TABLE DES MATIERES

Gymnastique Actives.....2
1. Comité.....2
2. Présentation.....2
3. Les sorties des Actives.....3
4. Hommage à Denise Sottas.....9
5. Agenda.....9
5.1. Dates importantes pour la saison 08/09.....9
6. Naissances.....9

CS Neirivue jeunesse.....10
1. Présentation.....10
2. Comité.....11
3. Moniteurs et Monitrices.....11
4. Soirée de gym : 8 mars 2008.....12
5. Fête polysportive jeunesse.....17
6. Agenda.....19

CS Neirivue.....20
1. Composition du comité.....20
1.1 Comité.....20
1.2 Autres responsables.....20
2. Résumé de la sortie en montagne du 20 et 21 septembre 2008 à Champéry.....21
3. Instants choisis….....25
4. Principaux résultats.....26
5. Records de la section.....28
6. Agenda.....29
6.1 Activités 2009.....29
6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux.....29
6.3 Compétitions régionales 2009.....30
7. Divers.....31
7.1 Anniversaires membres d'Honneur.....31
7.2 Hymne de course à pied.....31

1. Comité

Présidente :	Virginie Pugin
Vice-présidente :	Morena Beaud
Secrétaire :	Aurélia Magnin
Caissière :	Nicole Vaucher
Membre-libre :	Alexandra Pasquier
Monitrice:	Gisèle Favre

2. Présentation

L'année 2008 a été une année de transition au sein de notre société.
Une nouvelle équipe a repris le flambeau porté depuis plusieurs années par : Virginie Pugin, Morena Beaud, Aurélia Magnin et Alexandra Pasquier.
Quant à Nicole Vaucher elle fait un parcours de relais fantastique.
MERCI à vous pour tout le travail effectué.
Aujourd'hui, c'est avec une certaine émotion que je reprends la présidence de la gymnastique Actives de Neirivue car cette société a pour moi une place toute particulière au fond de mon cœur.
A toute mon équipe du comité, à vous chères membres, sans oublier bien sûr notre monitrice, Gisèle Favre, je souhaite une année sportive pleine de challenges mais surtout remplie de sourires et de moments partagés.
L'important dans une société, c'est de se reconnaître dans un cercle d'amies afin d'oublier l'espace d'un instant tous les petits soucis de la vie.
Alors à bientôt, et au plaisir de se voir chaque lundi.

Votre Présidente,
Josiane Tinguely

Merci pour le travail que vous avez réalisé durant ces années au sein du comité.

3. Les sorties des Actives

Sortie bowling, vendredi 25 janvier 2008

Nous sommes arrivées juste trop tard pour assister au magnifique feux d'artifice qui avait lieu ce soir-là à Château-d'Oex à l'occasion de la semaine internationale des ballons. Mais nous n'étions pas là pour ça!!!

En effet, en cette soirée de pleine lune avait lieu notre sortie bowling. Quatorze membres ont pris part à cette agréable sorte avec à chacune son style (les photos de Morena en sont très explicites). Un moment de rigolade et de détente que chacune à su apprécier.

Une participante

Les fameux styles…

Gisèle, notre monitrice, montre l'exemple… et nous essayons de l'imiter tant bien que mal. Mais peut-être que cette fois-ci, l'élève ne dépasserait-il pas son maître?

Et il y en a qui sont satisfaites de leur coup,

alors que d'autres sont un peu découragées…

Mais en tout cas, nous sommes
fières de nos belles chaussures,
n'est-ce pas Germaine?

Sortie au clair de lune, vendredi 22 février 2008

La lune n'étant pas encore au rendez-vous, nous sommes 9 courageuses athlètes à être parties de Neirivue à la lueur de nos lampes, munies de nos bâtons (nos raquettes étant, cette année encore, restées à la maison).

