

CSLM INFO

DÉCEMBRE 2024



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères membres, chers membres, chers sponsors et amis du CSLM,

Pour ce dernier mot du président de 2024, je souhaiterais commencer par vous adresser mes remerciements. À vous, les membres dévoués de ce magnifique club qu'est le CSLM. Sans vous, rien ne serait possible. Que ce soit vous, les athlètes qui participent aux courses d'athlétisme, sautent toujours plus haut et plus loin, ou lancent toujours plus fort ; vous, les skieurs et skieuses qui dévalent les pentes à toute vitesse entre les piquets, quitte à fermer les yeux de temps en temps quand cela devient limite ; ou encore vous, les volleyeurs et volleyeuses qui frappent le ballon avec puissance et précision pour marquer le point ultime ; sans vous oublier vous, les « zumbinettes » du jeudi qui se déhanchent sur des rythmes endiablés ; ou encore vous, les fous du lundi, qui courent après une petite balle blanche jusqu'à en perdre haleine pour marquer le but de la victoire.

Pour celles et ceux qui ne nous connaissent pas, il est peut-être difficile de croire que toutes ces personnes, membres d'un seul même club, forment la famille du CSLM. Et dans une famille, chacun joue un rôle crucial.

Pour commencer, les grands-parents, qui partagent leur sagesse et leurs histoires incroyables, inspirant les plus jeunes à viser encore plus haut. Les parents, qui sont le lien vivant entre un passé glorieux et un futur prometteur. Parfois inquiets mais toujours présents pour motiver, encourager et aider. Et les enfants, porteurs de l'avenir, qui s'améliorent chaque jour, vivent des moments de joie et de déception, faisant partie intégrante de la vie de sportif.

N'oublions pas les « parrains et marraines », nos entraîneuses et entraîneurs, qui prennent le relais quand c'est nécessaire et jouent un rôle vital dans cette dynamique.

Ensemble, nous travaillons tous dans un seul et unique but : permettre aux enfants, jeunes et moins jeunes du village et de ses environs de pratiquer le sport. Tout cela, en gardant un esprit compétitif mais également convivial et chaleureux.

Je dois toutefois exprimer un petit mécontentement. Lors des diverses manifestations du club, je vois très souvent les mêmes visages. Faire partie d'un club, c'est aussi s'engager bénévolement. Nous sommes nombreux, alors que chacun et chacune donne un peu de son temps pour éviter que seules les mêmes personnes ne s'activent à la tâche... Parenthèse fermée.

Lors de l'Assemblée Générale du 8 novembre dernier, il y a eu un changement dans le comité central du CSLM. La responsable de l'aérobic/zumba, Fabienne Schouwey, a décidé de remettre sa place.

Fabienne, je tiens personnellement à te remercier au nom de tout le club pour le travail que tu as fourni ainsi que pour ta jovialité et ton implication au sein du comité. On te souhaite tout de bon pour ta vie sportive et privée. Au plaisir de te croiser aux bords des pistes !

Durant la même soirée, Sylvie Prahin Cajoux a accepté de reprendre les rênes de la section et sa nomination a été acceptée à l'unanimité par toute l'assemblée. Sylvie, bienvenue parmi nous et d'ores et déjà un immense merci pour ton engagement.



La section athlétisme a également, lors de l'assemblée générale, décerné 4 prix du mérite du CSLM pour une qualification à la finale Suisse de mille mètres qui s'est déroulée en septembre 2024 à Alle/JU. Un immense bravo à Simon Pilet, Olivia Roulin, Elena Clerc et Valentine Clerc (de gauche à droite).

Pour terminer, je tiens à remercier encore une fois tout spécialement nos entraîneurs et entraîneuses pour le travail formidable qu'ils et elles accomplissent avec nos jeunes. Vous êtes exceptionnels ! Et à vous toutes et tous, cher.e.s membres, merci pour votre engagement et l'image positive que vous renvoyez du club.

Merci également à nos autorités communales, qui mettent tout en œuvre pour nous permettre de bénéficier de magnifiques infrastructures.

Et finalement un immense merci au comité central et à ses sous-comités pour le travail fourni tout au long de l'année.

Je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année. Que la prochaine année sportive soit des plus réussies.

Vive le CSLM !

