

TABLE DES MATIERES

Gymnastique Actives 2

- 1. Comité 2
- 2. Présentation de la société 2
- 3. Les sorties des Actives 3
- 4. Naissance 8
- 5. Membre honoraire 8

CS Neirivue jeunesse 9

- 1. Présentation 9
- 2. Comité 10
- 3. Moniteurs et Monitrices 10
- 4. Soirée de gym : 2 avril 2011 11
- 5. Sortie des enfants 15
- 6. Agenda 19
- 7. Groupe parents-enfants à la loupe 20

CS Neirivue 22

- 1. Composition du comité 22
 - 1.1 Comité 22
 - 1.2 Autres responsables 22
 - 2. Résumé de la sortie en montagne du 18 septembre 11 23
 - 3. Instants choisis... 27
 - 4. Principaux résultats 28
 - 5. Records de la section 29
 - 6. Agenda 30
 - 6.1 Activités 2012 30
 - 6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux 30
 - 6.3 Compétitions régionales 2012 31
 - 7. Divers 32
 - 7.1. Anniversaire membre d'Honneur 32
-

GYMNASTIQUE ACTIVES



1. Comité

Présidente	Josiane Tinguely
Vice-présidente	Christelle Gurtner
Secrétaire	Stéphanie Gurtner
Caissière	Nicole Fragnière
Membre-libre	Vita Bussard
Monitrice	Valérie Chassot
Monitrices remplaçantes :	Stéphanie Gurtner Nicole Fragnière

2. Présentation de la société

2011,
L'année des changements pour notre société.
Nouvelle monitrice,
Nouveaux membres (16 personnes),
Nouveaux challenges,
Nouvel horaire, début des leçons à **20h15**.

Il est agréables et impressionnant à la fois de voir autant de monde à nos leçons. Pour le comité, c'est un défi très sympathique à relever : diriger un société où la jeunesse arrive et nous apporte un souffle nouveau est vraiment dynamisant.

3. Les sorties des Actives

*18 février 2011,
Sortie en raquettes aux Monts de Riaz*

Nous sommes 8 courageuses athlètes à s'être retrouvées aux Monts de Riaz.

Nous garons les voitures à une quinzaine de minutes de la Buvette des Monts de Riaz, à l'entrée de la forêt. A la lueur de nos lampes frontales, nous marchons sur le chemin. Nous ne ferons pas le sentier raquettes car notre présidente Jojo ne veut perdre personne dans la nuit !

La lune s'est levée et elle nous fait un petit bonjour à travers les arbres, elle est vraiment belle mais pas facile à prendre en photo !

Nous ferons tout de même une balade d'une heure avec presque toujours la lumière de la buvette en point de mire !

Nous avons quand même suivi les panneaux raquettes pour traverser la forêt, mais attention coupe de bois !

C'est autour d'une bonne fondue que la soirée continue !

Que de discussions !!! Nous trouvons toujours quelque chose à nous dire, n'est-ce pas les filles et heureusement.

C'est toujours sympathique de se retrouver en groupe et de passer un agréable moment. Dommage que nous soyons pas plus nombreuses.

Françoise Beaud

*18 avril 2011,
Sortie aux bains de Charmey*

Cette sortie est toujours très appréciée : moment de détente, de partage et de rigolades.

20 juin 2011.
Dernière leçon de gym et mini-rallye pédestre

C'est par une belle soirée de ce début d'été que nous avons rendez-vous pour notre traditionnel souper de fin de saison de la gym des Actives. Cette fois, le comité nous a organisé un petit rallye dans les alentours de Grandvillard. Quatre postes sont égrainés sur le parcours... agility, dégustation, réflexions, ... tout y est ! Au final, nous nous retrouvons toutes à la buvette du FC pour partager une crêpe-party. Entre les apéros, les accompagnements, les crêpes et les desserts, je peux vous dire que nous nous sommes bien régalingées !!! Nous terminons la soirée vers 23h30 et nous réjouissons de nous retrouver au début du mois de septembre.

