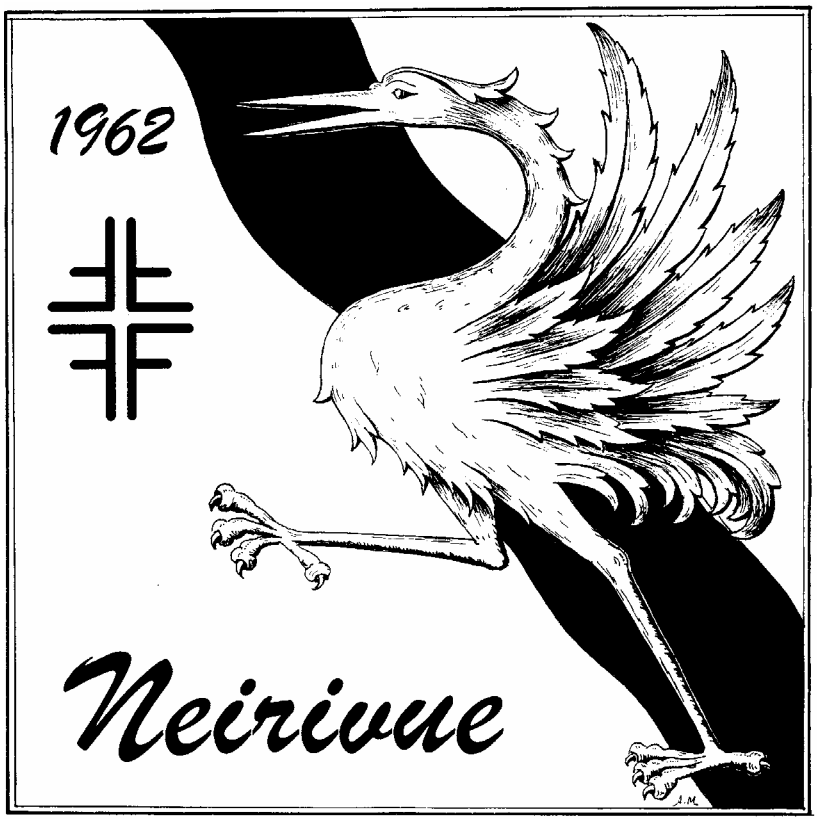
Rétrospective 2004



FSG Neirivue

Rédaction : Les comités
Mise en page : Nadia Prencipe
Couverture : D'après un dessin d'Alexandre Merino

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

Gymnastique Actives

1. Comité 2
2. Rapports de la monitrice et du moniteur 3
3. Soirées 2003-2004 6

Jeunes gymnastes pupillettes

1. Comité 10
2. Monitrices-Moniteurs 11
3. Fête cantonale 12
4. Soirée de gym 14
5. Résultats des athlètes du groupe « course à pied » 15
6. Poussins 18
7. Sortie des VIP au Swing Golf à Cremin 19

Gymnastique Actifs

1. Composition de la société 21
2. Résumé de la sortie en montagne du 17-18 septembre 2004 22
3. Résumé du « Week-end de détente » du groupe des coureurs les 16-17-18 janvier 2004 26
4. Colette et le Tour du Mont-Blanc 28
5. Participation aux entraînements 33
6. Principaux résultats 33
7. Records de la section 36
8. Agenda 37
9. Divers 39

gymnastique actives neirivue

1. Comité

Présidente : Luzia Beaud
Vice-présidente : Morena Beaud
Secrétaire : Sandra Pernet
Caissière : Carine Vuilleumier
Membre libre : Virginie Pugin

Monitrice : Nicole Sudan
Moniteur – Volley : Stéphane Sauteur

Le comité adresse un grand MERCI à Nicole, pour la diversité de ses leçons de gym qu'elle nous concocte chaque lundi. Notre monitrice a beaucoup d'aisance à diriger plus de 30 filles dans la salle.
Les soirées sont riches en motivation, car avec Nicole on danse, on fait du kick-boxing, on se muscle, on passe de bons moments ensemble. Malgré une heure intensive, cela fait plaisir de voir toutes ces personnes, qui, le sourire aux lèvres, quittent la salle les gouttes de sueur encore visibles sur leur front.

Il remercie également les monitrices remplaçantes qui sont volontiers disponibles pour remplacer Nicole en cas de force majeure.

Le comité remercie également Stéphane Sauteur, ses remplaçantes et ses marqueuses pour leur dévouement et leur excellent travail.
Le volley se gère de manière autonome en ce qui concerne l'organisation des matchs et tout ce qui implique leur activité.
Bonne continuation pour la nouvelle saison.

2. Rapports de la monitrice et du moniteur

2.1 Rapport de Nicole

C'est avec un immense plaisir que tous les lundis soir je retrouve ma bonne trentaine de gymnastes. Et c'est avec tout autant de plaisir et de motivation que je leur concocte des cours d'aérobic, de step, d'intervalls, de travail musculaire, de travail avec les softballs et de kickboxing. Et cela me fait chaque fois plaisir de les voir se concentrer sur les exercices, de les voir transpirer et surtout de les voir sourire. Car le sport est l'une des meilleures médecines. Une activité sportive permet de mieux se détendre et diminue le stress. Et je pense qu'on a toutes besoin de se détendre et de se défouler.

Ce qui m'a aussi fait plaisir, durant l'année écoulée, est que les sorties organisées par le comité, tel que la sortie aux bains de Lavey ou la sortie parcours-vita, aient rencontrées un vif succès. Et c'est avec un sourire aux lèvres que je me souviens du super agréable souper qui a suivi le parcours-vita. Et je pense que je ne suis pas la seule a avoir gardé un bon souvenir de cette soirée-là.
J'espère que cette année vous serez toutes aussi nombreuses à participer aux sorties. Ça serait vraiment génial, car ces sorties permettent de mieux connaître les personnes qui participent aux leçons du lundi soir.

