

# Rétrospective 2009



**CS Neirivue**

**CS Neirivue jeunesse**

**Gymnastique Actives**

**Rédaction :** Les comités

**Mise en page :** Nadia Fragnière-Prencipe

Notre *rétrospective* annuelle a été créée pour faire connaître notre société et pour attirer le plus grand nombre de personnes vers le sport. Elle est distribuée à toutes les familles du village et à tous les membres.

# TABLE DES MATIERES

<b>Gymnastique Actives .....</b>	<b>2</b>
1. Comité .....	2
2. Présentation .....	2
3. Les sorties des Actives .....	4
4. Naissance.....	9
<b>CS Neirivue jeunesse .....</b>	<b>10</b>
1. Présentation .....	10
2. Comité .....	11
3. Moniteurs et Monitrices .....	11
4. Soirée de gym : 21 mars 2009.....	12
5. Fête polysportive jeunesse .....	16
6. Zoom sur les pupillettes inférieures .....	19
6.1. Sortie raquettes .....	19
6.2 Préparation de la soirée de gym .....	21
6. Agenda .....	21
<b>CS Neirivue.....</b>	<b>22</b>
1. Composition du comité .....	22
1.1 Comité .....	22
1.2 Autres responsables.....	22
2. Résumé de la sortie en montagne du 20 septembre 09 .....	23
3. Instants choisis... ..	27
4. Principaux résultats .....	28
5. Records de la section.....	29
6. Agenda .....	30
6.1 Activités 2010 .....	30
6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux .....	30
6.3 Compétitions régionales 2010.....	31

# GYMNASTIQUE ACTIVES

---



## 1. Comité

Présidente :	Josiane Tinguely
Vice-présidente :	Vita Bussard
Secrétaire :	Stéphanie Gurtner
Caissière :	Nicole Fragnière
Membre-libre :	Christelle Gurtner
Monitrice:	Marilia Jaime

## 2. Présentation

Souvent les présidents parlent beaucoup, c'est pourquoi pour clore cette année sportive, j'ai décidé de partager avec vous un texte que je trouve particulièrement beau. Bonne lecture à tous.

Josiane Tinguely

*Peux-tu simplement écouter ?*

*Anonyme indien*

Quand je te demande de m'écouter  
Et que tu commences à me donner des conseils,  
Tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter  
Et que tu commences à me dire pourquoi je ne devais pas ressentir cela,  
Tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter  
Et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème,  
Tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Ecoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes,  
Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose  
Je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché, pour six francs, j'aurai sans le même journal  
Le courrier du cœur et l'horoscope.  
Je peux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant.  
Peut-être un peu découragé ou hésitant, mais pas impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même,  
Tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation.  
Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressens ce que je ressens  
(peu importe la rationalité).  
Je peux arrêter de te convaincre et je peux essayer de commencer  
À comprendre ce qu'il y a derrière des sentiments irrationnels.

Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils.  
Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche parfois pour quelques personnes,  
car Dieu est muet.  
Il ou elle ne donne pas de conseils.  
Il ou elle n'essaie pas d'arranger les choses.  
Ils écoutent simplement et te laissent résoudre le problème toi-même.

Alors, s'il te plaît, écoute et entends-moi.  
Et si tu veux parler, attends juste un instant  
Et je t'écouterai...

### 3. Les sorties des Actives

#### Ballade en raquettes aux Sciernes d'Albeuve



Le 6 février 2009 à 18h45 pétante, les plus volontaires, courageuses (gourmandes ?) du cercle de gym de Neirivue se sont retrouvées aux Sciernes d'Albeuve pour un parcours raquettes. Le temps est de la partie, il faut dire qu'avec l'hiver exceptionnel que nous avons eu, la neige ne manque pas.

La balade démarre sur les chapeaux de roue, les plus fringantes s'élançant telles des chamois. Il semblerait que la perspective d'une bonne fondue à l'auberge de la couronne motive les troupes.

Derrière, un petit groupe suit d'un train de sénateur et monte lentement mais sûrement.

Nous croiserons beaucoup de randonneurs au cours de cette promenade, il est vrai que c'est la pleine lune (idéal pour celles qui ont oublié de s'équiper d'une lampe frontale, accessoire indispensable pour tout bon raquetteur nocturne).



Arrivées au chalet, une petite pause s'impose, et l'appareil photo crépite, on se prendrait presque pour des stars.

