

Mars 2021

CSLMI INFO



LE MOT DU PRÉSIDENT

Qu'on se le dise, en comité on se l'est promis, vous lirez le mot COVID à une seule reprise dans ce bulletin et là, c'est fait. Vous l'aurez compris, comme pour tout le monde cette situation est compliquée pour votre comité, les entraîneurs, les athlètes, jeunes et moins jeunes.

Sans compétition, sans possibilité de pouvoir se rencontrer pour ceux qui font du sport de maintien, le CSLM, comme le monde entier, vit au ralenti.

J'ai tout de même tenu à débiter 2021 en réunissant la nouvelle équipe et souhaiter la bienvenue à Laurence et à Fabienne. Malheureusement, nous avons dû nous partager, cinq au bureau chez Grégoire Vial et les autres par vidéo. J'ai eu du plaisir à retrouver tous les responsables et de constater que, malgré la situation, les entraîneurs des sports extérieurs, athlétisme et ski, ont tout mis en œuvre pour permettre aux enfants de continuer à s'entraîner. Un bravo tout particulier à la section athlétisme qui, malgré le froid, a réussi à réunir une trentaine de jeunes répartis en plusieurs groupes, et leur donner la possibilité de garder l'esprit de groupe. Et que dire des skieurs qui ont bravé des températures extrêmes à Saas-Fee, contraints de pique-niquer à moins 17 degrés, sans pouvoir se réchauffer.

Au moment où je vous écris ce message, je cherche une solution afin de réorganiser le comité. En effet, Chantal Gremaud, responsable de l'athlétisme souhaite, pour des raisons familiales, remettre son poste. J'espère pouvoir vous donner tantôt de bonnes nouvelles, via le site internet.

Encore merci à nos parrains qui continuent à nous soutenir.

Au plaisir de vous revoir tout prochainement dans la pratique de vos activités respectives.

Soixantaines et plus âgés : Seules quatre personnes ont répondu à ma proposition de partager un moment de convivialité. Même avec les restrictions, j'aurais pu organiser une fondue ! C'est tout de même dommage de n'avoir pas eu plus de retour. Je relancerai la proposition ultérieurement, en élargissant la tranche d'âge.

Laurent

NOUVEAU SITE INTERNET EN LIGNE

Profitez de faire un tour sur notre nouveau site internet. Il est haut en couleurs.

<https://www.cslm.ch>



LE CLUB ▾ AÉROBIC ▾ GYM ▾ VOLLEY ▾ ATHLÉTISME ▾ SKI ▾ ACTUALITÉ CONTACT



LE CLUB

A sa fondation, le club sportif Le Mouret (CSLM) s'adonnait uniquement à l'athlétisme. En 2020, riche de 400 membres, il est constitué de 5 entités ; Athlétisme, ski, volley, gym hommes et aérobic dames.

Si durant longtemps un comité s'occupait de l'ensemble du club, étant donné l'essor de chacune des sections, des sous-comités ont été nécessaires pour l'athlétisme, le ski et le volleyball. Un comité central, composé de 10 membres, coordonne l'ensemble. L'assemblée générale annuelle se tient en novembre.



