furent celles des membres du CSLM. Le rêve.

Je suis persuadé que le travail, le sérieux et l'implication de nos membres durant ce camp permettra d'obtenir de très bon résultat pour cette saison.

Le début de saison de la section ski.

Cette saison a débuté sur les chapeaux de roues grâce à des conditions de ski presque parfaite depuis le mois d'octobre 2017 et à l'engagement sans faille de notre coach Marc Bertschy.

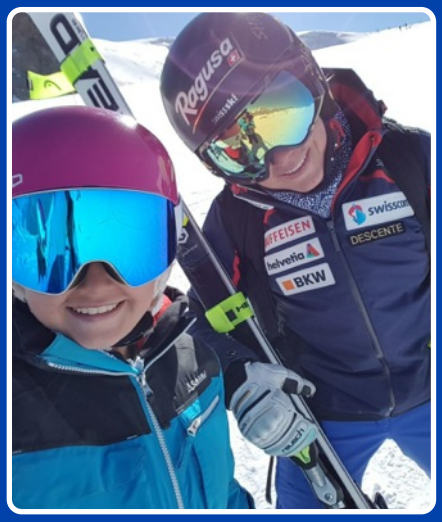
La sortie du mois d'octobre à Zermatt s'est soldée par 4 jours de ski dans des conditions parfaites. Depuis de nombreuses années, nous n'avions plus pu faire 4 jours de ski consécutif à cette période. La faute à une météo capricieuse.

Autre satisfaction, la création d'un groupe de jeunes, refait surface. Trois jeunes demoiselles âgées de 8 et 9 ans ont eu beaucoup de plaisir à skier ensemble, sous les conseils avertis de Philippe Michaud et Alain Marthe.

Quelques jeunes skieurs de la section ont profité de ce camp pour immortaliser leur passage sur le glacier avec Lara Gut. De beaux souvenirs.

Fin novembre 2017, nos skieurs profitèrent toujours de supers conditions à Verbier pour parfaire leur technique personnelle. Les températures très fraiches n'ont pas dissuadé les accompagnants de rechausser les skis également.

La préparation s'est ensuite poursuivi grâce aux précipitions importantes de neige par des journées à Zinal et également dans nos Préalpes.



La première course

La première course de la coupe fribourgeoise des enfants s'est déroulé, le 14 janvier 2018, au Lac Noir dans des conditions difficiles suite au redoux de ce début du mois de janvier 2018.

Nous avons remarqué de gros progrès de nos skieurs dans la hiérarchie cantonale suite à l'excellente préparation automnale.

Les principales sources de satisfaction, avec un classement dans les 10 premiers, proviennent de :

- Camille Michaud qui monte pour sa première course de la coupe fribourgeoise sur son premier podium, avec le meilleur temps de la deuxième manche. BRAVO
- Léonie Marthe, 4ème de la première manche
- Mathilde Zosso, 7ème de la première manche
- Maxime Raboud, 5ème de la première manche et de la deuxième manche
- Coraline Zosso, 9ème de la première manche et 8ème de la deuxième manche
- Loana Bertschy, 10ème de la deuxième manche
- Baptiste Raboud, 9ème de la deuxième manche.

Les autres coureurs ne sont pas en reste, vous pouvez consulter les résultats sur le site du club.

Je me réjouis de suivre le reste de la saison avec cette belle équipe de jeunes, motivés et enthousiastes.

Les juniors/Seniors ont, quant à eux, débuté la saison le 7 janvier 2018 par un slalom. Uniquement notre emblématique COCO, Claude Kolly, a pris le départ en se classant 7ème et 9ème dans une discipline qu'il n'affectionne pas particulièrement. Bravo.

A Dominique Kolly

Difficile, voire impossible de compter les heures que Dominique a donné à la cause du ski. Tout ce temps fut consacré avec une passion communicative, même parfois envoutante. Des projets un peu fous et sorties mémorables, une réelle amitié s'est créée durant toutes ces années. Et je sais que cette facette du ski te tient particulièrement à cœur. Nous allons poursuivre dans cette direction avec la volonté d'amener des jeunes à participer à des courses en souhaitant que ce que nous avons construit ensemble se perpétue avec les générations futures.

Dominique, je te lance un petit défi : participer à quelques courses de la coupe fribourgeoise Juniors/Seniors pour affronter ton fils Simon. Je te garantis que j'en ferai autant contre ma fille Marie.

Ton comité de la section ski te remercie pour tous ces bons moments et se réjouis de te côtoyer, lattes aux pieds.

Sonja, Marc, Frédéric et Grégoire

AÉROBIC

Le 7 décembre dernier, nous avons eu l'occasion de nous initier au yoga avec Christine, professeure de yoga. Une première pour plusieurs membres de la Section Aérobic. Afin de profiter du calme absolu, nous nous sommes installées dans la salle communale, sur nos matelas de gym.

Petit temps d'échauffement puis enchaînement avec différentes postures en passant par celle du cobra, du guerrier, suivie d'une série de postures combinées qui permettent d'effectuer la salutation au soleil. Après toutes ces « acrobaties », une séance de relaxation n'était pas de trop. Lumières éteintes, Christine nous guide dans la détente, presque dans les bras de Morphée …Une belle expérience.

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

Le yoga procure un corps souple et sain, des nerfs solides, un mental équilibré, une personnalité sereine et dynamique. Il transforme notre vie, améliore notre santé, notre souplesse, notre maîtrise physique et mentale.

Le yoga est une école de philosophie indienne qui se pratiquait en Inde dès le IIIème millénaire avant J.C. Bien que d'origine orientale, il a été très bien intégré et mis en pratique en Occident, que ce soit sous sa forme originale ou sous une forme adaptée.

Namasté (au revoir)

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	Vacant	026 / 413.19.14 079 / 232 02 32 vice-president@cslm.ch
Secrétaire	Corinne MINGUELY Route d'Essert 51 1724 Essert	- 079 / 247.76.36 secretariat@cslm.ch
Caissière & Gestion des membres	Mireille RABOUD Le Land 1 1724 Le Mouret	- 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	Grégoire VIAL rte de Fribourg 22 1724 Le Mouret	- 079 / 702.39.11 ski@cslm.ch
Volley	Isabelle CATALANO Champ-Thomas 19 1754 Corjolens	- 076 432 32 04 volley@cslm.ch
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 Champ Bonjard 97 1782 Belfaux	026 / 413.15.12 - webmaster@cslm.ch