

Table des matières

Gymnastique Actives

Comité.....	2
Présentation de la société.....	2
Les sorties des Actives.....	4

CS Neirivue jeunesse

Présentation.....	11
Comité.....	12
Moniteurs et monitrices.....	12
Soirée de gym.....	13
Groupe athlétisme.....	17
Agenda.....	20



CS Neirivue

Composition du comité.....	21
Résumé de la sortie en montagne.....	22
Principaux résultats.....	28
Records de la section.....	29
Agenda.....	30
Divers.....	32

Gymnastique actives



Comité

Présidente	Josiane Tinguely
Vice-présidente	Christelle Favre
Secrétaire	Sarah Merino
Caissière	Nicole Fragnière
Membre-libre	Florence Pugin
Monitrice	Aline Schneeberger



Présentation de la société

La société comporte 2 groupes:
un groupe d'aérobic et un groupe de zumba.

L'entraînement d'aérobic à lieu le lundi de 20h15 à 21h15
et la zumba-step le mardi de 20h à 21h.



Groupe aérobic

Groupe zumba-step



Les sorties des actives

Samedi 22 février 2014



Quatorze membres ont quitté la Vallée de l'Intyamon pour se diriger vers Bulle sur les hauts de la Chia. Josiane voulait nous montrer qu'autour de nous il y a des endroits magnifiques à découvrir et celui-ci en est un. Dé-

payement total! Ce grand tour, il fallait le mériter. La météo était capricieuse: nuageux, froid puis neige! Nous sommes dirigés vers la Chapelle des Clefs où nous avons pris un petit goûter, mais pas trop long car nos muscles se refroidissent vite. Ensuite, direction la forêt de la Chia où nous



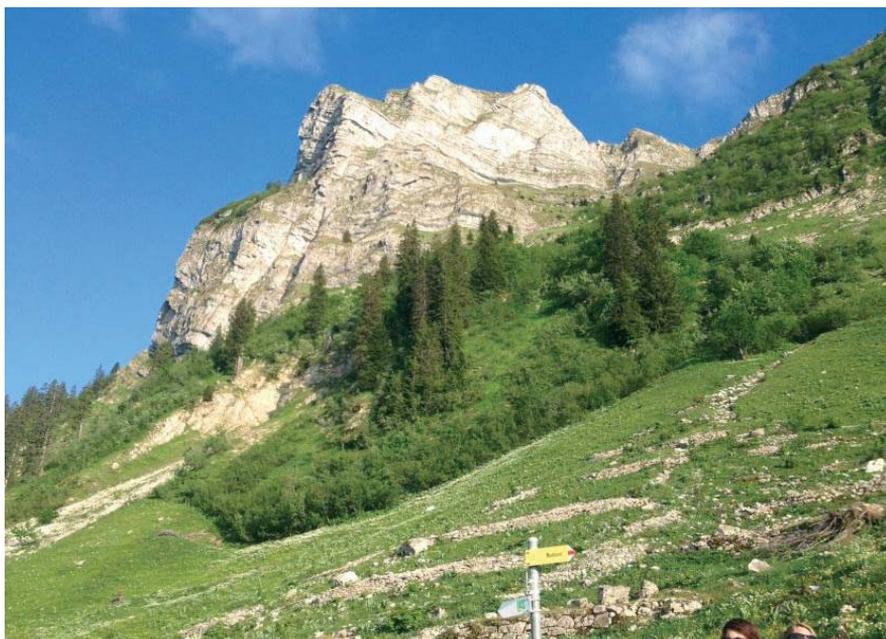


avons pu déguster, à l'abri des courants, une petite coupe de Clairette (Merci Luzia). Après 2h30 de marche, chaque membre est allée se pomponner pour la sortie du soir, souper aux Halles. Magnifique journée et soirée passée toutes ensemble.