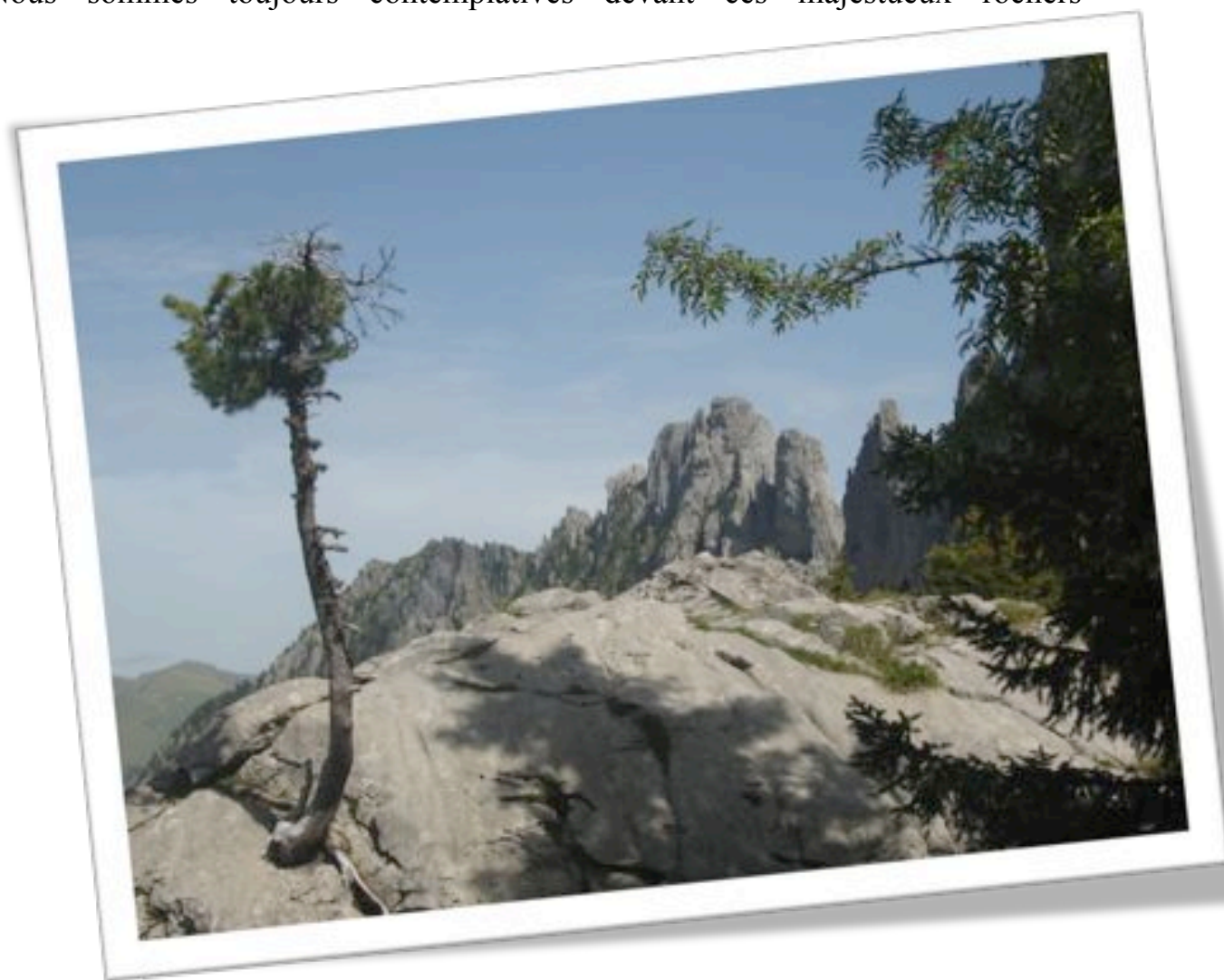
Anita Raboud



3 septembre 2011.
Sortie en montagne, région chalet du Régiment,
col du Loup, col des Orchidées

C'est une bonne dizaine de dames et demoiselles qui se réunissent pour prendre un grand bol d'air et se mettre en forme pour la reprise de la gym qui ne va pas tarder après la pause estivale.

C'est avec entrain que nous redécouvrons ce cadre magnifique des Gastlosen. Nous sommes toujours contemplatives devant ces majestueux rochers



de calcaire se dressant devant nous comme pour nous saluer et nous souhaiter une belle marche...

Ce qui fut le cas, nous voilà qui montons puis redescendons....puis remontons



...pour redescendre....tout ceci accompagnées d'un soleil radieux et d'un ciel bleu qui nous portent dans nos efforts.

