

# TABLE DES MATIERES

<b>Gymnastique Actives .....</b>	<b>2</b>
1. Comité .....	2
2. Présentation de la société .....	2
3. Les sorties des Actives .....	3
4. Mot de la présidente .....	4
<b>CS Neirivue jeunesse .....</b>	<b>5</b>
1. Présentation .....	5
2. Comité .....	6
3. Moniteurs et Monitrices .....	6
4. Soirée de gym : 24 mars 2012 .....	7
5. Sortie du comité .....	11
6. Agenda .....	14
<b>CS Neirivue .....</b>	<b>15</b>
1. Composition du comité .....	15
1.1 Comité .....	15
1.2 Autres responsables .....	15
2. Résumé de la sortie en montagne des 15 et 16 septembre 2012 .....	16
3. Instants choisis... ..	26
4. Principaux résultats .....	27
5. Records de la section .....	29
6. Agenda .....	30
6.1 Activités 2013 .....	30
6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux .....	30
6.3 Compétitions régionales 2013 .....	31
7. Divers .....	32
7.1. Anniversaire membre d'Honneur .....	32

---

# **GYMNASTIQUE ACTIVES**

---



## **1. Comité**

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

## **2. Présentation de la société**

2012,

Je crois qu'il n'y a plus besoin de faire de grandes présentations car le bouche à oreille s'en est chargé.

Cette année le nombre de participantes à nos leçons du lundi est monté en flèche, 20 à 25 sportives chaque semaine.

Le comité profite de ce journal pour remercier ses membres pour leur engagement auprès de notre société.

Je tiens également à remercier mon comité et mes monitrices sans qui cela n'aurait pas été possible.

### 3. Les sorties des Actives

Les sorties n'ont pas été très actives, le froid et la pluie ont retenu du monde pour notre sortie en raquettes et notre sortie en montagne.

Mais nous étions quelques unes à être présentes aux : Première rencontre des jeunes de l'hiver.

La sortie aux bains de Charmey et notre pique-nique de fin d'année rencontrent toujours un grand succès.





#### ***4. Mot de la présidente***

La gym. est un sport difficile pour lequel il faut beaucoup de travail.

La gym. n'est pas toujours une partie de plaisir.

La gym. c'est savoir dépasser ses limites.

La gym. c'est faire confiance à ceux qui nous entourent.

La gym. c'est de la joie, de la tristesse.

La gym. c'est se faire plaisir tout en travaillant, c'est pouvoir être fière de soi.

La gym. c'est une passion, du bonheur, des rires, de la joie.

En bref, la gym. n'est-elle pas le reflet de la vie ?

Alors VIVE la GYM.

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 concours interne
- participation à La Corrida bulloise, à divers concours d'athlétisme et divers concours de course à pied
- 1 soirée de gym

## 2. Comité



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

*Poste vacant*  
Giselle Jolliet  
Serge Beaud  
Mireille Moura  
Géraldine Geinoz  
Nadia Fragnière  
Pascal Beaud  
Pierre-Alain Jordan

## 3. Moniteurs et Monitrices

Parents-enfants	Mireille Moura Morena Beaud
Poussins	Morgane Pugin
Pupillettes inférieures	Stéphanie Gurtner Christine Bussard
Pupillettes supérieures	Virginie Pugin
Groupe course à pied	Alexandre Geinoz Géraldine Geinoz Sylvain Beaud
Groupe danse	Kaltrine Rrustemi

#### **4. Soirée de gym : 24 mars 2012**



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

Alimentation Beaud, Albeuve  
Auberge de la Couronne, Lessoc  
Banque Raiffeisen  
Boucherie Suchet, Grandvillard  
Boulangerie, Neirivue  
Boulangerie Delabays, Grandvillard  
Carrosserie Pharisa, Grandvillard  
Ferblanterie Philippe Grangier,  
Montbovon  
Garage Franzen, Villars-sous-Mont  
Henri Beaud et Fils SA, Albeuve

J&C Bois, Albeuve  
Laiterie Delacombaz, Montbovon  
Maurice Beaud Constructions,  
Albeuve  
Moura Stéphane location machines,  
Neirivue  
Nicole Zenoni Coiffure, Neirivue  
Petit Marché de l'Intyamon, Villars-  
sous-Mont  
Pisciculture, Neirivue  
Wydler, Neirivue







## 5. Sortie du comité

7 juillet 2012

Au matin du 7 juillet, notre comité du CS Neirivue Jeunesse embarque dans un bus pour sa première sortie du comité. Notre vice-présidente nous a concocté une petite virée dans le Lavaux.