Cet automne, j'ai repris la gym avec autant d'enthousiasme et je suis surprise en bien de voir le nombre de participantes augmenter de fois en fois. Il y a certains lundis où ça me fait presque peur. Mais quand je vous vois en face de moi avec vos sourires et votre envie de vous défouler, cela me donne des ailes et j'en oublie le nombre de gymnastes que j'ai en face de moi-même quand le nombre dépasse presque la quarantaine.

C'est aussi grâce au « Merci » et aux « C'était super ce soir » qu'on vient me dire à la fin du cours que ma motivation reste intacte. Ces petits mots, peut-être banals pour vous, me vont droit au cœur et me font vraiment plaisir. Ils me montrent que mes cours plaisent et me donnent beaucoup d'énergie. A mon tour de vous dire MERCI.

Nicole Sudan

2.2 Rapport de l'année 2003-2004 Volley

L'équipe de volley a commencé son championnat 2003-2004 sans se presser. Les 2 premiers matchs perdus, elle se devait de réagir. C'est ce que les joueuses ont fait en remportant les 5 matchs suivants et en reprenant confiance en elle à chaque match. On y a cru et on termine, à la fin de ce premier tour, à la 3ème place du classement, derrière Volley Sense et Chatel-St-Denis, mais devant Chatonnaye, Bulle, Tafers-St-Ursen, Smile 3 et Autigny- Chénens.
Le 2ème tour commence bien puisque nous gagnons notre premier match contre Farvagny, ainsi que notre 2ème match contre Chatonnaye. La confiance est au rendez-vous, la motivation de même. Les matchs s'enchaînent… mais ne se ressemblent pas. Une fois de plus, les équipes suisses-allemandes nous font défauts et malheureusement, nous perdons deux matchs capitaux sur les 7 joués pour prétendre une place parmi les 3 premiers. Nous terminons 4ème, derrière Volley Sense, Wünnenwil et Ueberstorf.
Ah… mais on me dit à l'instant que l'on est qualifié pour la 3ème ligue. C'est absolument génial. On ne s'y attend pas, on n'y pense même pas ou même plus… L'objectif que l'on s'est fixé en début de saison, celui de se retrouver dans le premier groupe après le 1er tour, est plus qu'atteint. Les joueuses se réjouissent, l'entraîneur a le sourire… crispé oui, mais le sourire. Enfin les efforts consentis tous les mardis soirs paient. C'est un vrai cadeau pour ces filles qui s'entraînent depuis plusieurs années et qui viennent toujours avec plaisir aux entraînements. De plus, le plaisir ne fait pas tout, il faut également travailler un minimum. Eh bien c'est ce que les filles décident et, après cette nouvelle fracassante, on vote la mise en place d'un 2ème entraînement par semaine. Il est vrai que le niveau de la 3ème ligue est déjà passablement élevé et qu'il est nécessaire et même capital de s'entraîner 2x plus pour prétendre rivaliser avec les autres.
Ah…..mais….. quoi ??…….. Je……. Je n'arrive pas à y croire. Nous ne sommes plus qualifiés pour la 3ème ligue. L'association fribourgeoise a fait une erreur. La 4ème place atteinte n'est plus synonyme de 3ème ligue, mais de 4ème ligue. Coup de couteau dans le dos…… c'est comme si l'on annonçait à l'équipe, de manière formelle, que l'examen a été réussi, mais loupé 3 semaines plus tard. Les mots me manquent pour qualifier cette bêtise, les mots nous manquent.

Malgré cette erreur de la part des dirigeants fribourgeois, on reprend les entraînements de condition physique, agrémenté par un match amical contre Bulle au mois de juin. En août, nous nous accordons 1 mois de vacances, pas toujours bénéfique d'un point de vue physique. Cette année de Volley s'est terminée d'une manière peu conventionnelle, mais nous gardons la volonté, la motivation et la confiance en nos capacités. Nous sommes une équipe de volley, certes en nombre décroissant et avec un futur incertain, mais par contre avec un mot qui résonne, qui doit résonner et qui résonnera encore longtemps dans la tête de chacune : le plaisir.

Malheureusement, l'équipe, composée à ce jour d'une libero, de 3 passeuses, de 3 centrales et de 3 ailières, a été amputée d'une joueuse en la personne de Catherine L'Homme, que je remercie infiniment pour ces années passées au sein de l'équipe et qui a donné une couleur joyeuse à ce team. Je lui souhaite plein de courage et l'invite à suivre les performances de son équipe de volley.

Pour ma part, j'ai eu beaucoup de satisfaction à entraîner durant cette année. Parfois mes pensées ont dépassé mes paroles, parfois les mains se sont crispées dans les poches, mais j'ai toujours essayé d'avancer les bons mots et de trouver une ligne de conduite qui peut aider cette équipe. De plus j'en garde pas moins de l'enthousiasme pour l'avenir qui reste, malgré tout, en corrélation avec le plaisir des joueuses à s'améliorer et leur progression, ainsi que la motivation et l'envie de gagner. J'aimerais ajouter que le rôle de l'entraîneur n'est pas évident psychologiquement lorsqu'il découvre que 4 ou 5 filles sur 10 au total sont présentes à certains entraînements. Je regrette ces absences, mais je les comprends.

J'aimerais enfin, avant de terminer mon rapport, remercier les volleyeuses qui m'écoutent toujours avec attention et qui savent également m'aider dans le choix d'exercices, remercier en particulier Catherine Pythoud qui me remplace de temps à autre lors des entraînements, ainsi que nos marqueuses qui nous soutiennent par leur présence et leur travail.