Nous passons une fort belle et joyeuse journée. Les rires, la gaité sont de la partie et nous en sommes toutes bien contentes!



Nous rentrons avec une bonne fatigue, un sac plus léger, des mollets en béton...
et le cœur enrichi d'instant d'échanges et d'amitié.

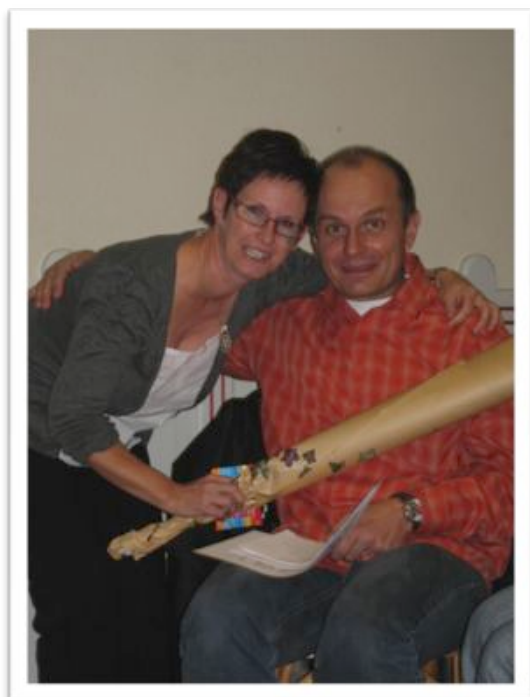
Vita Bussard



4. Naissance

Elliot né le 12 août 2011, fils de Aurélia et Eric Magnin

5. Membre honoraire



Le 17 octobre 1985, Anne-Claude Pernet prenait part avec 19 autres dames à la fondation de notre société.

25 ans plus tard, Anne-Claude Jordan est toujours une membre très assidue. J'ai constaté qu'elle n'avait manqué que trois assemblées, un exemple pour nous toutes.

J'ai également effectué un petit calcul : elle a participé à 52'500 minutes d'entraînements, rien que le lundi, pas mal ! Je n'oublie pas de la féliciter pour son engagement dans l'équipe de volley où elle était le leader-chip.

Nous avons le plaisir de la nommer première membre honoraire de notre société. BRAVO !

Josiane Tinguely

CS NEIRIVUE JEUNESSE



1. Présentation

Le CS Neirivue Jeunesse c'est :

- Plus de 100 enfants répartis dans 6 groupes
- 8 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
- 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
Groupe polysport mixte	Gremaud Frédéric
Pupillettes inférieures	Gurtner Stéphanie Bussard Christine
Groupe course à pied	Geinoz Alexandre Geinoz Géraldine Beaud Sylvain
Groupe danse	Rrustemi Kaltrine

4. Soirée de gym : 2 avril 2011



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

Alimentation Beaud, Albeuve
Boucherie Suchet, Grandvillard
Boulangerie Delabays, Grandvillard
Boulangerie, Neirivue
Carrosserie Pharisa, Grandvillard
Ferblanterie Maurice Rime, Neirivue
Ferblanterie Philippe Grangier,
Montbovon
Gaby Beaud, Neirivue
Garage de Neirivue
Garage Franzen, Villars-sous-Mont

Henri Beaud et Fils SA, Albeuve
Phytopharma SA, Grandvillard
JC Bois, Neirivue
Laiterie de Montbovon
Nicole Zenoni Coiffure, Neirivue
Petit Marché de l'Intyamon, Villars-
sous-Mont
Pisciculture de Neirivue
Auberge de la Couronne, Lessoc
Wydler, Neirivue







5. Sortie des enfants

7 mai 2011

Sortie au Laurapark avec les groupes poussins et parents-enfants



En voiture pour de beaux moments de détente et de rigolades au Laurapark. Enfants, parents et comité, chacun prend beaucoup de plaisir dans ce petit monde de jeux !