Cédric Schuwey



CALENDRIER DU CLUB

Décembre 2024

20.12.2024 Apéro de Noël Athlétisme

Mars 2025

27.02.-02.03.2025 Grand Prix du Mouret (GPdM, Ski)

Avril 2025

06.04.2025 Loto de la section Volley

Mai 2025

10.05.2025 Meeting C au Mouret (Athlétisme)

Août 2025

27.08.2025 Groupe E Tour Le Mouret

Octobre 2025

24-25.10.2025 Fluonight Volley

Novembre 2025

02.11.2025 Loto des sections sport plaisir & aérobic-zumba

14.11.2025 82ème Assemblée Générale du CSLM



PARTENAIRES



la Gêrine



LES MEMBRES SOUTIEN

Comme vous pouvez le constater, la liste des personnes ou sociétés qui nous soutiennent s'allonge régulièrement et c'est très réjouissant. Merci à celles et ceux qui témoignent leur appartenance au CSLM et qui nous apportent leur soutien. Il y a encore de la place. N'hésitez pas à nous contacter spontanément.

	André Sciboz	Le Mouret
	Pierre Despont	Le Mouret
	Louis Mivelaz	Le Mouret
	Nicolas Vial	Marly
	Thérèse Bongard	Hauteville
	Rita Schuwey	Grimentz
	Elie Damian	Genève
	Philippe Michaud	Corbières
	Michel Genoud	Fribourg
	Philippe Genoud	Marsens
	Christine Magnin	Fribourg
Fricopy	Paulo Vasco	Fribourg
Clément Paysagisme	Alexandre Clément	Le Mouret
ACM Marthe Sàrl	Alain Marthe	Oberried
Garage Yerly Fils Sàrl	Nicolas Yerly	Essert
Denner Satelite Ependes	Olivier Clément	Ependes
Emblématik	Marc Vincent	Marly
Colab Sàrl	Philippe Lang	Fribourg

LES PARRAINS

helvetia

Votre assureur suisse



Nicolas Schuway
Responsable de marché Prévoyance/Finance

Agence générale Fribourg
T 079 101 93 97
nicolas.schuway@helvetia.ch



Dépannage - Entretien de robinetterie - Détartrage de Boilers

Berset Fils

1724 Bonnefontaine / Le Mouret
Natel : 079 / 478 02 48
Email : bersetfils@bluewin.ch

J. Buchmann SA



BÂTIMENTS ET GÉNIE CIVIL
HOCH- + TIEFBAU

1724 Le Mouret
026 413 14 01

fax : 026 413 27 02 - e-mail : j.buchmann@bluewin.ch

*Carrosserie
du Mouret
Dominique
Dousse*



www.kolly.com 1724 Le Mouret 026 413 90 00

**AkB
Immobilier**



Nous construisons votre futur chez vous!

www.akb-immobilier.ch 079 618 41 31



1973-2023
50 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

**ATELIER
DU VERGER**
EBÉNISTERIE & MENUISERIE



JÉRÉMIE SAVID | +41 79 281 48 07
WWW.ATELIER-DU-VERGER.CH | J@ATELIER-DU-VERGER.CH | IMPASSE DE LA PRAIRIE 4 | 1724 LE MOURET



À NOTRE ANCIEN PRÉSIDENT, LAURENT EGGERTSWYLER



Il m'a été très difficile, lors de l'Assemblée Générale, de commencer mon premier rapport en tant que président sans penser à toi, Laurent.

Tu avais accepté de reprendre la présidence du club lorsque personne d'autre n'était prêt à le faire, fin 2019. Depuis ta jeunesse et jusqu'à ta dernière assemblée générale, l'année dernière, tu as toujours été un membre extrêmement dévoué. Pendant plus de 50 ans, tu as été le cœur et l'âme de notre club, où tu as pu nourrir tes deux amours sportifs : le ski et l'athlétisme.

Durant ces dernières années, en ta compagnie au sein du comité du CSLM, ta positivité, ton désir constant d'améliorer les choses, et tes idées parfois farfelues m'ont toujours impressionné. Tu as fait vivre ce club, notre club, avec un enthousiasme contagieux. Tes appels pour me proposer des changements à faire sur le site internet ou encore pour me partager ta nouvelle dernière idée me manquent profondément.