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

Vivier 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

Carrosserie du Mouret Passage du Querro 10C 1724 Le Mouret

GLASSON - MIAUTON Route de Fribourg 1 1630 Bulle

Infoteam Group Rte André Piller 19 1762 Givisiez

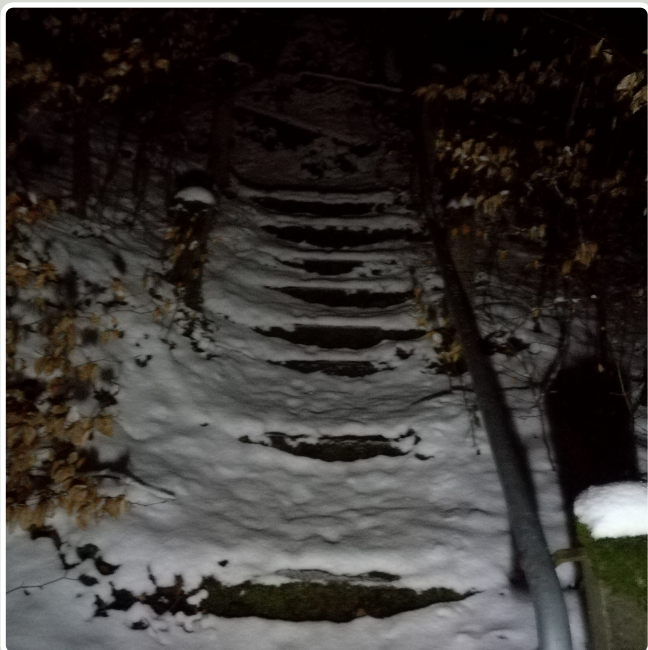


J. Buchmann SA



*Carrosserie
du Mouret
Dominique
Dousse*





Bonjour alors juste quelques lignes pour vous raconter...j'avais envie et besoin d'adrénaline un lundi soir. Lundi soir parce que normalement le lundi soir je m'éclate à l'entraînement ou à un match de volley. Mes deux parcours vita par semaine ne m'apportent pas le même bonheur que le volley, ça compense juste un peu. Mais enfin voilà, faut faire avec...faire différemment.

Alors nous sommes le 25 janvier. Il a beaucoup neigé, même en plaine. Et la neige a cet effet sur moi, j'ai

envie de sortir, de profiter de ce manteau blanc....Alors j'ai trouvé et j'ai décidé : je vais aller me promener de nuit en forêt tout près de chez moi. Me voilà équipée : bonnes chaussures, pantalons et veste de ski, bonnet avec lampe intégrée, lampe de poche suspendue. Suis parée.

Je m'en vais d'un bon pas.... il est 20h00, c'est couvert alors la lune ne me permet pas de profiter de son doux éclairage... la neige adoucie un peu l'obscurité. C'est agréable, mais en même temps cruellement désert. Tous mes voisins sont bien au chaud chez eux pour éviter les frimas de l'hiver. J'arrive à la forêt... c'est magnifique, féérique, presque magique. Le seul bruit est le

crissement de la neige sous mes pas. J'avance tout lentement en contemplant cette nature embellie par ce doux manteau.neigeux.... Je gravis quelques marches pour arriver à un petit lieu religieux très peu connu dans la région. Je le connais de mon enfance, quelques bancs à côté d'un ruisseau formant une cascade gelée en hiver, c'est le Sacré Coeur à Prez-vers-Noréaz. Je m'y recueille quelques instants, fait quelques photos et je repars tranquillement. Je vois au loin les lumières de Prez-vers-Noréaz.



Je poursuis mon chemin en m'enfonçant un peu plus dans la forêt. Mais à mon grand étonnement, je ne croise aucun animal. Je pensais (j'espérais) croiser quelques animaux nocturnes comme un renard, une chouette ou autre...mais non rien du tout. Des jolies traces bien distinctes égayaient ma route, mais pas de faune nocturne ou plutôt je n'en ai pas vue. Certainement que plusieurs animaux m'ont vue mais se planquaient en se demandant : c'est quoi cette deux pattes dans notre forêt à ces heures si tardives. 3 kms de marche nocturne et me voilà de retour à la maison. Alors oui ça fait drôle de se promener seule, c'est assez flippant. mais c'était ce qu'il me fallait, un peu de marche en mode touriste et pas mal d'adrénaline. Ça compense un peu mon lundi soir sportif entre amis. Alors à recommander, mais pas seule histoire de ne pas se tordre une cheville ou autre et être en solo en forêt de nuit... Bref c'est mon côté adulte grande ado. Tout de bon, que chacun trouve un équilibre dans tous ces remous. Quelques photos pour vous transporter dans mon ambiance.