21 mai 2011

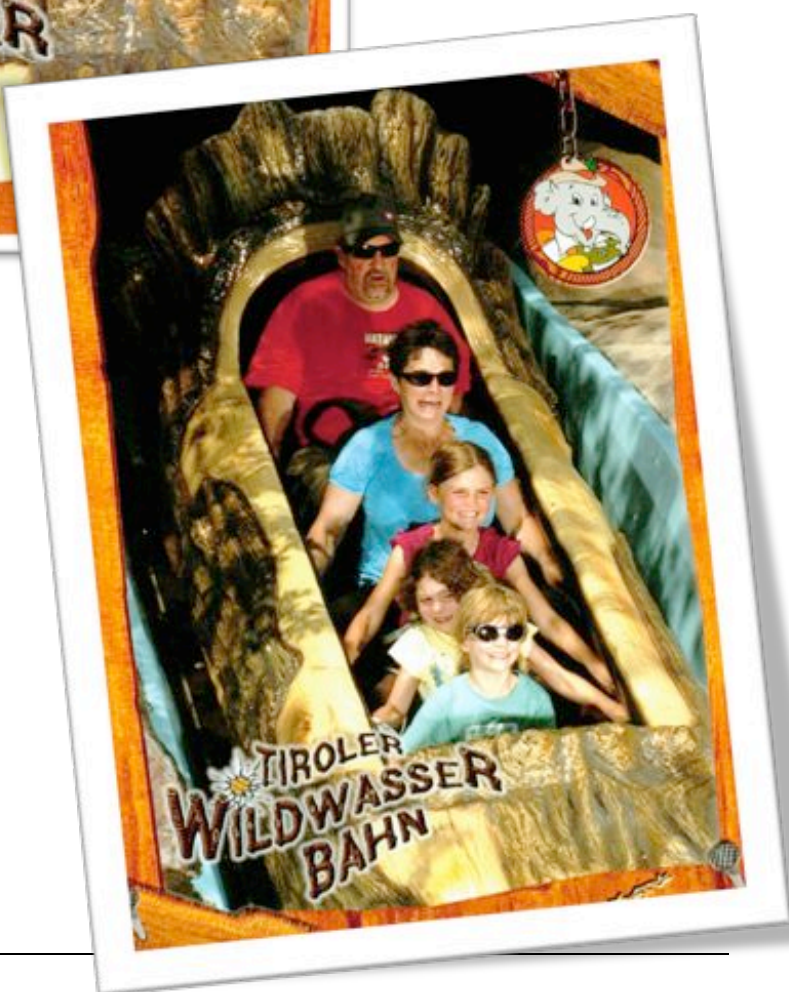
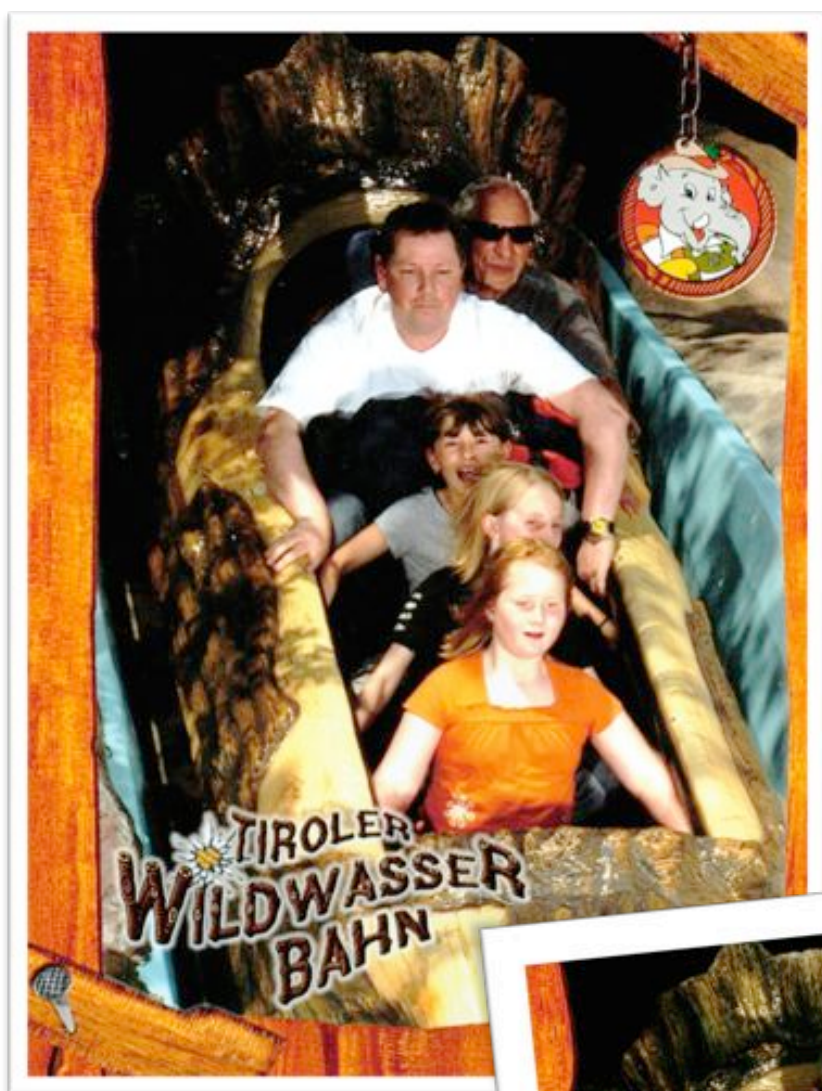
Sortie à Europa-Park avec les « grands »