Comme tu le disais si bien : « On est qui, on est quoi ?! »

Laurent, tu me manques, et tu nous manques à tous.

Ta famille du CSLM

Cédric Schuwey

À NOTRE MEMBRE D'HONNEUR

Maxime Eggertswyler, plus connu sous le diminutif de "Max" était un pilier du tennis de table durant les décennies 70 / 80.

C'est Max qui relança la section lorsqu'il n'y avait plus de local. C'est ainsi qu'il trouva des locaux au café de Bonnefontaine et, ensuite, dans les abris en construction du centre sportif. Il a participé plus d'une décennie au championnat AVVF de tennis de table, allant même jouer, le soir, des matchs jusqu'à Zermatt qui devaient être bâclés afin de ne pas rater le dernier train !

D'un caractère très jovial et d'une dévotion sans limite pour le CSLM, il fut un membre d'Honneur qui assumait le rôle de secrétaire du temps de la présidence d'Irénée Romanens. Pour tous ceux qui l'ont connu et côtoyé, il nous laissera un grand vide alors qu'il nous a quitté dans la plus stricte intimité.

André Sciboz

SOIRÉE DES PARRAINS ET PARTENAIRES

Le 9 octobre dernier, le comité et les sous-comités du CSLM se sont réunis avec nos parrains et partenaires chez notre parrain ICUBE SA à Bulle pour la traditionnelle visite d'entreprise suivie d'une délicieuse fondue.

Cette soirée conviviale et enrichissante permet de mettre en lumière les entreprises qui soutiennent notre club et de renforcer les liens entre nos différents sponsors.

Un grand merci à Bastien et Frédéric pour leur accueil chaleureux, leurs explications détaillées et la visite captivante.





ATHLÉTISME

De la piste à la route, un automne fort en émotions

La fin de l'été a marqué le retour des entraînements, mais annonce aussi l'arrivée des dernières compétitions de l'année pour nos athlètes qui ont su briller par leur engagement et leurs performances lors de ces derniers mois.



Sortie d'été sur le lac de la Gruyère

C'est sous une pluie battante que dix-neuf de nos athlètes ont relevé le défi de la dernière compétition sur stade de la saison : la Journée des Écoliers à Bulle. Une météo capricieuse, mais qui n'a pas entamé leur motivation et contre laquelle ils ont lutté tout au long des nombreuses disciplines qui ont constitué leur journée. Un bravo tout particulier à nos trois athlètes qui sont parvenus à se hisser dans le top-10 de leurs catégories respectives : Valentine Clerc, qui décroche une huitième place, Simon Pilet, qui prend la sixième, et Olivia Roulin, qui monte sur la troisième marche du podium.



Simon, Elena, Olivia et Valentine à la Finale Suisse de Mille Gruyère à Alle



Deux semaines plus tard, direction Marsens pour la Chupia Pantè au cours de laquelle le CS Le Mouret a pu s'imposer sur les podiums grâce, entre autres, aux performances de Valentine Clerc et d'Ilkay Gedik, respectivement deuxième et troisième de leurs catégories, et à la victoire de Lydie Scheder.

Chupia Pantè à Marsens

Cette fin de saison intense, riche en défis relevés et en performances partagées, témoigne du bel élan qui anime notre club et des progrès accomplis par nos athlètes durant l'année écoulée. Merci et bravo à eux pour leur engagement, ainsi qu'aux supporters venus les accompagner et les encourager lors de ces événements.

Guillaume



DIE BILDER ZUR 90. AUSTRAGUNG

Das war der Murtenlauf 2024

Romain Juillerat 1h00 à Morat-Fribourg

SKI

La saison d'automne rime avec la reprise des entraînements, dans un premier temps en salle.



Notre coach, Loana Bertschy, entraîne les minimes et OJ jusqu'à l'âge de 13 ans. Ensuite ces jeunes entrent dans le groupe d'entraînement des plus grands avec Mathieu Eggertswyler et Guillaume Monney, ceci pour les préparer au mieux à faire, deux ans plus tard, le grand saut dans les compétitions de la Coupe Fribourgeoise Juniors / Adultes.

Certains coaches ont également repris le chemin des préparations des entraînements sur neige, les 14 et 15 septembre, avec leur traditionnel week-end à Zermatt. Cette année nous avons raccourci notre séjour à 2 jours seulement. Malheureusement, les conditions météo ne nous ont permis de skier qu'un seul jour.