Et puis, comme toujours en montagne, il faut redescendre et ce n'est pas forcément le plus facile. Mais le moral reste bon et les conversations vont bon train.

Nous nous rendons à l'auberge de Lessoc en voiture. C'est autour de bons petits plats arrosés de Pinot Noir que finira cette soirée très sympathique.

Merci les filles pour votre bonne humeur !!

Sylvie Orenga



De beaux sourires après  
l'effort !



### *Sortie aux bains à Charmey, 6 avril*

C'est avec une dizaine de dames vêtues de leur plus beau costume que nous partons rejoindre les, les... bains de Charmey, voyons !

Et, comme à l'accoutumée, papotages et rires accompagnent les joies de la baignade.

Une fois prêtes, toutes belles pomponnées, nous allons évidemment manger une petite morce au restaurant du sapin.

Notre réservation a causé un petit bug. Pas de place pour nous ! Mais vite une solution a été trouvée et nous avons quand même bien gueuletonné.

Ce fut une belle soirée terminée en beauté.

Claudette Delabays

### *Sortie bowling*

Le vendredi 8 mai a eu lieu notre sortie bowling. Le rendez-vous est donné à 20heures30 au fun planète de Bulle où une dizaine de sportives se retrouvent. Pour la plupart, c'est la découverte de cette nouvelle infrastructure, qui a l'air de plaire à tout le monde. Deux pistes nous sont destinées et chacune s'en donne à cœur joie pour avoir le plus de points possibles. On y voit de tout : des spares, des strikes et bien entendu des boules qui partent à côté. Après s'être bien défoulées, la faim se fait sentir. Direction le Pâquier, pour se restaurer et se désaltérer. Chacune choisira son menu selon ses préférences. La soirée se termine dans la bonne ambiance et je crois que toutes se sont bien amusées.

Christelle Gurtner

*Sortie clôture, juin 2009  
Chalet Jeunesse Enney*

Comme le veut notre joyeuse coutume, voici arrivé le moment de notre traditionnel pique-nique. Au lieu d'effectuer des mouvements pour notre forme, cette soirée conviviale est destinée à nous réunir une dernière fois avant la pause estivale.

Nous dégustons nos différentes salades, apéros et desserts sans oublier nos délicieuses grillades (... qui parfois ne sont pas toujours grillées... comprendront celles qui étaient présentes !)

Et pour bien accompagner ce copieux pique-nique, c'est dans la bonne humeur que nous levons nos verres à l'amitié et à notre santé.

Voici en images quelques moments de cette soirée.



Vita



*Malgré tout ce qu'il faut ...*

*Va-t-il partir ce feu ?*



*En toute amitié*



*Il y a bien  
de quoi rire  
en chœur !*

*Avec nos  
plus beaux  
sourires*



## **4. Naissance**

Tom né le 29 avril 2009, fils de Aurélia et Eric Magnin



# **CS NEIRIVUE JEUNESSE**

---



## **1. Présentation**

Le CS Neirivue Jeunesse c'est :

- Plus de 100 enfants répartis dans 7 groupes
- 12 monitrices et moniteurs
- 1 comité composé de 7 membres



Le CS Neirivue Jeunesse c'est une section qui bouge avec :

- 1 soirée de gym
- 1 concours interne
- la participation à la fête de gym de Cottens, le 6 juin
- participation à La Corrida bulloise, à divers concours d'athlétisme et divers concours de course à pied

## 2. Comité



**Président**  
**Vice-présidente**  
**Caissier**  
**Secrétaire**  
**Aide-caissière**  
**Aide-secrétaire**  
**Membre**

Pierre-Alain Jordan  
Giselle Jolliet  
Serge Beaud  
Nadia Fragnière  
Mireille Moura  
Karine Beaud  
Pascal Beaud

## 3. Moniteurs et Monitrices

Parents-enfants	Pugin Virginie
Poussins	Pugin Virginie
Jeunes gymnastes inférieurs et supérieurs	Lanthmann Amélie Bussard Hugo
Pupillettes inférieures	Duding Sarah Geinoz Elsa
Pupillettes supérieures	Geinoz Elodie Corboz Elodie
Athlétisme	Beaud Marion Borcard Anaïs
Groupe danse	Jaime Marilia