Deux cars Jacky Voyages embarquent tous les enfants et accompagnants pour une longue route vers Europa-Park. Tout ce petit monde est aux aurores devant la halle et trépigne déjà d'impatience à l'idée d'y être. Vers 6h00, les 60 enfants et près de 20 accompagnants quittent notre Intyamon pour le monde magique d'Europa Park.

Arrivés, chaque moniteur prend en charge son groupe et découvre les merveilles ou les sensations fortes de certains toboggans infernaux. Un accompagnant en a même eu le mal de mer ou de l'air... On n'en sait encore trop rien. Mais ce qui est certain c'est qu'il a inspecté pour nous toutes les toilettes du centre et nous confirme leur excellente propreté et originalité !

Après une journée de rires, d'échanges, d'amitié chacun retrouve le car, la tête remplie de souvenirs ou de photos insolites ! Merci aux enfants et aux accompagnants pour leur bonne humeur et leur sourire qui a duré encore les 3 heures du voyage retour.







6. Agenda

24 mars 2012	Soirée de gymnastique
16 juin 2012	Course jeunesse Neirivue-Molésón
29 juin 2012	Concours interne
17 novembre 2012	Corrida bulloise

7. Groupe parents-enfants à la loupe

Quasiment suivie que par les mamans et les enfants sous la houlette de Virginie ; hé oui ! les papas sont plutôt timides...

La gym parents-enfants est un bon moment de partage et de découvertes avec un programme de jeux d'équilibre, de coordination, d'adresse... au rythme de chaque enfant. Et voilà, c'est parti pour une escalade aux espaliers, un toboggan avec des bancs, une balançoire improvisée avec tapis et anneaux... Nul n'est besoin de suivre les exercices s'ils semblent trop longs ou si nos petits bambins se sentent attirés par une autre activité.

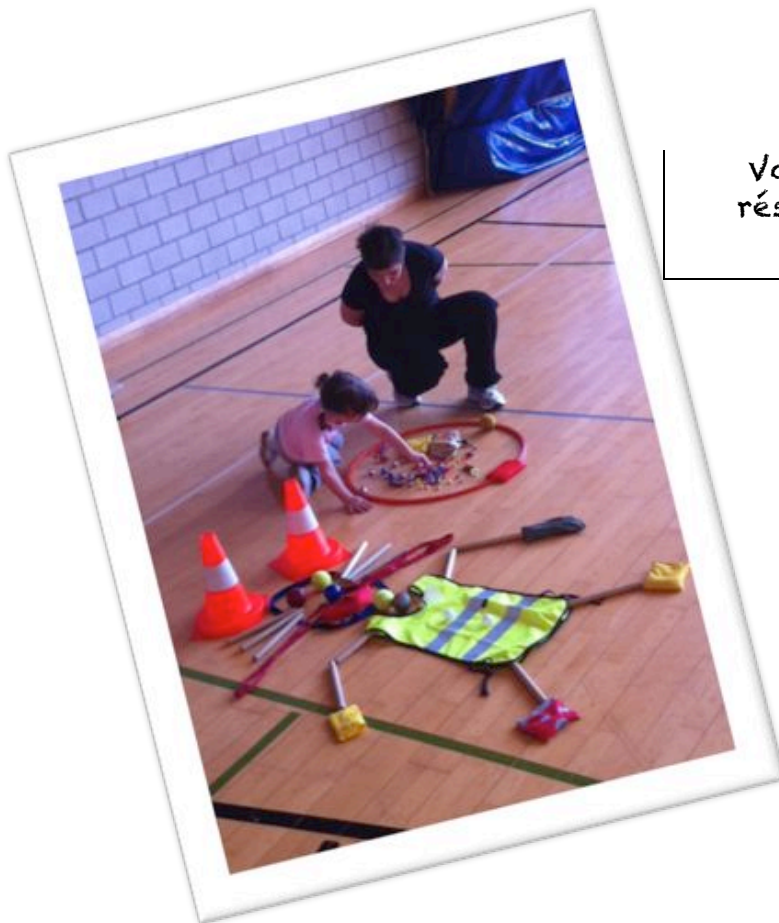
Mais que c'est chouette lorsqu'au bout se trouve une récompense ! Par exemple, une activité en rapport à la thématique de saison : ici en l'occurrence Pâques ! Une fois deux équipes composées, les enfants devaient fabriquer un lapin de Pâques avec le matériel de gym à disposition : gilet, cônes, relais, sacs de sable, balles.....En avant pour la course au drap, chaque concurrent ayant pris soin d'emporter avec lui l'objet qu'il destinait à la confection de son lapin.