Lundi 14 avril 2014

Sortie aux Bains de la Gruyère à Charmey, comme chaque année super ambiance, moments de détente et de rires. La traditionnelle pizza nous attendait au restaurant de la Poya.



Lundi 16 juin 2014

Christelle nous a organisé une marche autour du Moléson. Il faisait beau et chaud. On pouvait voir les sourires sur le visage de ces membres. On se sentait humble face à cette montagne. Un bon repas nous attendait à la buvette du Gros Plané où nous avons pu admirer le beau coucher de soleil. Une chose est sûre une sortie comme ça et à re-faire chaque année pour bien terminer la saison.





Samedi 13 septembre

Il est 8h30 lorsque nous prenons les voitures pour nous rendre au parking des Bades. 9h00 pause pipi de notre présidente. Christelle a eu un petit souci technique avec son pantalon. Heureusement que sa sœur Stéphanie a trouvé 2 trombones pour remplacer ce bouton. 9h15 nous prenons la direction de la cabane de Bounavaux on nous ferons une pause-café.

Une fois nos sacs remis au dos, nous continuons notre ascension vers le Vanil de l'Écri. La montée se fait tranquillement, quelques pas de varappe. Trois courageuses sont montés jusqu'à la croix (photo à l'appui). Sur le chemin de la montée à la croix nous avons croisé un ami surprise, un bouquetin. 13h30 pause de midi. Incapable de boire du rouge, nous redescendons avec. Les passages vertigineux ont été passés avec succès. Arrivées au plan des Eaux,



la bouteille de rouge de notre présidente nous attend les bras ouverts. Germaine s'est fait un petit cake choco. Et nous poursuivons notre chemin jusqu'à la voiture avec arrêt à la cabane. Journée magnifique!

Stéphanie et Florence



CS Neirivue Jeunesse



Présentation de la société

Le CS Neirivue Jeunesse, c'est:

- Plus de 100 enfants répartis dans 7 groupes
- 2 monitrices et moniteurs
- 1 comité composé de 6 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 ou un rallye-jeux ou des journées surprises

Comité

Présidente	Morgane Grandjean
Vice-président	Pascal Beaud
Caissière	Céline Bussard
Secrétaire	Francine Castella-Beaud
Chef technique	Alexandre Geinoz
Membre	Olivier Pharisa



Moniteurs et Monitrices

Parents-enfants	Mireille Moura Morena Beaud
Poussins	Morgane Grandjean Christine Bussard
Pupillettes supérieures	Virginie Pugin Léa Baudevin
Athlétisme	Alexandre Geinoz Géraldine Geinoz Dominique Kolly
Polysport mixte inférieur	Sacha Bussard Kilian Jordan
Polysport mixte supérieur	Morgane Grandjean
Groupe danse	Patty Blanc

Soirée de gymnastique du samedi 10 mai 2014

Organisée sur un rythme bisannuel, la soirée de gym tant attendue s'est déroulée sous les meilleurs auspices contrastant avec la météo pluvieuse.



Celle-ci a débuté avec la prestation du groupe parents-enfants, sous la conduite de Morena Beaud et Mireille Moura, qui s'était transformé pour l'occasion en charmant essaim d'abeilles butinant allègrement sous des airs de «Maya l'abeille» en passant par le tube plus pop de Village People.



Le groupe des poussins, entraîné par Morgane Grandjean et Christine Busard, nous a ensuite fait voyager au Brésil avec la Coupe du monde de football, pronostiquant une issue particulièrement heureuse pour la Suisse quoique finalement un peu trop positive.





Par la suite, le groupe polysport mixte inférieur emmené par Stéphanie et Valérie Gurtner a fait une démonstration de la qualité de ses athlètes, enchaînant divers parcours mêlant agilité et force physique, rythmée par des extraits musicaux.



Les pupillettes supérieures divisées en deux groupes, sous la direction de Virginie Pugin, ont quant à elles terminé les présentations. Le 1er groupe a produit une chorégraphie où l'effet de leurs costumes verts et blanc accentuait la synchronisation des mouvements de tout le groupe, puis les gymnastes ont enchaîné avec du saute-mouton.