Et un bonjour du Kenya, autre ambiance, autre température

Isabelle



Tour des Muverans, été 2020

A chaque terrasse, nous nous arrêtons pour une boisson bien fraîche et quelque chose à grignoter pour nous requinquer. Pour être à l'ombre et nous reposer. Pour soutenir les tenanciers des buvettes d'alpage et autres cabanes de montagne. Mais aussi pour profiter de sortir les cartes et taper le carton ! Souvent, le gagnant se voit offrir son verre. Parfois, le perdant en ressort avec un petit gage... Vous imaginez la suite : mes deux amis photographes se sont fait un plaisir d'immortaliser ce moment. 20 appuis faciaux sous les 20° de cet après-midi. Si ce n'était que ça... Je devrai encore porter des gants jusqu'à notre arrivée à la cabane où nous logeons, faute d'avoir perdu à deux reprises ! Les joies du jass et de la montagne : irremplaçables.

Cathy



Petit partage d'expérience

Nous avons eu la chance de voir plusieurs de nos jeunes participer aux détections de jeunes talents pour la ligue Swissvolley. Mon fils Théo a pu participer à cette journée un peu spéciale pendant cette période délicate. Il a gentiment accepté que je l'interview, je vous propose le résultat.



Alors raconte nous un peu comment c'est passé cette journée

On est arrivé à la salle de Düdingen, c'était un peu particulier parce qu'on était par groupe de 8 avec 2 entraîneurs à cause du covid.

Comment se déroule ces tests ? Est-ce que vous avez joué au volley ?

Les tests sont principalement physiques, on nous mesure, pour estimer la taille qu'on fera adulte. On fait des sauts en longueurs et des sauts en hauteur, et on test aussi notre condition physique avec des exercices pour faire travailler le cardio. On a presque pas joué au volley, juste un peu à la fin de la séance.

Qu'est ce que tu retiens de cette expérience ?

C'était cool, ça fait trop du bien de pouvoir retoucher un ballon, ça me manque trop de pas faire de sport. Avant que les salles de sport ferme, j'avais 2 entraînements par semaine... Et la avec l'hiver on ne pouvait pas trop jouer dehors... Sinon la journée était intense, mais c'était une belle expérience. Je vais sûrement la refaire l'année prochaine.



En conclusion, malgré les conditions particulières, la ligue de volley a su trouver des solutions pour les jeunes. On voit à quel point ça leur a fait plaisir de pouvoir retoucher un ballon de volley. Il en est de même pour les grands ! Nous avons hâte de pouvoir retrouver nos salles de sport afin de jouer de nouveau.

Benoît

LE CLUB SPORTIF LE MOURET PRÉSENTE



BEACH VOLLEY BALL

TOURNOI POPULAIRE AU MOURET

19.06.2021

"LÈVE-TÔT" DE 9H À 15H:
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 5 JUIN 2021
WWW.CSLM.CH/TOURNOI-DE-BEACH-VOLLEY

ATHLÉTISME

Bien que le Soleil se couche encore tôt dans la soirée et que le froid demeure dans nos contrées, il n'y a pas de répit pour les braves et l'entraînement continue. Forts de leur motivation et de leur application, nos jeunes se surpassent pour donner le meilleur d'eux-même.



Toujours plus vite, plus loin, plus haut, plus fort, rien n'arrête le progrès des athlètes qui viennent s'entraîner chaque semaine, qu'il pleuve ou qu'il vente. C'est dans une ambiance d'entraide et de fraternité que chacun

arrive, le sourire aux lèvres, pour dépenser son énergie sur la piste ou, si la neige l'oblige, sur un tapis de gainage.