Et, cerise sur le gâteau, après deux belles œuvres achevées, des œufs en chocolat attendaient nos petits créateurs !

Mylène Sottas



Pâques approchait...
Sous forme de
circuits, les parents-
enfants ont construit
un magnifique lapin
de Pâques...



Voilà le
résultat !

Gym en plein air avec le
groupe poussins !





1. Composition du comité

1.1 Comité

Président	Claude Beaud
Vice-président + responsable matériel	Jean-Paul Borcard
Secrétaire	Marie-Pierre Castella
Caissier	Céline Verstraete
Responsable activités	Monique Schouwey
Moniteur responsable	Constant Gurtner

1.2 Autres responsables

Moniteurs adjoints	François Bussard Patrice Pernet
Chef technique	Pierre-Bernard Fragnière
Entraîneur athlétisme (junior/actifs)	Pierre-Bernard Fragnière Stéphane Sauter
Entraîneurs 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 18 septembre 11

Les premiers membres prennent le train à 6h52 à Bulle, d'autres les rejoignent à Neirivue. Vu la météo annoncée, une brève interrogation se pose sur un éventuel itinéraire bis. On profite de mon absence pour très vite rejeter cette proposition. J'ai bien raison de penser que 15 min de sommeil supplémentaires me seront bénéfiques et je monte à la gare des Sciernes. A peine installée dans le train, on m'annonce la couleur : je suis « bleue ». En effet, il s'agit de ma première sortie avec le club mais je comprendrai plus tard que la taille de mon sac et que la longueur de mes pantalons m'ont également trahis. Bref, il m'incombe la lourde tâche de la rédaction du compte rendu de la journée. Nous descendons à la gare de Jor (1084m) où rarement tant de monde n'a marché sur ses quais. Sentant la pluie proche, nous gardons nos vestes mais les couches se retirent dès la



première montée. Ce qui est prévu arrive... la pluie semble vouloir nous accompagner un bon moment. A défaut de paysage, on regarde nos pieds où 2 salamandres noires ne semblent pas perturbées par notre passage. Vers 9h30 première pause dans le chalet Soladier (1549m). Nous espérons trouver les propriétaires afin de nous abriter dans la grange, vu leur absence nous rentrons. Notre désir de confort nous pousse à aller chercher des chaises dans leur partie privée et nous voilà tous bien installés autour de la table. Le trafic de vêtements

de rechange commence... On envie la pèlerine de l'un, la lampe frontale de l'autre. Un premier blessé est détecté, une ampoule au pied, une membre attentionnée enfle son costume d'infirmière et le voilà ragaillardi. Tout est bon pour se réchauffer, quelques bouteilles de bières pour les hommes, une bouteille de rouge pour les filles et nous voilà fin prêts pour la suite du parcours magnifiquement concocté par Bazo. Le vent vient s'ajouter à la pluie, le pas s'accélère. Direction Cape au Moine avec le col de la Pierra Percha (1815m). Le terrain est glissant et les petits groupes se distancent naturellement dans un but d'arriver au plus vite à l'abri. Avec l'altitude, la pluie se transforme en neige. Les membres du comité et ex-membres sont toujours prêts pour aider, pour accompagner, prêter une paire de gants, porter une paire de bâtons, quelques mots d'encouragement, le climat sain et chaleureux du club se fait à nouveau sentir. On en oublie presque le froid.