Merci à toutes… et longue vie à l'équipe féminine de volley-ball de Neirivue !

Stéphane Sauteur

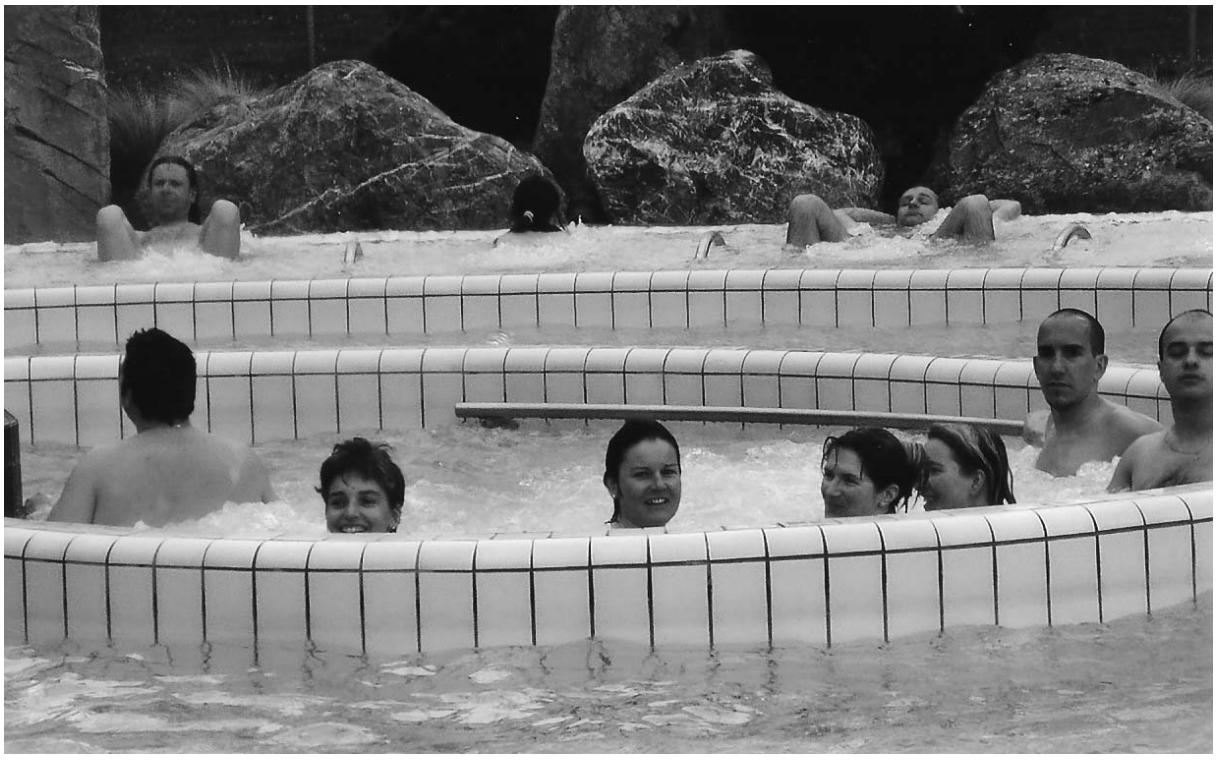
3. Soirées 2003-2004

27 novembre 2003, soirée spinning

Bravo les filles…
Une heure de grands efforts, mais malgré tout
elles gardent le sourire… !

5 avril 2004
Soirée aux bains de Lavey

La soirée qui remporte le plus grand succès. Nous y sommes toujours très nombreuses… Un moment d'échanges et de détente entre chaque membre. Comme chaque année notre soirée s'est terminée à Aigle autour d'une table, devant une bonne assiette de crevettes pour la plupart d'entre nous..



14 juin 2004
dernière leçon
Parcours-Vita

On attend impatiemment les dernières, car notre soirée est loin d'être terminée…

On se présente à tour de rôle pour mieux se connaître. Et plusieurs d'entre nous se « la grattaient » toute la journée.
(Elles se reconnaîtront)

Mais c'est Joëlle qui nous présente sa fiche signalétique

Une partie de la volée 2004, et de petites colombes manquent encore à l'appel.

1. Comité

Président :	Patrice Pernet
Vice-président :	Bernard Pernet
Secrétaire :	Catherine Ecoffey
Caissier :	Serge Beaud
Membre:	Isabelle Fragnière
Membre:	Martine Ropraz
Membre:	Arcangelo Prencipe

2. Monitrices-Moniteurs

Parents – Enfants	Corinne Pythoud Florence Dénervaud
Poussins	Virginie Pugin Karine Beaud
Jeunes gymnastes inférieurs	Eric Dénervaud Florence Dénervaud
Pupillettes inférieures	Marion Borcard Elsa Geinoz
Jeunes gymnastes supérieurs	Patrice Pernet
Pupillettes supérieures	Emilie Borcard Sarah Duding
Athlétisme 10-12 ans	Eva Fresey Céline Bussard
Course à pied	Pierre-Bernard Lanthmann

3. Fête cantonale

Sâles

5 juin 2004

Monitrices, moniteurs, parents se sont retrouvés à Sâles pour accompagner, encourager, soutenir, parfois consoler, nos jeunes champions dans leurs efforts vers le podium !

Merci à tous les responsables pour les compétences, l'enthousiasme, la patience et le dévouement mis au service de nos athlètes afin qu'ils vivent pleinement leur passion.
A l'année prochaine !

les escaliers du succès

4. Soirée de gym

Soirée 7 février 2004

Poussins

Moyens

Grands

tout est dans le look,
la décontraction et la souplesse !