Première halte à Grandvaux pour une petite dégustation de vin. Notre hôte nous accueille comme des princes et nous savourons son breuvage aux douces notes de la Côte !



Après une commande qui remplira les quelques places libres du bus, nous repartons chez l'amie Rayray qui nous a réservé la meilleure place de la terrasse de son restaurant.

A nouveau, nous dégustons un excellent repas et nous hydratons en raison des grandes chaleurs de la journée.





En fin de journée, notre chauffeur Christine, digne d'une pilote de rallye qui contourne les maisons serrées et les rues étroites de la région, nous ramène dans notre Intyamon natale.

Un grand merci pour cette belle organisation et ces bons moments d'amitiés, de rires et de bonne humeur !



## 6. Agenda

- 13 avril 2013 Rallye – jeux à Neirivue
- 16 juin 2013 Course jeunesse Neirivue-Molésou
- 21 juin 2013 Concours interne
- 16 novembre 2013 Corrida bulloise





## 1. Composition du comité

### 1.1 Comité

<b>Président</b>	Philippe Beaud
<b>Vice-président</b>	Pierre-Bernard Fragnière
<b>Secrétaire</b>	Albina Rossier-Pinho
<b>Caissier</b>	Céline Verstraete
<b>Responsable activités</b>	Caroline Henrotin
<b>Moniteur responsable + responsable matériel</b>	Constant Gurtner

### 1.2 Autres responsables

<b>Moniteurs adjoints</b>	François Bussard Patrice Pernet
<b>Chef technique</b>	Pierre-Bernard Fragnière
<b>Entraîneur athlétisme (junior/actifs)</b>	<i>Pour le moment pas d'athlète</i>
<b>Entraîneurs des coureurs</b>	Jean-Paul Borcard
<b>Représentant auprès des OAG</b>	<i>Poste vacant</i>
<b>Responsable Neirivue-Le Moléson</b>	Patrice Pernet

**2. Résumé de la sortie en montagne des 15 et 16  
septembre 2012**











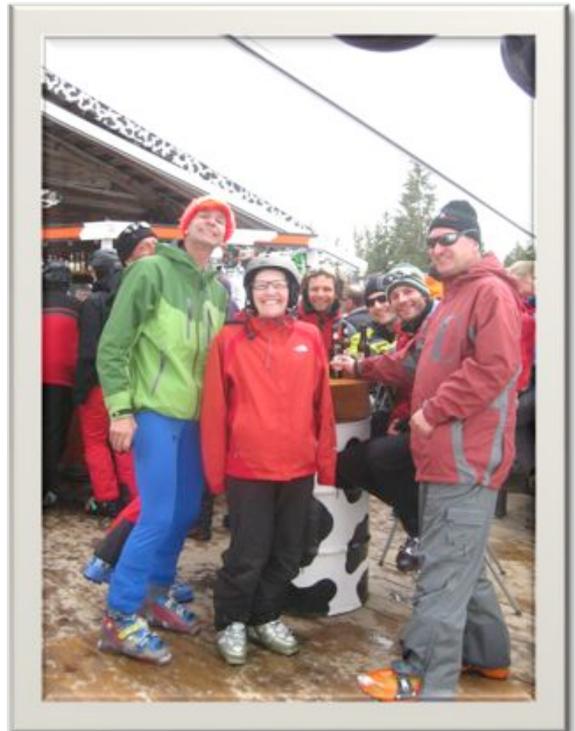








**3. Instants choisis...**



## 4. Principaux résultats

<b>Colette Borcard</b>	
Courses populaires	
1 <sup>ère</sup>	Alpettes Vaulruz Fully-Sorniot Marsens
2 <sup>ème</sup>	Relais en Bouleyres (3 <sup>ème</sup> par équipe) Les 3 ponts Broc (1 <sup>ère</sup> de sa catégorie) Trail du Barlatay l'Etivaz, 71 km, 4900 m dénivelée, 10h48 Double km vertical Chandolin
4 <sup>ème</sup>	Neirivue-Le Moléson (1 <sup>ère</sup> de sa catégorie)
5 <sup>ème</sup>	Thyon-Dixence (3 <sup>ème</sup> de sa catégorie)
6 <sup>ème</sup>	Tour des alpages Anzère (3 <sup>ème</sup> de sa catégorie)
8 <sup>ème</sup>	Km vertical Fully (1 <sup>ère</sup> de sa catégorie)
20 <sup>ème</sup>	Sierre – Zinal, 3h36 (6 <sup>ème</sup> de sa catégorie)