Le deuxième groupe, avec des allures très militaires, a démontré sa parfaite discipline et synchronisation nous projetant presque sur la place rouge à Moscou, petit clin d'œil à l'actualité internationale.



En parallèle, des filles du groupe athlétisme ont, tout au long de la soirée, peint une fresque.

Après une courte pause permettant aux spectateurs de se désaltérer et de se sustenter avec les nombreux gâteaux cuisinés par les parents des athlètes, nous sommes passés à la partie plus officielle avec les remerciements aux anciens membres du comité qui sont Gisèle, Mireille, Nadia et Pierre-Alain. Des remerciements ont aussi été adressés aux différents moniteurs qui s'engagent tout au long de l'année et aux différents sponsors. La saison du groupe athlétisme a également été passée en revue et Alexandre en a profité pour remettre les tests d'athlétisme.





Finalement, les enfants, pour leur plus grand bonheur, ont procédé à un lâché de ballons qui sont venus tapisser le plafond de la halle de gym.



Un tout grand merci encore à Pierre-Alain pour avoir officié comme speaker, à Jérôme Duding pour la sono et l'éclairage, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont œuvré à la réussite de la soirée.

Pour le comité
Olivier Pharisa

Groupe athlétisme



18 janvier 2014 • UBS Kids Cup Team à Guin

Première participation de notre club à cette compétition en halle avec 4 disciplines: saut en longueur, sprint, biathlon et cross.

4 équipes de 5 athlètes: 1 garçon, 1 fille et 2 mixtes.



29 mai 2014 • Course des 3 ponts à Broc

18 athlètes classés

15 juin 2014 • Course Neirivue-Molésou

22 athlètes classés

Ecoliers A

1re place	Robin Bussard
2e place	Didier Fracheboud
3e place	Max Henrotin

Ecoliers C

1re place	Mathieu Pharisa
-----------	-----------------

27 juin 2014 • Concours interne à Grandvillard

70 enfants classés

21 septembre 2014 • Course en forêt de Romont

13 athlètes classés

Ecoliers A

2e place	Thomas Bussard
3e place	Max Henrotin

Ecolières A

3e place	Tania Pharisa
----------	---------------

Ecoliers C

2e place	Mathieu Pharisa
----------	-----------------

11 octobre 2014 • Course Chupia Pante à Marsens

13 athlètes classés

15 Novembre 2014 • Corrida bulloise

25 athlètes classés





Course en forêt de Romont: Podium Ecoliers A avec Thomas, Max et Didier



Course en forêt de Romont: Podium Ecolières A avec Tania et Laetitia

Agenda



- | | |
|------------------|----------------------------------|
| 29 mai 2015 | Concours interne |
| 21 juin 2015 | Course jeunesse Neirivue-Moléson |
| 27 juin 2015 | Journée récréative surprise |
| 21 novembre 2015 | Corrida bulloise |



CS Neirivue



Composition du comité

Président	Pierre-Bernard Fragnière
Vice-président	Céline Verstraete
Secrétaire	Albina Rossier-Pinho
Caissière	Nicole Ecoffey
Responsable activités	Caroline Henrotin
Moniteur responsable + responsable matériel	Constant Gurtner



Autres responsables

Moniteurs adjoints	François Bussard Patrice Pernet
Chef technique	Constant Gurtner
Entraîneur athlétisme (junior/actifs)	Pour le moment pas d'athlète
Entraîneur des coureurs	Jean-Paul Borcard
Représentant auprès des OAG	Bernardette Fracheboud
Responsable Neirivue-Le Moléson	Patrice Pernet

Résumé de la sortie en montagne du 21 septembre 2014

C'est de nouveau à moi cette année que revient l'honneur de rendre compte des pérégrinations du CS Neirivue lors de la sacro sainte sortie en montagne. Et c'est bien volontiers que je me plie à cet exercice de style!