Et à mesure que les grands, en vue de la reprise des meetings, perfectionnent leur course, leurs lancers et leurs sauts, les plus jeunes s'améliorent et grandissent de jours en jours. Leur énergie et leur volonté de progresser fait plaisir à voir et nul doute que c'est ici, sous les regards attentifs de Jeanne, d'Elina et de Lou, que sont en train de naître les futurs champions.

Guillaume



FLASH-BACK – L'été dernier, reprise des entraînements de la section athlétisme

Vendredi 24 juillet 2020, 17h30, les jeunes athlètes arrivent à l'entraînement d'athlétisme. La salutation ne se fait pas avec un « check » ou une poignée de main, mais à l'aide d'un petit coup de désinfectant entre les dix doigts. Cela paraît tout à fait normal pour les enfants et les accompagnants, comme une nouveauté à laquelle tout le monde s'est habitué. Une fois les petites histoires de vacances racontées et les premiers sprints pour se défouler effectués, les entraîneuses au top du soir (Elina Bertschy et Jeanne Gremaud) appellent leurs jeunes et toute la troupe se rassemble.

Malgré la menace de la pluie, l'entraînement a lieu à l'extérieur (« comme toujours ! », précise Jeanne). Quelques petites adaptations de dernière minute plus tard, la première partie de l'entraînement se déroule finalement sous l'abris de la halle de gym.

À cause de la pandémie, comme pour de nombreux autres clubs et athlètes, la section a dû arrêter complètement les entraînements courant mi-mars. Interdiction d'accéder au stade et de plus, les deux camps d'entraînements annulés (à Freiburg pour les plus grands et un week-end d'entraînement ainsi qu'une compétition à Tavel pour les plus petits). Elina et Jeanne soulignent que les bases de la préparation pour la saison sur piste manquaient lors de la reprise des entraînements. La pause a cependant surtout eu un impact au niveau technique chez les enfants. Le physique était tout de même toujours présent lors du retour de leurs jeunes athlètes. Durant le semi-confinement, certains ont quand même fait quelques exercices à la maison. Vous avez pu en voir certains d'entre eux sur les réseaux sociaux, lors des vidéos #challengecslm. Cependant, rien d'obligatoire pour les jeunes, si ce n'est le fait de bouger et de se faire plaisir en utilisant ce que l'on a à la maison .



La reprise des entraînements s'est faite calmement. Les contraintes liées aux différents concepts de protection ont obligé la section à simplifier et adapter leurs entraînements. Les enfants étaient globalement très motivés de reprendre et de pouvoir revenir aux entraînements pour raconter leurs petites histoires .

La suite de l'entraînement a lieu sur le stade. Les enfants se retrouvent alors sur le tartan et sont prêts pour la suite de l'entraînement.

Au niveau des compétitions, la saison 2020 a été délicate. Pour les actifs, il y a tout de même un bon nombre de compétitions qui ont eu lieu. Cependant, pour les enfants, ces évènements sont plutôt « tombés à l'eau » précisent les deux entraîneuses.

L'UBS Kids Cup a tout de même eu lieu au sein de la section sous forme de mini-compétitions par club. Cette année, les finales annuelles où les différents clubs se rencontrent avec leurs jeunes qualifiés n'a cependant pas eu lieu.

Les entraîneuses expliquent également que pour la suite de la saison, celle-ci reste assez trouble. Différentes sélections ont lieu dans le club, mais impossible de dire actuellement si les différentes finales (1000m, sprint, etc.) auront bel et bien lieu aux alentours de fin août ou non.



Concernant les actifs, un petit groupe de motivés s'est rendu à Bulle et devaient également se rendre aux meetings de Langenthal et Aarau, qui étaient pour l'instant maintenus. Les finales suisses des actifs restaient cependant incertaines. Elina explique également que malheureusement « pour les courses, on peut gentiment dire dommage ». Elle fait entre autres référence à la Corrida ou à Morat-Fribourg qui n'auront pas lieu cette année. « Pour une course en plein air, dans une ville où un village, les organisateurs n'ont quasiment aucune chance de pouvoir tracer les contacts de toutes les personnes présentes... » nous expliquent les deux entraîneuses.