Malheureusement pas beaucoup de commentaires concernant le paysage mais ce doit être magnifique. Après 4h15 de marche, nous rejoignons le chalet Chaux du gros Orgevaux (1485m) où Morena nous attend avec la soupe et le thé chauds.

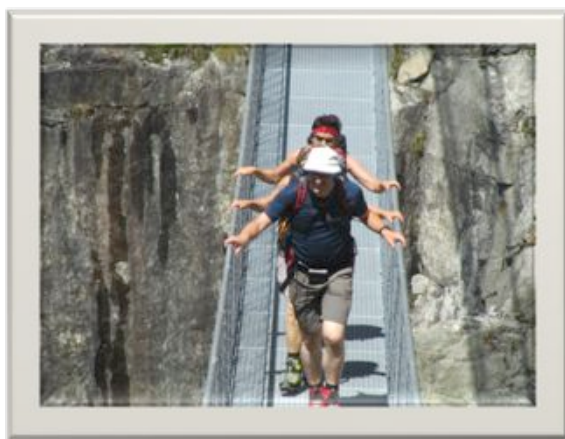
Bravo à Bazo pour l'organisation. Et à nouveau le trafic reprend avec les quelques vêtements secs restants. Les t-shirts, pulls, pantalons, chaussettes, tout défile. La pause de midi vaut le détour, un pantalon trop large pour une, trop serrant pour l'autre, PA dans son collant et les pieds surélevés de papier journal se transforme en Drak Queen, Pierrot transforme sa couverture de survie en kilt argenté et même Fanny se métamorphose en créature céleste. Nous nous serrons au maximum afin de nous tenir chaud, ce qui engendre chez certains quelques débordements sur les bancs mais surtout de grands fous rires collectifs. Les bouteilles se débouchent, la soupe coule à flot, on partage le saucisson en croute d'une épouse attentionnée, le cake de Monique, le repas se déroule à merveille. Une fois les boissons chaudes englouties, Morena nous quitte mais pas de chance, pneu crevé. En valeureux servant, Bazo vole à son secours, nous abandonnant à notre triste sort... Nous nous réchauffons comme nous pouvons en attendant notre chef de course. Les premières remarques commencent: «quoi y a plus que du blanc ? » « 2 bouteilles par personne s'était donc pas assez ? » « L'année prochaine il faut le noter dans le matériel à emporter », ... La pluie s'est enfin arrêtée dévoilant les montagnes enneigées. Nous reprenons la route en direction des prés d'Albeuve. Nous sommes chaleureusement accueillis au chalet Chabloz, où le groupe s'est restreint. En effet, Claudi et son équipe se sont perdus au ski-club... Ils nous rejoignent 1h plus tard pour entonner la chansonnette, une table à bas bord et l'autre à tribord. Quelques phrases prises au vol pendant ce repos bien mérité : « la journée fut humide », « vive les strings, à bat les culottes de grand-mère, si j'avais su j'aurais rien mis dessous », « bonne 1ère tentative mais 2è chance accordée avant de juger l'organisateur », « c'est dans l'humidité qu'on reconnaît la solidarité vestimentaire entre les membres », « à part Pascal, personne n'a pensé à prendre de slip de rechange », « le froid et la bonne humeur n'ont pas réussi à altérer notre bonne humeur », « journée arrosée », « ça sert à rien de partir vite, de toute façon on arrivera trop tard », « au secours », « une chanson, un bol de bon sang », ... Nous reprenons la route et observons quelques chevreuils dans la descente. Le programme voulait que la sortie se termine à Neirivue, elle s'est terminée autour d'un spaghetti improvisé préparé par Louis à la Pinte de Lys.



18km, 1100m de montée, 1300m de descente, 5h30 de marche. De tous les inscrits, tous sont venus et après quelques verres accumulés sur la journée seuls 2 paires de bâtons ont été oubliés aux Sciernes. Si c'est ça la pire des sorties, je signe les yeux fermés pour l'année prochaine.