Rendez-vous est donc fixé à 7 h en ce troisième dimanche de septembre. Lorsque nous ouvrons l'oeil à 5 h 30, réveillés par le bruit du tonnerre et la lumière des éclairs, il serait malhonnête de dire que l'idée de rester au lit ne nous effleure pas l'esprit. Toutefois, portés par un mélange d'orgueil et de respect pour le groupe, nous décidons de braver les éléments et de tenir nos engagements.

Lorsque nous arrivons à Neirivue, nous constatons que les courageux ne sont pas nombreux à avoir troqué leur lit douillet contre une journée de randonnée potentiellement bien arrosée, dans tous les sens du terme!



Dans le minibus qui nous mène aux Paccots, notre point de départ du jour, l'humeur est pourtant à la rigolade et l'arrêt peu fructueux effectué à Bulle dans l'espoir de récupérer quelques forces vives ne semble pas avoir entamé le moral des troupes.

Après une pause café-croissant au Lac des Joncs, nous voilà fin prêts à faire route vers Neirivue en passant par le Col de Lys, dans ce qui constitue notre itinéraire du jour.

Alors que nous craignons le pire, le ciel est finalement plutôt clément avec nous et nous gratifie même de quelques rayons de soleil salvateurs au cours de cette journée où bonne humeur et franche camaraderie sont les maîtres-mots.

Après quelques kilomètres de marche, les organismes sont déjà mis à rude épreuve (!) et il est temps pour nous de prendre une pause bien méritée. Rien de tel qu'un bon verre de blanc agrémenté de quelque charcuterie du cru pour se donner du courage!

Revigorés par cet intermède convivial, nous nous mettons en route vers le point d'orgue de la journée: le col de Lys.





Nous ne ménageons pas nos efforts, et c'est somme toute assez rapidement que nous atteignons notre destination. C'est l'occasion rêvée pour nous de nous arrêter pour partager un verre entre amis en admirant ce paysage splendide, sous le regard bienveillant de quelques bouquetins que nous apercevons au loin sur les crêtes.



Il est alors temps pour nous d'amorcer notre descente vers le chalet d'alpage qui nous servira de camp de base pour le déjeuner.

A notre arrivée au chalet, nous sommes accueillis chaleureusement par un couple de jeunes qui terminent ici une saison passée à prendre soin de leur troupeau.



Si le confort du chalet est pour le moins sommaire, cela n'empêche pas notre cher Louis de gratifier nos hôtes d'un mémorable:

«Vous avez quand même un beau séjour!»



Nous profitons du feu qui crépite au milieu du dit «séjour» pour faire chauffer l'incontournable soupe multi-saveurs dont Philo a le secret. Quel plaisir que de partager ces mo-