#### 4. Soirée de gym : 21 mars 2009

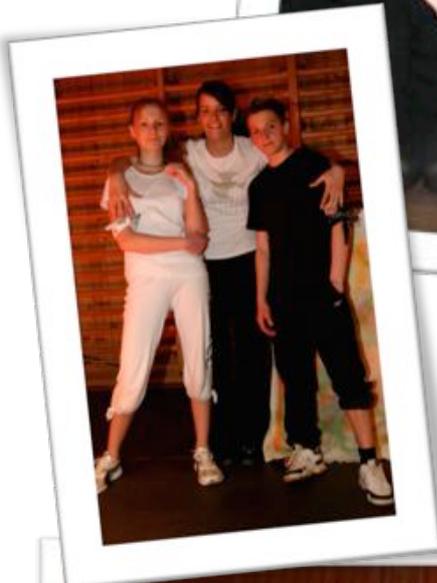


Un grand MERCI à nos sponsors  
et généreux donateurs sans lesquels  
cette soirée n'aurait pas eu lieu :

Alimentation Beaud, Albeuve  
Antique Café, Neirivue  
Auberge du Lion d'Or, Neirivue  
Banque Raiffeisen  
Boucherie Suchet, Grandvillard  
Boulangerie Delabays, Grandvillard  
Boulangerie, Neirivue  
Carrosserie Pharisa, Grandvillard  
Boucherie Castella, Albeuve  
Ferblanterie Maurice Rime, Neirivue  
Ferblanterie Philippe Grangier,  
Montbovon  
Gaby Beaud, Neirivue  
Garage de Neirivue

Garage Franzen, Villars-sous-Mont  
Grandjean et Fils Carrière, Enney  
Henri Beaud et Fils SA, Albeuve  
Phytopharma SA, Grandvillard  
JC Bois, Neirivue  
Laiterie de Montbovon  
Landi, Romont  
Maurice Beaud et Fils SA, Albeuve  
Petit Marché de l'Intyamon, Villars-  
sous-Mont  
Pisciculture de Neirivue  
Auberge de la Couronne, Lessoc  
Wydler, Neirivue  
Restaurant Vanil-Noir, Grandvillard







## 5. Fête polysportive jeunesse

Cottens, le 6 juin 2009

### Journée polysportive :

- Pour commencer, trouver Cottens
- Ensuite, découvrir les nouvelles techniques de mesures du lancer de la balle (très avantageuses d'ailleurs)
- Affronter le froid et le vent et pour terminer l'orage !

Mais nos valeureux athlètes du CS Neirivue Jeunesse n'ont même pôt eu peur !

Preuves en images...





Sourires crispés pour le  
comité avant d'entrer  
dans la forêt de tiques...



Décontractés au  
sortir de la forêt



## 6. Zoom sur les pupillettes inférieures

### 6.1. Sortie raquettes



Le samedi 7 février 2009, 12 pupillettes inférieures et leurs 2 monitrices ont pris le chemin des Sciernes d'Albeuve pour une sortie en raquettes.

Après avoir équipé tout le monde, départ pour le petit parcours. Dès le début, nous avons eu quelques petits problèmes. En effet, certaines filles avaient des raquettes trop grandes ou mal réglées. Nous avons donc dû nous arrêter plusieurs fois, mais tout est rentré dans l'ordre.

Au moment d'arriver à la croisée des deux parcours, nous avons fait une petite pause « thé chaud et chocolat » pour se donner des forces pour la fin.



Dans la dernière descente, certaines ont testé la course.... sur les fesses! Que de rires...

Pour récompenser tout le monde, du thé chaud, du pain fait maison et du chocolat nous attendaient encore dans la neige. Quel régal!

En attendant les parents, nous avons fait une bataille de boules de neige dans un pré. Deux équipes se sont affrontées.

Tout le monde s'est bien amusé et défoulé dans la neige, même si le soleil n'était pas trop de la partie.



## 6.2 Préparation de la soirée de gym

Quelques semaines avant LA soirée de gym, toutes les filles préparent avec soin et précision les exercices, les enchaînements, la chorégraphie. La tâche n'est pas toujours aisée mais chacune montre une grande motivation pour que la fête soit belle !