Notre traditionnel camp de la Toussaint qui s'est déroulé du samedi 12 au mardi 15 octobre à Zermatt, a permis aux plus motivés de notre section de reprendre contact avec la neige. Nous avons profité de l'excellente neige et des conditions hivernales du glacier avec trois jours de ski. Le premier jour la station étant fermée, une magnifique randonnée a été organisée sur les hauteurs de Zermatt.



Du 25 au 27 octobre, sous l'initiative de Philippe Michaud qui recherche toujours de nouvelles sensations et avec un coaching de Marc Bertschy, quelques athlètes se sont entraînés à Amnéville, en France. La halle SnowWorld offre des conditions d'entrainements optimales sur de la neige dure et compacte. Ces entrainements dans cette halle ont permis d'enchaîner des manches de slaloms dans des conditions parfaites.



La suite de notre programme se déroulera au mois de novembre avec des entraînements tous les samedis dans la station de Saas-Fee. Ensuite, fin novembre et durant le mois de décembre, nous allons nous déplacer dans le Val d'Anniviers, à Zinal. Nous espérons que la neige viendra bientôt visiter nos Préalpes afin de nous permettre également de nous entraîner à la Berra.

Notre traditionnel camp de Noël se déroulera du 26 au 30 décembre dans la magnifique vallée de Conches, en Haut Valais. Chaque année la station de Fischeralp nous accueille avec de belles conditions d'entraînements et de la neige garantie sur un domaine qui longe le fabuleux décor alpin d'Aletsch Arena.

Quelques dates importantes :

- Les 18 et 19 janvier 2025, avec le lancement de la saison des courses de la Coupe Fribourgeoise de ski des enfants et adultes.
- Du 27 février au 2 mars 2025, nous organisons, comme chaque année, le Grand Prix du Mouret. Cette année les dates ont été avancées afin de pouvoir, on l'espère, garantir un enneigement suffisant pour l'organisation de ces courses.
- Du 16 au 22 mars 2025 quelques athlètes expérimentés du CSLM vont défendre les couleurs du club en participant à la Fis World Critérium Master alpine 2025. Cette finale de la coupe du monde de la catégorie Masters se déroulera, cette année, en France dans la station de Val Thorens. Nos athlètes surmotivés sont déjà actifs dans les entraînements de présaison.