Au vu des nombreuses incertitudes de cette saison, le vœu de la section athlétisme pour cette année 2020 est que les jeunes restent motivés, que ce soit en variant les formes d'entraînements ou testant de nouvelles choses que les enfants ne font pas habituellement. De nouvelles disciplines sont donc intégrés aux entraînements comme les haies, le javelot ou la hauteur. De plus, contrairement aux autres années, il n'y a pas d'interruption durant la saison d'été.

Un grand merci à Jeanne et Elina pour le temps qu'elle m'ont consacré et bravo à Eva, Jade, Nora, Zoé, Noé, Simon, Enzo, Olivia, Madiba, Cyril, Martin et Agathe pour leur entraînement !
Je leur souhaite, à toutes et à tous, tout de bon pour la suite !

Cédric



AEROBIC

En acceptant le poste au comité en tant que responsable Zumba, je ne me doutais pas que rien ne s'y passait... satané virus... mais c'est exceptionnel... et nos membres le sont tout autant ! Pour remplacer notre heure hebdomadaire de cours, elles ont vite trouvé une activité de remplacement !

Au lieu d'un long bla bla, je vous laisse découvrir ces quelques photos qui illustrent bien que des alternatives ont été trouvées pour rester en pleine forme. Nous serons très heureuses de nous revoir dès que nous pourrons reprendre notre cours de Zumba du jeudi soir de 19 à 20 heures. Les inscriptions sont naturellement ouvertes également aux nouvelles personnes que nous serons ravies d'accueillir ! Intéressé(e) ? Rien de plus simple, contactez-moi au 079/473.75.73.

Fabienne



GYM HOMME



Vive la reprise que j'imagine déjà...

Passes approximatives, schoot à côté, essoufflement présent après quelques microsecondes.... Peu importe, l'important est de se retrouver là, en tenue de sport plus ou moins adaptée mais surtout tous avec la même caractéristique, un sourire éclatant, heureux de pouvoir enfin se retrouver.

La mise en route ne pouvait pas présager d'autres tournures... pas d'échauffement à part se tourner les chevilles 3 fois dans un sens et 2 fois dans l'autre, le t-shirt tendu au niveau de l'abdomen, chacun expliquant sa préparation personnelle durant cette période.

Et quelle préparation... Aucune pour certains et plus « active » pour d'autres.

Un des piliers de notre équipe que je ne nommerai pas, nous a parlé de magie lors d'une de nos sorties d'hiver récente... la magie qui opère une fois la tenue de sport enfilée, plus de fatigue, plus de questions ou d'hésitation, juste l'envie d'y aller, de prendre un chemin pour en profiter, de monter à la Berra pour s'oxygéner ou simplement de soulever tout et n'importe quoi pour faire « revivre » nos muscles ramollis par une journée de télétravail ou par manque de mouvements.

Alors vive le sport, quelle que soit la discipline et vive la vie ... entre amis !



Auteur anonyme

SKI

Une saison spéciale, mais réjouissante

Seuls les optimistes osaient s'imaginer une saison aussi remplie que celle que nous venons de terminer.

Le ski est passé entre les mailles du filet de la confédération et nous avons pu pratiquer notre sport, avec quelques restrictions, dans d'excellentes conditions.

Nos jeunes ont montré une grande abnégation pour se lever vers 5h00 du matin pour se rendre tout l'automne sur le glacier de Saas-Fee ; une grande motivation également pour manger à l'extérieur par des températures glaciales.

Après un automne rythmé par beaucoup de déplacement et l'annulation de notre traditionnel camp de Noël, nous avons bénéficié d'excellente condition de ski dans nos Préalpes. La suppression des courses jusqu'au début mars a probablement permis de se concentrer sur les bases techniques du ski.