<b>Anaïs Borcard</b>	
Courses populaires	
1 <sup>ère</sup>	Trail du Barlatay l'Etivaz, 44 km, 2900 m dénivelé, 5h58
2 <sup>ème</sup>	Relais en Bouleyres (3 <sup>ème</sup> par équipe) Alpettes Vaulruz

<b>Lisa Beaud</b>	
Courses populaires	
1 <sup>ère</sup>	Fionnay-Panossière
2 <sup>ème</sup>	Neirivue-Le Moléson Alpettes Vaulruz
3 <sup>ème</sup>	Les 3 ponts Broc Relais Bouleyres (2 <sup>ème</sup> par équipe)

## Jane Beaud

### Courses populaires

- 1<sup>ère</sup> Neirivue-Le Moléson  
Fionnay-Panossière  
Fully-Sorniot
- 2<sup>ème</sup> Alpettes Vaulruz
- 3<sup>ème</sup> Relais Bouleyres (2<sup>ème</sup> par équipe)  
Marsens



## 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 2013

Sa 23.02.2013	Sortie des VIPs (ski de randonnée)
Ve 01.03.2013	Sortie raquettes / peaux de phoque
Je 07.03.2013	Soirée curling
<b>Sa/Di/Lu18/19/ 20.05.2013</b>	Sortie « culturelle » 50 ans aux Cinque terre
Je 06.06.2013	Nettoyage du parcours de Neirivue-Molésou
Di 16.06.2013	Neirivue-Molésou
Je 04.07.2013	Soirée clôture (terrain football Grandvillard)
Di 15.09.2013	Sortie en montagne
Ve 25.10 au Di 03.11.2013	Bar au Comptoir gruérien
Sa 23.11.2013	Assemblée et souper

### 6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux

Ve 01.03.2013	Sortie raquettes / peaux de phoque
Je 07.03.2013	Soirée curling
Je 28.03.2013	Jeudi Saint : pas d'entraînement
Je 09.05.2013	Ascension : pas d'entraînement
Je 30.05.2013	Fête Dieu : pas d'entraînement
Je 06.06.2013	Nettoyage du parcours de Neirivue-Molésou
Je 04.07.2013	Soirée clôture (terrain football Grandvillard)

### 6.3 Compétitions régionales 2013

08.02.2013	Ski-alpinisme	<b>Nocture des Monts-Chevreuil</b> Château d'Oex
17.02.2013	Ski-alpinisme	<b>Trophée des Gastlosen</b> Jaun
14.04.2013	Hors-stade	<b>Course de relais en forêt Bulle</b> Bulle
27.04.2013	Hors-stade	Running Gruyère Hauteville
09.05.2013	Hors-stade	<b>Course des 3 ponts</b> Broc
16.06.2013	Montagne	<b>Neirivue-Moléson</b> Neirivue
30.06.2013	Hors-stade	<b>Gastlosenlauf</b> Bellegarde
06.07.2013	Athlétisme	<b>Meeting de la Gruyère</b> Bulle
23.08.2013	Athlétisme	<b>Championnat Fribourgeois de 5000m et 10000m</b> Bulle
29.09.2013	Athlétisme	<b>Journée cantonale des Ecoliers</b> Bulle
06.10.2013	Hors-stade	<b>Morat-Fribourg</b> Fribourg
12.10.2013	Hors-stade	<b>Contre la montre de Marsens</b> Marsens
16.11.2013	Hors-stade	<b>Corrida Bulloise</b> Bulle

## **7. Divers**

### **7.1. Anniversaire membre d'Honneur**

18.02.2013      60 ans Isabelle Fragnière  
27.10.2013      50 ans Gilles L'Homme  
01.12.2013      40 ans Olivier Bonte