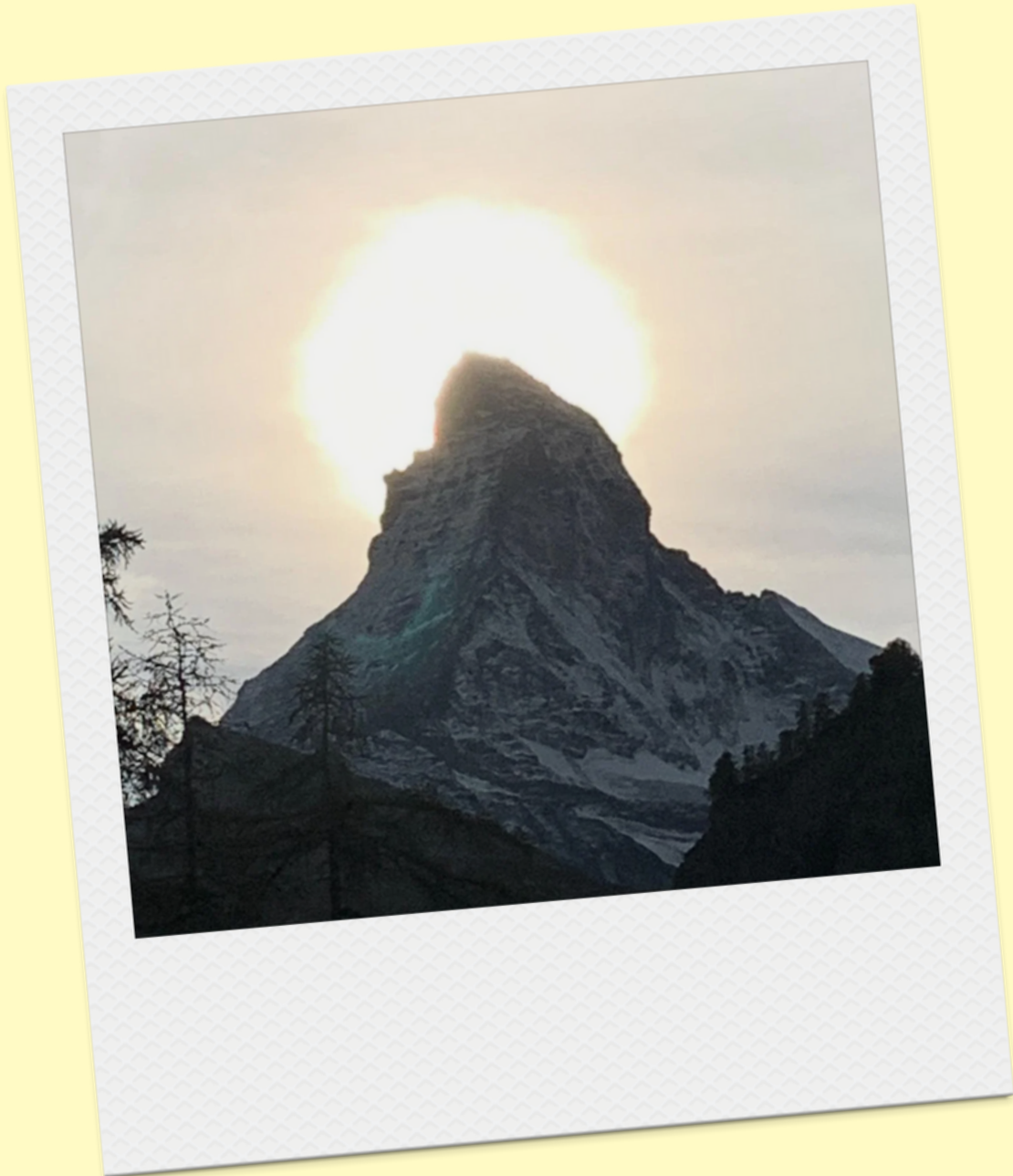


J'espère que cet enthousiasme et une participation plus constante aux entraînements vont permettre à l'ensemble de la section de progresser cet hiver. Des plus petits le mercredi après-midi et tous ensembles le week-end, tout est mis en œuvre par le club et notre comité pour permettre à nos jeunes et moins jeunes de s'entraîner. Donc profitez !

Je vous souhaite de belles fêtes, une très belle année sportive 2025 et un hiver, je l'espère, blanc dans nos Préalpes.

Merci à tous

Marc



VOLLEY

En réfléchissant à un texte, je me suis dit que depuis tout ce temps que j'écris dans le CSLM info, je ne vous ai jamais présenté les équipes au complet ! Alors voici un petit tour de notre section volley.



De gauche à droite de derrière à devant :

Bérangère Pittet, Leatitia Michel, Quentin Baud, Lara Girard, Lisa Müller, Lisa Jenny, Léa Mauron, Maurane Mottiez, Noémie Mury, Nadège Clerc et Ludivine Vesin



De gauche à droite de derrière à devant :

Peter Korner, Sophie Bongard, Cécile Colliard, Amélie Carrel, Laure Zbinden, Mimouna Mauron Brodard, Leila Brasey, Marine Clerc, Tatiana Effner et Nelly Limat. Absentes: Louise Carrel et Chloé Barbey



De gauche à droite de derrière à devant :

Isabelle Catalano, Bernadette Oberson, Enora Vonlanthen, Christina Lefkaditis, Méline Fontana, Coline Rohrer, Aline Schorderet Valentine Udry, Camille Pasquier



De gauche à droite de derrière à devant :

Catherine Julmy, Schero Zedo, Sébastien Veste, Julien Delley, Paul Heinrich, Thibault Devaud, Shamsoddin Ebrahimi, David Brodard, Thibault Haller, Quentin Baud, Mehran Mohammadi, Julien Witschard et Samy Bensaid.