## 6. Agenda

<i>20 mars 2010</i>	Soirée de gymnastique
<i>8 mai 2010</i>	Course aux parrains à Neirivue
<i>20 juin 2010</i>	Course jeunesse Neirivue-Moléson
<i>25 juin 2010</i>	Concours interne
<i>20 novembre 2010</i>	Corrida bulloise



## **1. Composition du comité**

### **1.1 Comité**

Président :	Claude Beaud
Vice-président :	Jean-Paul Borcard
Secrétaire :	Marie-Pierre Castella
Caissier :	Philippe Beaud
Responsable des activités:	Nicolas Fragnière
Moniteur responsable :	Constant Gurtner

### **1.2 Autres responsables**

Moniteurs adjoints :	François Bussard Patrice Pernet
Chef technique :	Pierre-Bernard Fragnière
Entraîneurs athlétisme (juniors/actifs) :	Pierre-Bernard Fragnière Stéphane Sauter
Entraîneur des coureurs :	Jean-Paul Borcard
Représentant auprès des OAG :	Pierre-Bernard Fragnière
Responsable Neirivue-Le Moléson :	Patrice Pernet

## **2. Résumé de la sortie en montagne du 20 septembre 09**

Dimanche 21 septembre 2009 , un grand jour pour moi. En effet, pour ma 25ème tournée, j'ai reçu la très périlleuse mission d'organiser cette « épreuve ». Il ne sera pas facile d'arriver au niveau des éditions précédentes, celles-ci étant organisées par des spécialistes de la randonnée, venus de clubs voisins (Lysalp ou le SAB).

Mon premier problème était de trouver un parcours pas trop long, pas trop court, pas trop raide, pas trop vertigineux et pas trop sale, avec un abri pour les 10h et de quoi faire de la soupe à midi. Sur ce premier problème s'est greffé un deuxième : comment trouver tout ça sans pouvoir marcher ? La seule solution était d'étudier la carte...

Alors voilà un petit résumé de cette journée :

Dimanche matin 6h30, il ne pleut plus ! Le bus de location m'attend sagement à la rue de Vevey. Je pars chercher les Bullois à la gare et là, première surprise de la journée, Claudi est à l'heure.

Nous prenons la route vers Neirivue. Quelques courageux qui n'ont pas eu peur de la pluie nous attendent. Nous serons finalement 16 pour cette petite balade dans la région de Motélon.



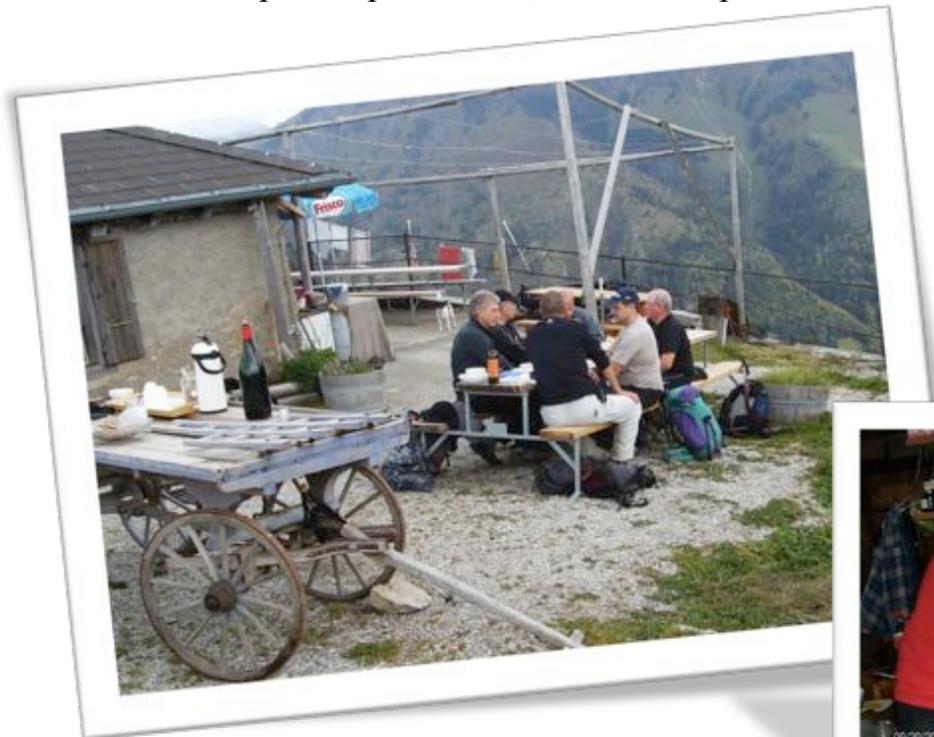
Après un échauffement de 20 minutes sur le bitume, nous commençons la montée vers la Monse. Nous prenons ensuite la direction du Vanil de la Monse par un petit chemin à flanc de coteau. Celui-ci va bientôt faire place à un pâturage de plus en plus raide et de moins en moins « pâturage ». (Désolé les amis, mais je n'avais pas prévu que ce serait Nicolas qui serait devant). Ouf ! Tout le monde est arrivé en haut.