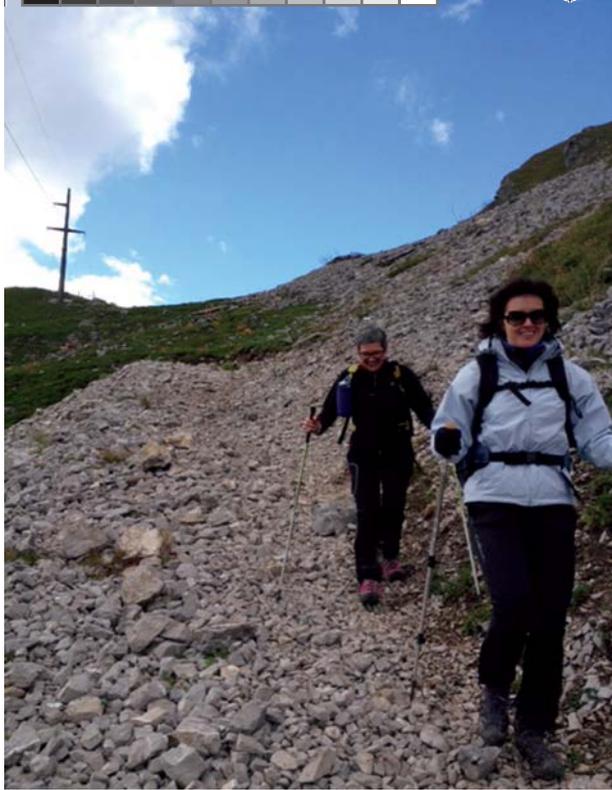


ments entre amis, réchauffés, cerise sur le gâteau, par quelques rayons de soleil venus récompenser notre témérité ! Nous ne manquons pas d'immortaliser ces instants en prenant quelques clichés de nos mines réjouies.

Une fois sustentés, il est temps pour nous de lever le camp, non sans avoir remercié nos jeunes hôtes pour leur hospitalité.

Sur le chemin du retour, nous décidons de nous arrêter au chalet du Ski-Club d'Albeuve pour prendre un dernier verre avant d'entamer la dernière ligne droite vers Neirivue.

Alors que nous pensions avoir été épargnés par la pluie, celle-ci finit par se profiler à l'horizon et nous ne donnons pas cher de nos chances de rentrer



secs à la maison. Craignant justement de se faire rincer, certains décident de quitter précipitamment le chalet dans l'espoir de regagner leurs pénates avant l'orage, alors que d'autres plus insouciantes préfèrent profiter de ces derniers instants entre amis.

Alors que nous quittons le chalet, nous sommes finalement rattrapés par l'orage et c'est alors que Bazo nous propose gentiment de faire une pause dans le chalet familial, où nous sommes accueillis chaleureusement par sa maman et sa sœur.

L'heure tournant, et l'orage ne montrant pas de signes de faiblesses, nous sommes dans l'obligation de remercier nos hôtes et d'affronter la pluie, qui, comme on peut s'en douter, aura le dernier mot! Finalement, c'est complètement trempés, mais ravis d'avoir passé cette belle journée entre amis, que nous rentrons chez nous en nous disant que nous avons bien fait de résister à l'appel de la couette.

J'espère que le récit de cette sortie en montagne aura donné envie à beaucoup de monde de se joindre à nous l'année prochaine.

En tout cas, nous, nous y serons! Et vous?

Ludo



Principaux résultats

Alina Pochon – F17 • Courses populaires

- 1re Course en forêt de Bouleyres, Bulle
Gruyère Running, tour du lac de la Gruyère, Hauteville
Course des Trois Ponts, Broc
A travers Sâles
Neirivue - Le Moléson
Gastlosenlauf, Jaun
Soirée populaire sur piste à Bouleyres, Bulle
Course en forêt de Romont
Chupia Pante, Marsens
Vallée de Flon, Porsel

Vainqueur de la coupe La Gruyère en catégorie U18



Jane Beaud – F19 • Courses populaires

- 1re Ovronnaz – Cabane Rambert
3e Neirivue – Le Moléson
Trophée des Combins
5e Km vertical, Fully Sorniot

Colette Borcard – F50 • Courses populaires

- 1re Course en forêt de Bouleyres, Bulle
Gruyère Running, tour du lac de la Gruyère, Hauteville
Course des Trois Ponts, Broc
A travers Sâles
Neirivue - Le Moléson
Gastlosenlauf, Jaun
Tour des Alpagnes à Anzère
Sierre-Zinal
3e Km vertical, Fully Sorniot