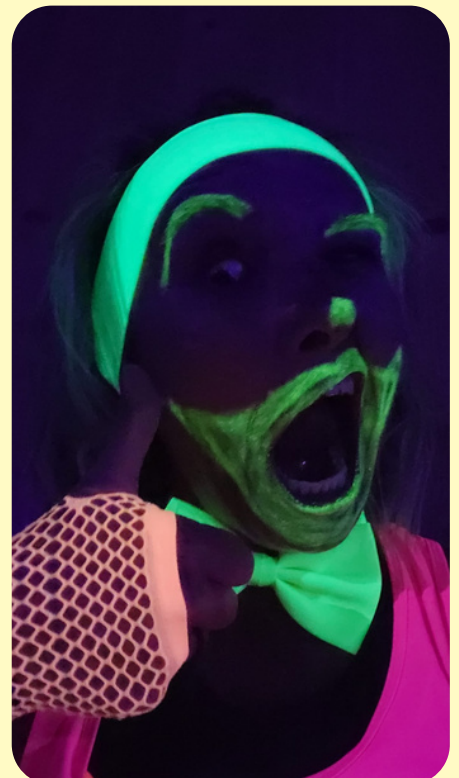
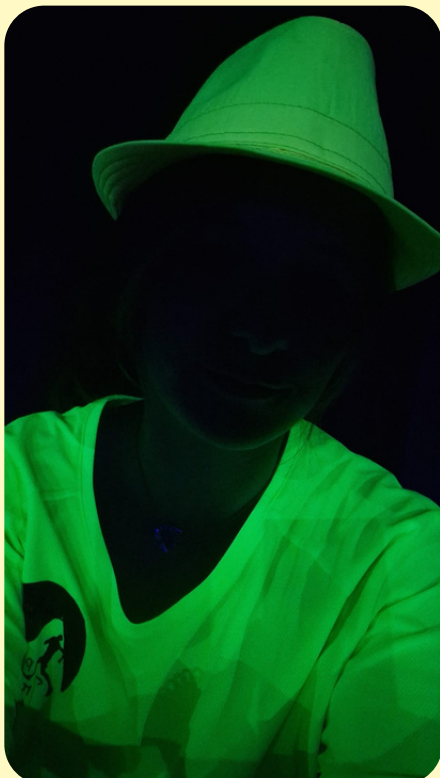
Absents: Adnan Aliu, Gaëtan Mottiez, Antonin Champion, Arthur Ugolini, Nazir Ahmadyar et Damien Yerly

Pour les plus observateurs, vous pouvez apercevoir, en arrière-plan, trois joueuses de la 4ème ligue 😊.

Fluo Night

Cette année encore, notre Fluo Night s'est bien déroulée ! Les costumes et les maquillages les plus délirants étaient au rendez-vous. Merci à tous les participants pour leur bonne humeur et leur fair-play et un grand merci à tous les bénévoles pour leur engagement. Je termine avec quelques photos car comme Romy le dit si bien : « Une image vaut mille mots ».

Marine



ZUMBA

Depuis la rentrée 2024, Marcia est notre nouvelle monitrice de zumba. Cette gruérienne, mère de deux enfants est née au Brésil. La danse a toujours fait partie de sa vie : danse classique (pas trop longtemps car elle aime ce qui bouge), tango, flamenco, jazz, contemporain, latino. Elle touche à tous ces domaines et se forme comme professeure. Sa passion l'amène à faire de nombreuses rencontres et à beaucoup voyager, c'est ainsi qu'elle arrive en Suisse en 2006. Marcia perfectionne alors son français appris au Brésil, fait une formation commerciale et s'occupe de sa famille puis dès 2013 reprend gentiment ses activités.



Aujourd'hui Marcia « danse » entre son groupe de Samba, que l'on peut voir défiler chaque année aux carnivals de Fribourg, Lausanne et Genève ; ses cours à Lausanne, Vevey et Fribourg ; et sa nouvelle activité de coach sportif en salle (circuit-training, caf, step) ... tout cela côté de son job à 60% comme assistante de direction dans un cabinet d'avocats !

« La danse m'a permis de traverser les moments difficiles de ma vie. C'est la joie, la découverte de soi et des autres, c'est une thérapie de vie », dit Marcia lors de l'interview par téléphone le 19.11.2024.