Nous sommes parties en direction d'Albeuve, puis le barrage de Lessoc, nous avons passé à travers prés, en

prenant garde aux fils, pour rejoindre la route en direction de Montbovon. Nous avons continué notre chemin jusqu'à Montbovon et longé le lac pour passer ensuite sous le pont couvert et reprendre la direction de Neirivue.

Il est 21h15, la lune commence à se lever! La prochaine fois, partir plus tard et prévoir le déjeuner…

A l'Auberge du Lion d'Or, nous avons rejoint Denise qui nous a attendues patiemment.

Nous sommes récompensées de notre effort par une bonne fondue „fromage" qui se transforme en „chinoise". Certaines préfèreront des asperges ou des pâtes.

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

Françoise

Sortie aux bains, lundi 17 mars 2008

En ce lundi 17 mars, nous inaugurons notre première sortie aux bains de Charmey! Nous sommes au nombre de 18 à nous engouffrer dans les voitures et nous sommes heureuses de voir que Sandra est des nôtres.
Une fois nos maillots enfilés, ce sont 18 superbes naïades (…) qui font leur entrée dans les eaux chaudes de la piscine extérieure. Très agréable, mais pas pour longtemps car il se met à pleuviner et au bout d'un moment, ce n'est plus si plaisant.
Nous en profitons pour aller en petits groupes faire un tour au sauna, hammam et salle de repos. Inutile de vous dire qu'autant de femmes d'un coup, ça ne passe pas inaperçu; le maître nageur devra même demander le silence! Ca vous étonne?
En riant sous cape, nous allons tester les petites bulles (pas de champagne, non, non, trop tôt) de la piscine intérieure. Très bien mais il faut l'avouer pas aussi ludique que les bains de Lavey où nous avions l'habitude de nous rendre. La rivière sauvage nous manque… Après quelques photos sur lesquelles n'apparaîtra jamais Morena, il est déjà l'heure d'aller nous rhabiller.

La soireé n'est pas terminée pour autant. Après un rapide coup de peigne et de mascara (c'est qui ces sourirres?), nous nous rendons à l'hôtel de Ville de Broc car les bains ça creuse.
Françoise nous y rejoint et nous pouvons examiner la carte des mets. Et là, CATASTROPHE! On a beau faire et retourner la carte dans tous les sens, pas de traces de crevettes. Il faut vous dire que cétait presque une tradition de manger des crevette géantes lors de notre sortie aux bains.
La soirée s'achève dans la bonne humeur et nous sommes très contentes de pouvoir retrouver notre lit sans faire trop de kilomètres.
Merci au comité de nous proposer diverses sorties et à l'année prochaine.

Anne-Claude

Souper de fin d'année, lundi 16 juin 2008

Nous avons rendez-vous à 18h00, le lundi 16 juin 2008 aux Sciernes d'Albeuve pour clôturer notre année. Pluie glaciale et brouillard sont aussi de la partie. Quelques courageuses (Armelle, Denise et Nicole) vont monter au chalet du ski-club aux Prés d'Albeuve… les plus frileuses en voiture!

Nous décidons de faire un bon feu de cheminée afin de nous réchauffer… Ouf, il fait meilleur. Nos marcheuses arrivent déjà, trempées jusqu'aux os, mais elles ont bien prévu quelques habits de rechange.

Nous nous régalons de toutes les bonnes choses que chacune à concoctées: p'tits trucs pour l'apéro, ballons de pain, supers salades ou délicieux desserts et cakes. Sympathique soirée, un bon café, puis on s'entraide pour ranger.

Un grand merci à Aurélia, Morena et Nicole pour toute l'organisation de cette rencontre. Il est déjà 23h00! Bonne rentrée à toutes, bonnes vacances et à bientôt.