5. Résultats des athlètes du groupe « course à pied »

5.1 Rapport de la saison 2004

La période 2004 fut la saison des extrêmes. En effet, aux bons voire excellents résultats se sont opposés des performances un peu moins étincelantes. Certain/es athlètes (Florian Duding, Sarah Gurtner et Odile Pythoud) ont également dû composer avec des blessures : inflammation au pied droit pour Florian, forte entorse pour Sarah et déchirure des ligaments de la cheville pour Odile, ces dernières ayant contracté leurs blessures lors de la course de montagne Sierre-Zinal. Ces 3 athlètes sont restés éloignés des parcours d'entraînement de longues semaines. Je leur souhaite un prompt et complet rétablissement et espère les revoir en compétition l'année prochaine.
Toutefois, j'ai quand même retenu des résultats très positifs. Je vous livre par athlète un bref commentaire sur leurs principales performances de 2004 :

Marion Beaud : sa 4ème place lors de la finale cantonale du 1000 m FFA à Guin lui a permis de se qualifier pour la 1ère édition de la finale suisse du 1000 m. Cette manifestation regroupant toutes les meilleures athlètes du pays par année de naissance et par canton s'est déroulée le 26 septembre 2004 à Thoune. Marion y a pris une méritoire 11ème place. Marion est, en outre, montée à 6 reprises sur le podium ! Marion a également remporté la première place, catégorie Dames-Juniors, au Trophée de la Vallée Du Flon à Porsel et la 2ème place à la coupe journal « La Gruyère » 2004.

<u>Meilleures performances personnelles (MPP)</u>

800 m	2 :32,76
1000 m	3 :20,80
3000 m	12 :31,43

Anaïs Borcard : plus à l'aise sur les courses hors stade, Anaïs a remporté, dans sa catégorie, le Tour d'Hauteville, se permettant même de devancer des athlètes féminines adultes rompues aux longues distances. Anaïs s'est classée 6ème de la course Sierre-Zinal (sur le parcours réduit à 19 km) en 2h27'54'' !! Elle est encore montée 3 fois sur le podium. Anaïs s'est également classée 4ème de la coupe journal « La Gruyère » 2004 en catégorie Dames-Juniors.

MPP

1000 m	3 :28,72
3000 m	12 :27,71

Sarah Gurtner : excellent début de saison sur route et sur piste avec 2 records personnels à la clé sur 800 m et 1000 m. Malheureusement, une méchante foulure lors de la course Sierre-Zinal a mis fin prématurément à sa saison. Un podium à son actif. Sarah s'est également classée 11ème de la coupe journal « La Gruyère » 2004 en catégorie Dames-Juniors.

MPP

800 m	2 :35,90
1000 m	3 :25,33

Odile Pythoud : saison plus difficile pour Odile qui a pris l'habitude, si l'on peut parler ainsi, de fermer la marche en ce qui concerne le classement des 4 filles. Elle a néanmoins réalisé plusieurs meilleures performances personnelles sur les courses hors stade. Point positif : si Odile baisse parfois les bras, elle ne renonce jamais ! Pour elle également, Sierre-Zinal a mis un terme à sa saison. Odile s'est également classée 6ème de la coupe journal « La Gruyère » 2004 en catégorie Dames-Juniors.

MPP

1000 m	3 :35,71

Florian Duding : ayant été blessé au talon depuis avril à septembre 2004, Florian n'a pas pu exprimer ses talents de battant puisqu'il n'a participé qu'à 4 courses. Malheureusement aucun résultat sur piste. Sa « fraîcheur » devrait lui permettre de réaliser de bonnes performances lors des courses automnales.
5èmes places au cross de Belfaux, à Romont et Marsens.

Basile Despond : nouveau venu dans le groupe. Basile démontre déjà de bonnes qualités après seulement quelques mois d'entraînement. A suivre en 2005 !

MPP

3000 m	11 :28,85

5000 m 21 :40,13

Parmi les moments forts de 2004, je citerai encore le mini-camp d'entraînement de Pâques effectué à Bulle (stade) et à Neirivue (halle de gymnastique), de même que le camps d'entraînement mis sur pied par la Fédération fribourgeoise d'athlétisme au mois de juillet à Loèche-les-Bains auquel ont participé Marion, Anaïs, Sarah et Odile.
En outre, lors des championnats GE, FR et VD de relais, l'équipe de la FSG Neirivue (Marion, Anaïs et Sarah) s'est classée 5ème et championne fribourgeoise du relais 3 x 1000 m dans l'excellent « chrono » de 10 :12,89.

A l'heure des bilans, il me paraît intéressant de connaître la motivation des jeunes athlètes.

A la question : « Pourquoi je fais de la course à pied ? »
Marion a répondu : « Ce sport me procure du plaisir. Il est facile à exercer et je peux en faire quand je veux. Il est très bon pour entraîner le mental et ça me change les idées. »
Anaïs : « J'ai commencé la course à pied, car ma maman (Colette Borcard) la pratique et je l'accompagnais souvent dans les courses. Cette ambiance m'a motivée à commencer. Et, il aide à me maintenir en bonne forme. »

Odile : « C'est un sport qui nous fait du physique de base pour tout. Il nous aide à nous maintenir en forme physiquement et mentalement et nous donne du caractère. Il se pratique à l'extérieur, ce qui nous permet de respirer de l'air frais et de nous détendre après les cours. »

Florian : « J'adore la course à pied, car courir me change les idées, je me fais des amis et tout simplement, j'adore ça. Vive la course à pied ! De plus, il y a une super ambiance. »

Basile : « J'aime la course à pied, car elle permet de s'oxygéner régulièrement. Courir permet aussi de rencontrer des gens que l'on aurait pas pu connaître autrement. »