Sylvie



SPORT PLAISIR

La reprise à l'automne fut telle que nous l'espérions. Les habitués étaient de retour, et plusieurs « nouveaux » sont venus garnir les rangs de notre section « sport plaisir ». Selon les lundis, on passe allégrement de huit à quatorze joueurs. Et on est aussi genré – le terme tendance sportivement correct, on ne dit plus « mixte » - puisque des joueuses nous rejoignent de temps à autre (mesdemoiselles, mesdames, si le cœur vous en dit, venez faire un essai). Bref, tout va bien.

Passage en revue du rituel. On commence ad libitum par un échauffement pour les rares quelques-uns en tournant dans la salle, pour les autres en tapant les balles, et en extension aux espaliers pour les originaux – si, si, on en compte parmi nous. Ensuite, distribution des maillots – jaune comme au Tour de France, il n'y a que des vainqueur.e.s, temps de profonde réflexion pour équilibrer les équipes ... et finalement les mêmes se retrouvent avec les mêmes, ou presque, lundi après lundi.

Passage en revue des troupes. Pour les gardiens on a le choix : immobile sur sa ligne et arrêtant presque tout, ou plus ou moins mobile, arrêtant moins (manière élégante de dire prenant un ou deux buts de plus) mais marquant aussi (autre élégance stylistique : les buts marqués compensent les ratées – ça équilibre, on ne leur en veut pas). On a les costaux : physique un rien rugbymen, imbousculables, solides en défense, souples à l'attaque, tirs fusées redoutables si la hausse et la dérive sont bonnes. Ensuite, les artistes, félins, toujours bien placés, passes précises, réception et but, ils se trouvent les yeux fermés. Les Formules 1 courent comme des ratés, plus vite que leur ombre, avec ou sans balle, deux poumons en accélérations, donnent le tournis. Enfin les maladroits : ce n'est pas leur faute, ils sont comme ça, marchent sur une canne, se prennent dans les cordes, atterrissent dans le rideau... Et finalement les poussifs, eux viennent d'abord pour transpirer et tant mieux s'ils ajoutent une bonne passe ou un but de raccroc, c'est le plaisir avant tout, de revoir les copains, du jeu, de la tchatche.

Vous mélangez savamment le tout, vous répartissez bien les forts, les faibles, le gardiens, les costaux, les maladroits, les formules un (et deux...), en deux moitiés équilibrées – comme la fondue (on est en Pays Dzozet, don), vous ajoutez un poussif ici et un autre là, entre les jaunes et les blancs, et vous obtenez une soirée « sympa » comme disent AM ou JMR. Ajoutons pour finir ce laïus, que malgré des enjeux sérieux et la gagne du lundi pour chaque équipe, les confrontations sont amicales, empreintes de fair-play et les quelques très rares bobos sont des maladresses, vite oubliées au vestiaire. Et à lundi prochain.



LES MEMBRES DU COMITÉ DE VOTRE CSLM

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

Président	Cédric SCHUWEY Rte de Montemblon 55 1724 Montévraz	079 484 94 30 president@cslm.ch
Vice-présidente	Marine CLERC Ch. de l'Aurore 4 1723 Marly	079 391 72 40 volley@cslm.ch
Administration & Webmaster	Tatiana EFFNER Rte de Bourguillon 30 1723 Marly	079 273 44 84 secretariat@cslm.ch
Finances	Laurence ANDREY Vers Pilloud 1 1731 Ependes	079 360 02 32 caisse@cslm.ch
Rédaction CSLM-Info	Joanne BOCK Maggenbergmatte 3 1712 Tavel	078 846 44 17 cslm-info@cslm.ch
Gestion des membres	Coraline ZOSSO Rte du Brand 15 1724 Essert	079 880 58 18 gestion@cslm.ch
Athlétisme	Romy PILET Sur-le-Mont 51 1724 Le Mouret	079 779 55 91 athletisme@cslm.ch
Ski	Marc VAUTHEY Rte des Pierrettes 37 1724 Le Mouret	079 925 91 53 ski@cslm.ch
Volley	Marine CLERC Ch. de l'Aurore 4 1723 Marly	079 391 72 40 volley@cslm.ch
Sport Plaisir	Thierry PLANCHEREL Imp. de Montsibolo 25 1724 Le Mouret	079 718 99 90 sport-plaisir@cslm.ch
Zumba	Sylvie PRAHIN CH. du Pra d'Amont 2 1731 Ependes	078 875 10 13 gym-dames@cslm.ch