3. Instants choisis...



4. Principaux résultats

Colette Borcard

Courses populaires

- 1^{ère} Salève : 7 x la montée, 4h32, 4'200 m dénivelé
- 2^{ème} Thyon - Dixence
Ovronnaz – cabane Rambert
Trail Tour des Dents du Midi, 60 km, 8h10
- 3^{ème} Niesen : 11'700 escaliers, 1h16, 1'600 dénivelé
Neirivue-Le Moléson et 1^{ère} championnats fribourgeois
Trail Verbier, 110 km, 18h54
Fully - Sornio
- 4^{ème} Km vertical
- 13^{ème} Siere – Zinal, 3h38

Anaïs Borcard

Courses populaires

- 1^{ère} populaire Trail Tour des Dents du Midi
- 3^{ème} dames Ultra montée du Salève
- 4^{ème} dames Ovronnaz – cabane Rambert

Lisa Beaud

Courses populaires

- 3^{ème} Ovronnaz – cabane Rambert
- 5^{ème} Neirivue – Le Moléson

Jane Beaud

Courses populaires

- 2^{ème} Ovronnaz – cabane Rambert
Neirivue – Le Moléson et 1^{ère} championnats fribourgeois

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 2012

Ve 17.02.2012	Sortie raquettes / peaux de phoque
Sa 03.03.2012	Sortie des VIPs (ski en station)
Je 15.03.2012	Soirée curling
Je 24.05.2012	Joutes sportives (terrain football Grandvillard)
Me 06.06.2012	Nettoyage du parcours de Neirivue-Moléson
Sa 16.06.2012	Neirivue-Moléson
Di 17.06.2012	Rangement halle Neirivue-Moléson
Di 17.06.2012	OAG : championnat fribourgeois individuels à Bulle
Je 05.07.2012	Soirée clôture (terrain football Grandvillard)
Sa 07 et Di 08.07.2012	Sortie sportive du comité
Sa 15 et Di 16.09.2012	Sortie 2 jours en montagne
Sa 29.09.2012	OAG : championnat fribourgeois pentathlon OPEN, populaire à Bulle
Sa 03.11.2012	Assemblée et souper
Sa 01.12.2012	Résultats Coupe du journal La Gruyère à Albeuve

6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux

Ve 17.02.2012	Sortie raquettes / peaux de phoque
Je 15.03.2012	Soirée curling
Je 05.04.2012	Jeudi saint : pas d'entraînement
Je 24.05.2012	Joutes sportives (terrain football Grandvillard)
Je 17.05.2012	Ascension : pas d'entraînement
Me 06.06.2012	Nettoyage du parcours de Neirivue-Moléson
Je 07.06.2012	Fête Dieu : pas d'entraînement
Je 05.07.2012	Soirée clôture (terrain football Grandvillard)

6.3 Compétitions régionales 2012

06.01.2012	Ski-alpinisme	Nocturne de Vounetz Charmey
13.01.2012	Ski-alpinisme	Nocturne des Paccots Les Paccots
20.01.2012	Ski-alpinisme	Nocture de la Berra La Roche
03.02.2012	Ski-alpinisme	Nocture des Monts-Chevreuil Château d'Oex
12.02.2012	Ski-alpinisme	Trophée des Gastlosen Jaun
18.02.2012	Ski-alpinisme	Bulle – La Chia La Chia
25 et 28.04.2012	Ski-alpinisme	Patrouille des Glaciers
01.04.2012	Hors-stade	Course de relais en forêt Bulle Bulle
17.05.2012	Hors-stade	Course des 3 ponts Broc
08.06.2012	Hors-stade	A travers Sâles Sâles
16.06.2012	Montagne	Neirivue-Moléson Neirivue
17.07.2012	Athlétisme	Chp. Frib. Individuels OAG Bulle
19.08.2012	Hors-stade	Berglauf Jaun Bellegarde
24.08.2012	Athlétisme	Championnat Fribourgeois de 5000m et 10000m Bulle
07.10.2012	Hors-stade	Morat-Fribourg Fribourg
13.10.2012	Hors-stade	Contre la montre de Marsens Marsens
17.11.2012	Hors-stade	Corrida Bulloise Bulle

7. Divers

7.1. Anniversaire membre d'Honneur

06.02.2012	60 ans Pierre-Bernard Lanthmann
21.03.2012	60 ans Claude Pythoud
12.09.2012	80 ans Gérard L'Homme
25.10.2012	70 ans Justin Geinoz
31.10.2012	50 ans Patrice Liard
25.12.2012	60 ans Pierre Geinoz