Les plus courageux sont montés au sommet afin de découvrir une vue aérienne de Charmey et de ses bains. Les autres se sont confortablement installés pour les 10h, sur le béton humide et froid d'une citerne à eau.



Nous reprenons la route et, après quelques arrêts-apéros, nous arrivons au chalet du Gros Bovatey. Dodo, le chevrier du coin, entouré de toute sa ménagerie, nous attend avec une délicieuse soupe. Un grand merci à lui. Certains auront peut-être trouvé la table un peu en pente mais, il ne fallait pas traîner en route...



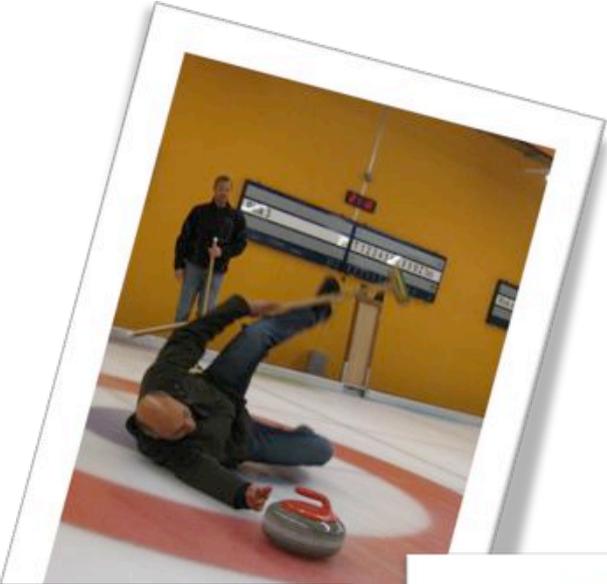
Après le café et quelques digestifs, nous attaquons la descente dans le respect de la plus pure tradition : les « jeunes » en tête et les « vieux » qui s'arrêtent à chaque détour de chemins pour en déboucher une. Après une attente certaine, tout le groupe est à nouveau réuni sur le parking de la Pinte. Et c'est sous des trombes d'eau que le bus nous ramène à Neirivue où nous buvons un dernier verre.



Finalement, je crois que le parcours était un peu trop court, un peu trop raide et « l'abri » des 10 heures un peu trop inconfortable. Mais qu'importe : c'est surtout l'amitié et la bonne humeur de chacun qui font que nous avons passé un si bon moment en montagne !

RV

**3. Instants choisis...**



#### **4. Principaux résultats**

<b>Colette Borcard</b>
Courses populaires
1 <sup>er</sup> à Torgon au Bouveret 3 lacs (record)
2 <sup>ème</sup> en forêt Bulle Trois Ponts Broc
7 <sup>ème</sup> à Neirivue-Moléson (1 <sup>ère</sup> vétérans, 1h17)

<b>Joseph Castella (Jojo)</b>
Courses populaires
25 <sup>ème</sup> participation à Morat-Fribourg (1h19min26sec)
27 <sup>ème</sup> participation à Neirivue-Moléson (1h37min56sec)
7 <sup>ème</sup> sur 74 participants catégorie M40 Coupe de la Gruyère 2009