Le Pâquier, le 27 octobre 2004

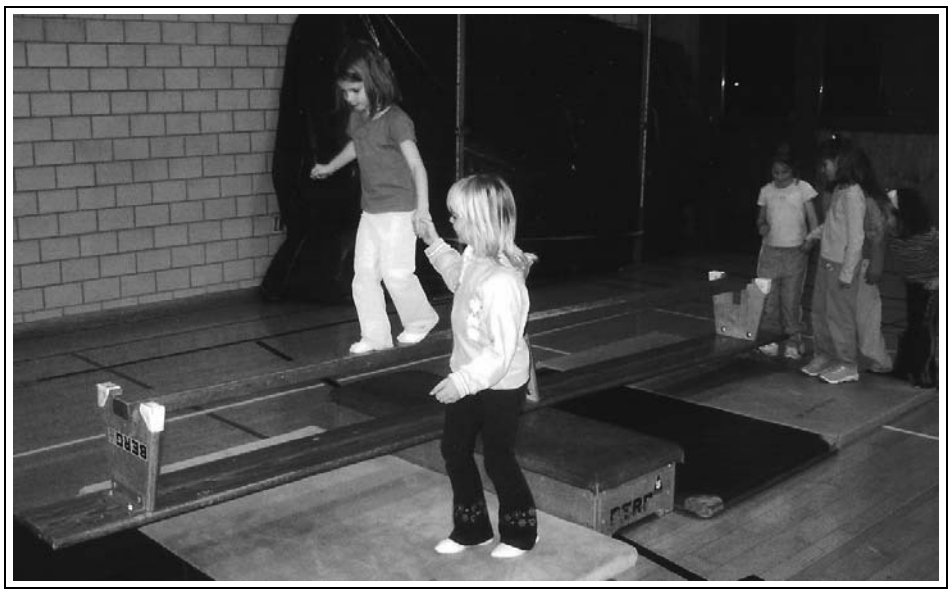
Daniel Weber
Entraîneur du groupe « athlétisme ».

6. Poussins

Le plaisir de la gym enfantine.

Des leçons concoctées sur un thème, une saison, une fête, un désir. Sous forme de jeux comme ici la glisse en salle « Quelle joie ».

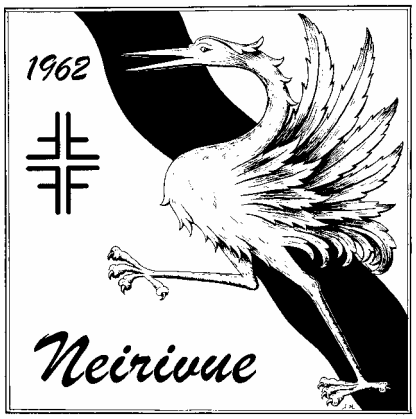
Dur, dur, parfois l'équilibre, mais grâce à l'esprit de camaraderie tout va mieux !!!



7. Sortie des VIP au Swing Golf à Cremin

Programme du jour, Swing Golf à Cremin. Pour beaucoup d'entre nous c'est une première. Le soleil est de la partie, il fait très chaud, mais rien ne nous décourage. Le sourire aux lèvres, nous suivons notre instructeur pour une petite démonstration. L'initiation commence… Ce n'est pas triste… Pas facile pour tout le monde, mais après 10 minutes, nous voilà lâchés sur une immense étendue de verdure et de petits trous numérotés. A nous de les viser. Après quelques balles perdues, de fous-rires, un peu de fatigue, après notre acharnement sous ce soleil de plomb, nous nous retrouvons pour l'heure de l'apéro. Les échanges vont bon train et la rigolade aussi.
Pour clore notre journée en beauté, rien ne vaut un bon souper, pour partager nos bons moments de l'année sportive écoulée.
Encore merci pour cette belle journée, très réussie grâce à votre participation et votre bonne humeur !!!

Sandra manque encore un peu de technique…
Mais Patrice t'apprendra, car il a l'air d'avoir la forme aujourd'hui !



section Actifs

1. Composition de la société

1.1 Comité

Président :	Nicolas Fragnière
Vice-président :	Patrice Pernet
Secrétaire :	Pierre-Alain Jordan
Caissier :	Claude Beaud
Responsable terrain et matériel :	François Bussard
Moniteur responsable :	Bruno Fragnière

1. 2 Autres responsables

Moniteurs adjoints :	Pierre-Alain Jordan
	Patrice Pernet
Chef technique	Pierre-Bernard Fragnière
Entraîneur athlétisme (junior/actifs)	Pierre-Bernard Fragnière
	Stéphane Sauteur
Entraîneur des coureurs	Pierre-Bernard Lanthmann
Représentant auprès des OAG	Pierre-Bernard Fragnière
Responsable Neirivue-Le Moléson	Patrice Pernet

2. Résumé de la sortie en montagne du 17-18 septembre 2004

Au sein de la section des actifs, qui dit mois de septembre dit sortie en montagne. Rendez-vous incontournable de l'année pour bon nombre d'entre nous, l'édition 2004 s'est déplacée en Valais pour un week-end haut en couleur. Une course de la gym à classer dans les tous grands millésimes de par la qualité de son organisation et la clémence des conditions météorologiques.

Jour J

7h00, nos joyeux lurons se retrouvent sur le parking du cimetière à Bulle pour un dernier briefing avant le départ. La troupe se répartit dans les deux minibus, une bonne heure de route nous sépare du point de chute. A peine le temps de retisser les liens et de lancer quelques vannes à Claudy

que notre petit convoi fait halte dans un parking désaffecté du Val de Bagne pour un transfert de sac incognito. Vingt minutes plus tard, nous mettons pied à terre pour un café-croissant au Col des Planches. Fini de rigoler, il va falloir attaquer la montée. La colonne en marche prend gentiment forme, le groupe va bon train. Etonnamment, on n'assiste à aucune échappée ni formation de groupetto, l'homogénéité de la bande est surprenante. Quelle discipline!