Vainqueur de la coupe La Gruyère en catégorie F50

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	1 h 08'35''
25 km route	Jean-Joseph L'Homme	90	1 h 24'12''
Marathon	Jean-Joseph L'Homme	92	2 h 37'14''
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	6 m 78
Hauteur	Pierre-Bernard Fragnière	01	1 m 90
Perche	Pierre-Bernard Fragnière	01	4 m 00
Poids	Pierre-Bernard Fragnière	02	11 m 07
Javelot	Pierre-Bernard Fragnière	05	44 m 34
Disque	Gilles L'Homme	91	32 m 68
Pentathlon	Pierre-Bernard Fragnière	01	4044 pts
Décathlon	Pierre-Bernard Fragnière	01	6217 pts
4 x 100 m	B. Fragnière, N. Fragnière	95	45''16
	F. Gremaud, L. Castella		
4 x 800 m	P.-B. Lanthmann, C. Sudan,	79	8'42''95
	P. Geinoz, B. Progin		
4 x 1500 m	C. Sudan, P.-B. Lanthmann	82	17'56''93
	J.-J. L'Homme, B. Progin		



Agenda



Activités 2015

Ve	06.02.2015	Sortie en raquettes / peaux de phoque au Ski-Club
Sa	28.02.2014	Sortie VIP en peaux de phoque / raquettes et souper
Je	19.03.2015	Soirée de curling à Gstaad
Je	11.06.2015	Nettoyage du parcours de Neirivue – Le Moléson
Di	21.06.2015	Course Neirivue – Le Moléson
Je	02.07.2015	Soirée de clôture au terrain football Grandvillard
Sa	11.07.2015	OAG. Meeting de la Gruyère
Di	20.09.2015	Sortie en montagne org. Pierre-Alain & Patrice
Di	27.09.2015	OAG. Journée des Ecoliers
	Date à fixer	Sortie des coureurs
Je	22.10.2015	Soirée bowling
Sa	07.11.2015	Assemblée et souper annuel



Entraînement polysport du jeudi: horaires spéciaux

Ve	06.02.2015	Sortie en raquettes / peaux de phoque au Ski-Club
Je	19.03.2015	Soirée de curling à Gstaad
Je	02.04.2015	Jeudi-Saint: pas d'entraînement
Je	14.05.2015	Ascension: pas d'entraînement
Je	04.06.2015	Fête-Dieu: pas d'entraînement
Je	11.06.2015	Nettoyage du parcours de Neirivue-Moléson
Je	18.06.2015	Préparation halle – Neirivue-Moléson
Je	02.07.2015	Soirée clôture (terrain football Grandvillard)
Je	22.10.2015	Soirée bowling ou grimpe

Compétitions régionales 2015

02.01.2015	Ski-alpinisme	Nocturne de Vounetz Charmey
16.01.2015	Ski-alpinisme	Nocture de la Berra La Roche
23.01.2015	Ski-alpinisme	Trophée nocturne des Paccots Les Paccots
06.02.2015	Ski-alpinisme	Trophée nocturne des Monts Chevreuils Château d'Oex
01.03.2015	Ski-alpinisme	Trophée des Gastlosen Bellegarde
12.04.2015	Hors-stade	Course de relais en forêt de Bouleyres Bulle
25.04.2015	Hors-stade	Gruyère Running Hauteville
14.05.2015	Hors-stade	Course des 3 ponts Broc
07.06.2015	Montagne	Trail Event des Paccots Les Paccots
12.06.2015	Hors-stade	Course A travers Sâles Sâles
21.06.2015	Montagne	Neirivue – Le Moléson Neirivue
28.06.2015	Montagne	Gastlosenlauf Bellegarde
28.08.2015	Athlétisme	Soirée populaire. Championnat Fribourgeois de 5000 m et 10000 m Bulle
04.10.2015	Hors-stade	Morat - Fribourg Fribourg
10.10.2015	Hors-stade	Contre la montre « Chupia Pantè » Marsens
21.11.2015	Hors-stade	Corrida Bulloise Bulle



Divers

Anniversaire marquant membres d'honneur

10.02.1955	60 ans Guy Pythoud
20.03.2015	40 ans Nicolas Fragnière
09.08.1935	80 ans Georges Geinoz