## 5. Records de la section

60 m	Pierre-Bernard Fragnière	02	7"24
100 m	Pierre-Bernard Fragnière	01	11"17
200 m	Pierre-Bernard Fragnière	00	23"14
300 m	Pierre-Bernard Fragnière	99	36"92
400 m	Pierre-Bernard Fragnière	02	50"41
800 m	Claude Sudan	83	2'00"83
1000 m	Hervé Ruffieux	91	2'39"24
1500 m	Jean-Joseph L'Homme	84	4'04"44
3000 m	Jean-Joseph L'Homme	92	8'26"62
5000 m	Jean-Joseph L'Homme	91	14'50"04
10000 m	Jean-Joseph L'Homme	91	30'40"6
Heure	Gérald Meuwly	77	16,716 km
Semi-marathon	Daniel Weber	00	1h08'35"
25 km route	Jean-Joseph L'Homme	90	1h24'12"
Marathon	Jean-Joseph L'Homme	92	2h37'14"
110 m haies	Nicolas Fragnière	96	16"50
400 m haies	Claude Sudan	80	1'00"77
3000 m steeple	Jean-Joseph L'Homme	91	9'08"57
Longueur	Nicolas Fragnière	96	6m78
Hauteur	Pierre-Bernard Fragnière	01	1m90
Perche	Pierre-Bernard Fragnière	01	4m00
Poids	Pierre-Bernard Fragnière	02	11m07
Javelot	Pierre-Bernard Fragnière	05	44m34
Disque	Gilles L'Homme	91	32m68
Pentathlon	Pierre-Bernard Fragnière	01	4044 pts
Décathlon	Pierre-Bernard Fragnière	01	6'217 pts
4 x 100 m	B. Fragnière, N. Fragnière F. Gremaud, L. Castella	95	45"16
4 x 800 m	P.-B. Lanthmann, C. Sudan, P. Geinoz, B. Progin	79	8'42"95
4 x 1500 m	C. Sudan, P.-B. Lanthmann J.-J. L'Homme, B. Progin	82	17'56"93

## **6. Agenda**

### **6.1 Activités 2010**

Ve 29.01.2010	Sortie raquettes / peaux de phoque
Sa 27.02.2010	Sortie des VIPs (ski de piste)
Je 18.03.2010	Soirée curling
Je 20.05.2010	Duathlon
Je 10.06.2010	Nettoyage du parcours de Neirivue-Moléson
Di 20.06.2010	Neirivue-Moléson
Lu 21.06.2010	Rangement halle Neirivue-Moléson
Je 08.07.2010	Soirée clôture
Di 18.07.2010	Sortie des organisateurs de Neirivue-Moléson sur le parcours
Di 26.09.2010	OAG : journée cantonale des écoliers à Bulle
Di 20.09.2010	Sortie en montagne
Sa 06.11.2010	Assemblée et souper

### **6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux**

Ve 29.01.2010	Sortie raquettes / peaux de phoque
Je 18.03.2010	Soirée curling
Je 01.04.2010	Jeudi saint : pas d'entraînement
Je 13.05.2010	Ascension : pas d'entraînement
Je 20.05.2010	Duathlon
Je 03.06.2010	Fête Dieu : pas d'entraînement
Je 10.06.2010	Nettoyage du parcours de Neirivue-Moléson
Je 08.07.2010	Soirée clôture

### 6.3 Compétitions régionales 2010

08.01.2010	Ski-alpinisme	<b>Nocturne de Vounetz</b> Charmey
15.01.2010	Ski-alpinisme	<b>Nocturne des Paccots</b> Les Paccots
29.01.2010	Ski-alpinisme	<b>Nocturne de la Berra</b> La Roche
05.02.2010	Ski-alpinisme	<b>Nocturne des Monts-Chevreuil</b> Château d'Oex
07.02.2010	Ski-alpinisme	<b>Trophée des Gastlosen</b> Jaun
12.02.2010	Ski-alpinisme	<b>Bulle – La Chia</b> La Chia
11.04.2010	Hors-stade	<b>Course de relais en forêt Bulle</b> Bulle
21-24.05.2010	Ski-alpinisme	<b>Patrouille des glaciers</b> Valais
13.05.2010	Hors-stade	<b>Course des 3 ponts</b> Broc
06.06.2009	Athlétisme	<b>Championnats fribourgeois sur piste OAG</b> Bulle
13.06.2010	Hors-stade	<b>A travers Sâles</b> Sâles
20.06.2010	Montagne	<b>Neirivue-Moléson</b> Neirivue
27.06.2010	Hors-stade	<b>Tour d'Hauteville</b> Hauteville
22.08.2010	Hors-stade	<b>Berlauf Jaun</b> Bellegarde
27.08.2010	Athlétisme	<b>Championnat fribourgeois de 5000m et 10000m</b> Bulle
03.10.2010	Hors-stade	<b>Morat-Fribourg</b> Fribourg
09.10.2010	Hors-stade	<b>Contre la montre de Marsens</b> Marsens
20.11.2010	Hors-stade	<b>Corrida Bulloise</b> Bulle