11h30, l'heure de l'apéro. Quelques éclaireurs partent en reconnaissance, un petit coin d'herbe ensoleillé fera parfaitement l'affaire. De là, l'objectif n'est pas encore en vue, mais d'après les GO, il n'y en a plus pour très longtemps. Enfin, au détour d'un petit sentier, la Pierre Avoi se dresse devant nous, le spectacle est grandiose. Clade, Nico et certains d'entre nous s'arrêtent pour repérer les éventuels grimpeurs et inspecter les voies, d'autres comme Claudy préfèrent ne pas couper leur effort. Non sans tergiversations, tout le monde finira par monter au sommet, sauf nos deux GO, Tchin et Claude, pour des raisons encore inconnues. Pour ma

part, j'ai cru un instant à la préparation de la soupe, mais l'hélicoptère n'est jamais venu! Les ordres du colonel étaient peut-être mal passés...

Le sac à dos partiellement allégé, nous entamons la descente sur Verbier. Lorsqu'on évoque le terme "descente", on y appose immédiatement celui de "Hervé". Impossible de le retenir, quand la machine est lancée, on ne l'arrête plus. La quiétude de la montagne en prend pour son compte et les marmottes en perdent leur latin. Inutile de décrire davantage l'artiste, il est bien connu de tous et il faut bien admettre qu'une descente sans Hervé

n'aurait plus le même charme. Le temps est splendide, nous profitons pleinement du panorama qui s'offre à nous tout au long du chemin. Pour n'en citer que quelques-uns : Mont Fort, Rosablanche, Bec des Rosses et Grand Combin. La Patrouille est au centre des débats, Tchin me raconte ses plus belles anecdotes.
Vers 16h, nous délaissons un moment nos sacs à dos pour prendre un verre sur une petite terrasse surplombant le village. A la surprise de tous, la notoriété de notre "Gilles de Bulle" ne s'arrête pas uniquement aux pistes d'athlétisme, mais s'étend également aux alpages les plus retranchés du pays. Quelle histoire ! Il ne reste plus que quelques mille à parcourir pour atteindre le Vieux Chalet, notre résidence nocturne. La troupe arrivera par vague successive, et comme la discipline n'est plus à l'ordre du jour, le phénomène se reproduira au souper et même jusque tard dans la nuit. La palme d'or revient indiscutablement à Patrice pour son sens de l'orientation dans Verbier et surtout, pour l'entrée au hit parade de son dernier tube "La société". Notez bien que ça n'a pas empêché les tenanciers de nous réinviter pour l'année prochaine.

Jour J+1

Dimanche matin, tout le monde se retrouve au petit déjeuner. Il ne faut pas tarder à lever l'ancre, un bus nous attend devant l'hôtel, et quel bus ! Chacun y trouve son confort, il y a de la place pour un régiment. Certains profitent du voyage pour récupérer un peu, d'autres serrent les dents. Arrivés à Aigle, le groupe prend possession des différentes terrasses du centre ville. Vu la densité de population ce jour-là, on aurait presque pu croire que les GO avaient réservé toute la ville. Pour clôturer ce magnifique week-end, nous prenons la direction du Centre mondial du cyclisme pour une visite guidée. L'infrastructure est impressionnante, nous y découvrons des installations ultramodernes et un musée consacré à la petite reine. Le week-end s'achève sur cette touche culturelle, quel dommage de devoir déjà rentrer.
Merci les GO!

Vive les gymnastes et à l'année prochaine!

Un participant

3. Résumé du « Week-end de détente » du groupe des coureurs les 16-17-18 janvier 2004

Nous sommes parties pleines d'enthousiasme pour ce 4ème week-end détente.
Détente ! … Rien qu'à ce mot, notre imagination prend le large ; nous nous voyons bien chouchoutées.
Au chalet, neige tombant au dehors, pieds au coin du fourneau, verre de vin à la main… euh ! Non !
Verre de jus de fruit (nous sommes des sportives), en grande discussion sur la technique de la peau de phoque.
Bref, un week-end « cool » .
En fait il aurait plutôt fallu parler de week-end détente « à la mode Mimi. »
Vendredi soir , entraînement à la salle et rien que de regarder les postes, les pulsations augmentent !…
Sauts de haies , lancés de ballon (4 kg) , tirés sur les élastiques, sauts à la corde, équilibre sur les bancs suédois et bien d'autre encore.
Les muscles encore chauds, nous mettons nos skis pour rejoindre le chalet des Prés d'Albeuve. Là-bas, nous attendent Claudy, René et Georgy, nos cuistots. Nous apprécions le traditionnel plat de fromage.
Vers 22 h., la lumière s'éteint dans les dortoirs. Samedi matin, diane à 7h. Il neige à gros flocons. Claudy se fait un réel plaisir de nous réveiller pour le déjeuner. A 8 h., en route pour l'endurance : François Bussard
nous explique les portages, la position des bâtons, les conversions, les changements de peau sans enlever les skis et sans déposer le sac à dos au sol. Tout est bien étudié : nous avons un caméraman de luxe :
Bruno Fragnière, parapluie dans une main et caméra dans l'autre, homme bien courageux vu la météo.
Bien sûr ce n'est pas pour le look (sauf peut-être pour Gaston) mais bien dans le but de nous corriger.
11 h 30, ruisselants de sueur ; le souffle court et les épaules meurtries par les sacs, nous retournons au chalet pour le dîner.
14 h. mise en train, nous formons des patrouilles et nous mettons en pratique les leçons du matin, direction Foillu Bornô ; une fois, deux fois et plus pour certains.