En skiant le mercredi après-midi et le samedi ou dimanche à la Berra, les skieurs du Mouret connaissent maintenant toutes les bosses de la piste et également tous les filons pour perdre le moins de temps possible dans les queues.

Les premières courses ont eu lieu le week-end du 6 et 7 mars 2021 à Jaun et nous avons vu des skieurs du Mouret au avant-postes. C'est la preuve que les entraînements de conditions physiques et de ski depuis le mois d'octobre 2020 paient.

Les entraîneurs voient ainsi le résultat des heures passées le long des pistes à encourager et corriger les jeunes poussent de la section. Je les remercie sincèrement pour leur engagement et pour la motivation qu'ils ont conservé tout au long de la saison. Je m'imagine que les bonnes conditions de ski aident également à garder la motivation.

En voyant l'excellent niveau de ski de nos jeunes, c'est à se demander si la crise ne leur a pas été profitable.



Nous avons ainsi porté fièrement nos nouveaux équipements en partie financés par le souper de soutien de l'année dernière.

Depuis maintenant 3 saisons, nous développons avec l'école d'ingénieurs de Fribourg de nouvelles portes de départ pour notre traditionnelle Grand Prix du Mouret. Grâce au magnifique travail de notre membre Alain Marthe, nous avons pu les tester le dimanche 28 février 2021 aux Diablerets. Nous avons convié plusieurs ski-club afin de tester la fiabilité du système. Près de 100 skieurs ont testé le développement et ne peuvent qu'être admiratif. Environ 1'000 départs se sont enchaînés durant la matinée à disposition sur la piste ayant accueillie les jeux olympiques de la jeunesse en 2020 aux Diablerets. Aucun problème n'est apparu. 100 % de réussite.

Ces portes sont dignes des courses de coupes du monde, puisque le départ est donné par un décompte fait par des leds accompagné du bip sonore traditionnel. Nous sommes également en mesure de d'avoir un départ différé pour la deuxième manche avec l'écart de la première.

Nous nous réjouissons de les inaugurer en 2022 pour la prochaine édition du GPdM.

Grégoire



AGENDA

Meeting du soir	04.06.2021
Tournois de beach	19.06.2021
Fête nationale au Mouret	01.08.2021
Assemblée générale	19.11.2021
Loto	19.12.2021



ENIGME

1. C'est étrange car quand on a besoin de moi.. on me jette. Quand on a plus besoin de moi.. On me récupère. Qui suis-je ?
2. Quelle expression se cache derrière : « Peur, peur, peur, mal, peur, mal, peur »?
3. trouvez la phrase suivante: $-2 N = + 2 P$
4. Quelle expression se cache derrière : « EDNOM »

LES MEMBRES DU COMITÉ DE VOTRE CSLM

Club Sportif Le Mouret, case postale 14, 1724 Le Mouret

Président	Laurent EGGERTSWYLER Sur-le-Mont 37 1724 Le Mouret	079 / 173.62.61 president@cslm.ch
Vice-président	Grégoire VIAL Rte de Fribourg 22 1724 Le Mouret	079 / 702.39.11 ski@cslm.ch
Secrétaire	Corinne MINGUELY Rte d'Essert 51 1724 Essert	079 / 247.76.32 secretariat@cslm.ch
Caissière & Gestion des membres	Laurence ANDREY Vers Pilloud 1 1731 Ependes	079 / 360 02 32 caisse@cslm.ch
Rédaction CSLM-Info	Romain JUILLERAT Rte des Russilles 39 1724 Le Mouret	076 / 571.50.82 cslm-info@cslm.ch
Athlétisme	Chantal GREMAUD Rte de Villaret 12 1634 La Roche	079 / 294.90.04 athletisme@cslm.ch
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	Fabienne SCHOUWEY rte du Brand 26 1724 Essert	079 / 473 75 73 gym-dames@cslm.ch