Les quadriceps brûlent. La langue sèche, nous retrouvons la chaleur du chalet où il faut faire la « queue » pour la douche. Souper :délicieux lapin mijoté par Georgy.
Dimanche réveil à 7h05. 8h départ du grand concours, qui selon le programme, devait nous amener au col sans nom. Mauvaise condition, autre direction. Les pros n'ont même pas eu le temps de s'arrêter
au ravitaillement et pourtant de charmantes jeunes filles servaient kiwis, bananes thés etc…
Le col sans nom désormais appelé « col à Mimi » sera pour l'an prochain !…
Les muscles stretchés, (grâce à Nicolas) les orteils en liberté, les pieds sous la table tant au propre qu'au figuré laissent enfin nos pensées libres.
Tout cela bien sûr dans une atmosphère gaie, chaleureuse, conviviale avec de bons moments.
Et fin du fin pour les mamies que nous sommes, les hommes au nettoyage et à la vaisselle. Ah ! moment de détente exquis.
Spécial bravo à notre entraîneur Pierre-Bernard Lanthmann pour ce super week-end et à l'année prochaine.

Rita – Elisabeth - Mariette

Les participants :
Gaston, Jean-Daniel Maradan, Jérôme, Antoine Sudan, Claude Sudan, Dominique, Alain, Antoine Castella, Jean-Marc, François Bussard, Claude Pythoud, Frédéric, Christophe, Patrick, Yves, Nicolas, Serge, Pierre-Bernard, Philippe, Jean-Daniel Grangier, Vincent, Jean-Philippe, François Bussard, Fabienne, Armelle, Pierrette, Sylvianne

Les Cuisiniers.
René Bonte et Georgy Cosandey

4. Colette et le Tour du Mont-Blanc

Petit retour sur l'incroyable performance de Colette Borcard qui a parcouru 155 km et 8500 m de montée lors de la course « folle » autour du Mont-Blanc !

Le Tour du Mont-Blanc était autrefois une randonnée que le marcheur faisait en une petite semaine. Aujourd'hui, c'est une course que des spécialistes accomplissent en moins de 30 heures voire plus…

Voilà le défi que s'est lancée Colette pour ses 40 ans : accomplir le tour du Mont-Blanc sans s'arrêter.

Colette s'est préparée pendant des mois et des mois. Au printemps, elle a disputé la Patrouille des glaciers en douze heures, ce qui lui a fait un fond d'endurance. Ensuite, elle a couru tous les jours, sauf le vendredi qui était son jour de pause et le mercredi où elle allait à la piscine. Une fois par semaine, elle a inscrit à son programme une sorte de tour de la vallée de l'Intyamon : 65 km ou 50 km.

Et voilà que les jours précédents la course arrivent. Colette est un peu nerveuse, elle n'a pas envie de parler et de se répandre en blabla avant de savoir ce qui l'attend.

Le départ est donné le vendredi 27 août à 20h à Chamonix. A partir de cet instant le chrono tourne sans interruption. Pierre-Bernard Lanthmann, son entraîneur, lui avait donné des temps de passage. Au quart d'heure près, Colette s'y est tenue.

Les montées sont le point fort de Colette. Elle a couru dans les plats, les faux plats et les descentes. Les montées, étaient trop raides, elle les a faites en marchant. Son erreur est de ne pas avoir pris de bâtons télescopiques : ceci l'aurait économiser dans les descentes.
Il y a une solidarité extraordinaire dans cette course, une solidarité que Colette n'avait jamais vue ailleurs. Les gens se donnent la main pour passer des torrents, se guident les uns les autres pour ne pas se perdre.

Colette a eu plusieurs fois la tentation d'abandonner… Mais ses proches : son mari, ses frères et ses sœurs, ses neveux et nièces,…, l'ont motivée sur le parcours. Ils l'ont ravitaillée et encouragée. Ils étaient toujours là quand il le fallait.

A la Fouly, il y a également eu Pierre-Bernard qui s'est associé aux encouragements. Sans ce soutien, Colette pense qu'elle n'aurait pas terminé : « C'est bizarre, mais je crois que le corps est presque plus fort que la tête. J'avançais, j'avançais… »

Colette a souffert dans les descentes. Le tracé ne l'économisait pas : il suivait des torrents et des vrais sentiers de montagne. Une sorte de tendinite au bras s'est additionnée au reste des douleurs à force de tenir une gourde à la main.

Ses pieds étaient tout « peluchés » et une infection à un orteil l'a également fait souffrir. Colette a pleuré plusieurs fois pendant la course et même pendant la nuit qui a suivi. La souffrance morale était si forte qu'elle estompait la souffrance physique.

Les organisateurs ont modifié le parcours après Vallorcine, juste avant Chamonix, après 140 km. Ils ont ajouté près de 10 km dans la forêt, dans le noir. Colette n'y voyait plus les lumières ni les balises. Elle a préféré attendre que quelqu'un revienne sur elle pour ne pas se perdre. La montée a été une horreur et la descente fut un calvaire. Dans la dernière descente, Colette commençait à avoir des hallucinations : certaines racines ressemblaient à des loups.

Et l'arrivée pointe son nez, dans la nuit… Après **26h08'54''**, Colette, première femme, passe la ligne d'arrivée avec plus de 6h d'avance sur sa dauphine. Elle a l'impression que les gens la regardent comme une bête sauvage. Elle ne sait plus où elle est, avec un sentiment de venir d'une autre planète, elle a perdu la notion du temps. Enfin, elle s'assied, ce qu'elle n'osait pas faire aux ravitaillements…

Il a fallu du temps à Colette pour mesurer sa performance. Certaines images resteront gravées à vie dans sa mémoire.

Le comité de gymnastique Actifs la félicite grandement pour sa performance…

Colette, 1ère Dame en 26h08'54" et 14ème place au classement général. Ici, en compagnie de Vincent Delebarre, 1er homme en 21h02'28"

5. Participation aux entraînements

Les douze gymnastes suivants ont reçu un prix pour plus de 90% de participation (80% dès la 6ème année) aux séances de gym du jeudi ou aux entraînements d'athlétisme.

Nom	Prénom	Nbre d'année
Pernet	Patrice	26
Castella	Joseph	24
Lanthmann	Pierre-Bernard	18
Fragnière	Pierre-Bernard	9
Beaud	Raphaël	8
Fragnière	Nicolas	6
Fragnière	Bruno	6
Borcard	Colette	4
Chassot	Raphaël	3
Bussard	François (gare)	2
Beaud	Serge	2
Jacquet	Pierrette	1

6. Principaux résultats

Raphaël Chassot, Junior (SAB)
Championnats Fribourgeois
1er 100m 1er Saut en longueur 1er Javelot 1er Pentathlon 2ème 200m 3ème 110m Haies

Pierre-Bernard Fragnière, élite
Championnats Fribourgeois
2ème Saut en longueur 3ème Saut en hauteur 3ème Saut à la perche 3ème 100m

Martin Gilles, élite (SAB)
Championnats Fribourgeois
3ème 200m

Pierre-Bernard Lanthmann, vétéran II
Ski-alpinisme
4ème champion Suisse de ski alpinisme 6ème coupe Suisse de ski alpinisme

Colette Borcard
Ski-alpinisme
1ère Diamir race 4ème Trophée du Muveran
Course populaire
1ère Neirivue-Le Moléson 1ère L'Ultra-trail du Mont-Blanc

Fabienne Pharisa
Ski-alpinisme
1ère Diamir race 4ème Trophée du Muveran 7ème coupe Suisse de ski alpinisme

Jeanine Bapst	
Ski-alpinisme	
1er	coupe Suisse
2ème	championnat du monde par équipe
3ème	championnat Suisse
3ème	patrouille des glaciers

Daniel Weber	
Courses populaires	
1er	à la course en forêt de Bouleyre
	A travers Sâles
	Terrific
	Alpathlon de Charmey
	course contre la montre de Marsens
2ème	à la course des 3 Ponts
	cross de Guin
	A travers Hauteville
8 ème	à Neirivue-Moléson
22ème	à Morat Fribourg (57'33")
23ème	à Sierre-Zinal (2h57'23")

Willi Herr, M60	
Courses populaires	
1er	A travers Hauteville
2ème	à la course d'Heitenried
	au grand prix Cloros
	coupe fribourgeoise 2003
3ème	au championnat Suisse de cross
4ème	au championnat Suisse de course en montagne
Championnats Suisse Seniors	
1er	au 1500m
2ème	au 5000m
World Master championship	
4ème	au cross
8ème	au 1500m
11ème	au 5000m

7. 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	02	43m58
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

Meilleure performance 2004 : les 11"32 de **Pierre-Bernard Fragnière** sur 100 m qui lui valent 925 points.

8. Agenda

8.1 Manifestations de la société

5 mars	Actifs	Sortie des comités des actifs et de Neirivue-Moléson
12 mars	Jeunes G.	Soirée des Pupillettes et Jeunes Gymnastes
16 avril	Jeunes G.	Loto
19 mai	Actifs	Duathlon
21 mai	Actifs	Nettoyage chemins terrain de foot
10 juin	Jeunes G.	Concours interne
18 juin	Jeunes G.	Fête de jeux à la Tour-de-Trême
3 juillet	Actifs	Neirivue-Moléson
7 juillet	Actifs	Triathlon
9 juillet	OAG	OAG : meeting B
3 septembre	Actives	Sortie en montagne
18 septembre	Actifs	Sortie en montagne
25 septembre	OAG	Journée cantonale des écoliers
14 octobre	Actives	Assemblée
5 novembre	Actifs	Assemblée et souper

8.2 Principales compétitions de 2005

Date	Discipline	Manifestations	Lieu
10 avril	Course hors-stade	Course de relais en forêt	Bulle
5 mai	Course hors-stade	Course des 3 ponts	Broc
3 au 5 juin	Athlétisme	Championnat Fribourgeois de décathlon	Guin
10 et 12 juin	Athlétisme	Championnats Fribourgeois	Fribourg
25 juin	Course hors-stade	Tour d'Hauteville	Hauteville
3 juillet	Course montagne	Neirivue-Moléson (championnat Fribourgeois)	Neirivue
9 juillet	Athlétisme	Meeting B	Bulle
26 août	Athlétisme	Championnat Fribourgeois de 5000m et 10000m	Bulle
18 septembre	Course hors-stade	Course en forêt de Romont	Romont
25 septembre	Athlétisme	Journée cantonale des Ecoliers	Bulle
2 octobre	Course hors-stade	Morat-Fribourg	Fribourg

8.3 Gym du jeudi : horaires spéciaux

24 mars	Jeudi saint	pas de gym
05 mai	Ascension	pas de gym
19 mai		Duathlon
26 juin	Fête Dieu	pas de gym
23 juin		Nettoyage du parcours de Neirivue-Moléson
07 juillet		Triathlon et fin de la gym
25 août		Début de la gym

8.4 Anniversaires

Tous les membres de la FSG Neirivue s'associent pour souhaiter un heureux anniversaire à nos membres d'honneur :
Pythoud Guy qui fête cette année ses 50 ans le 10 février
Geinoz Georges qui fête cette année ses 70 ans le 9 août.

9. Divers

9.1 Cabane

Nous vous rappelons qu'il est possible de louer la cabane à titre privé pour la somme de Fr. 50.-. Il vous suffit de prendre contact avec le responsable, Bernard Pernet au 026 928 10 96.