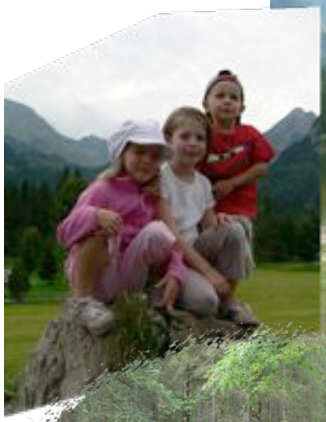
Une participante

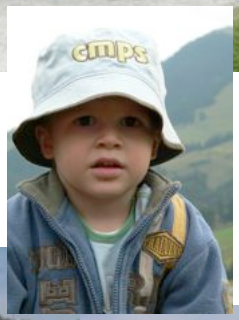
Sortie au Lac Noir, dimanche 31 août 2008

Une sortie en famille au Lac Noir afin de rendre visite à Patrice, Anita et Samuel Liard, anciens tenanciers de l'Auberge du Lion d'Or à Neirivue, telle elle était la proposition faite par le comité lors de la dernière assemblée annuelle.
C'est finalement une sortie du comité élargi qui s'est déroulée dans la bonne humeur en ce dimanche 31 août 2008. Quel temps fera-t-il ? Quelle tenue mettre ? C'est bien des questions de nanas. En cette fin d'été, le soleil joue à cache-cache avec les nuages, aussi une petite laine sera la bienvenue.
Après environ une heure de route, nous voilà partis pour une balade autour du lac. Nous prenons le temps d'admirer les montagnes qui entourent ce petit lac idyllique. De retour au restaurant de la Gypsera, les courageux qui ont fait le déplacement à vélo nous attendent sur la terrasse. Après un apéro à l'extérieur, nous pouvons apprécier à l'intérieur du café le délicieux repas préparé par Patrice et servi par Anita, que nous tenons à remercier pour leur chaleureux accueil.
Il est déjà l'heure de rentrer. Un arrêt en route chez notre secrétaire nous permet de profiter des derniers rayons du soleil de cette sympathique journée.
Merci au comité pour l'organisation de cette excursion.

Une participante

Notre sortie familiale en images





4. Hommage à Denise Sottas

La vie se déroule comme un livre d'images. Denise, depuis la fondation de notre société en 1985, nous as permis de remplir ce livre, que de fous rires, de moments partagés en sa compagnie, notre cœur déborde d'émotions.
Une amie, c'est celle qui sait quand on a besoin d'elle.
Denise était pour nous bien plus qu'une voisine de gymnastique, elle était notre amie.
Que sa famille trouve dans ces quelques lignes un peu de réconfort.
Toute notre sympathie.

Josiane

5. Agenda

5.1. Dates importantes pour la saison 08/09

Lundi 15 décembre 08	Entraînement polysport à la halle suivi d'un verre au restaurant du Lion d'Or à Neirivue.
Vendredi 6 février 09	Ballade en raquettes et souper à l'Auberge de la Couronne à Lessoc.
Lundi 6 avril 09	Bains de Charmey suivi d'un souper dans un restaurant de la région.
Vendredi 8 mai 09	Bowling à Bulle.
Lundi 15 juin 09	Dernière leçon : ballade et pique-nique.
Vendredi 20 novembre 09	Assemblée annuelle

6. Naissances

Méline	fille d'Eliane et Fabien Gurtner
Alicia	fille de Nicole et Serge Ramel

CS NEIRIVUE JEUNESSE

1. Présentation

Le CS Neirivue Jeunesse c'est :

- Plus de 90 enfants répartis dans 8 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
- 1 participation à la fête polysportive de Bulle, le 7 juin 2008
- participations à La Corrida bulloise, à divers concours d'athlétisme et divers concours de course à pied

2. Comité

Président	Pierre-Alain Jordan
Vice-présidente	Giselle Jolliet
Caissier	Serge Beaud
Secrétaire	Nadia Fragnière-Prencipe
Aide-caissière	Martine Ropraz
Aide-secrétaire	Karine Beaud
Membre	Arcangelo Prencipe

3. Moniteurs et Monitrices

Parents-enfants	Pugin Virginie
Poussins	Ducrest Sarah
Jeunes gymnastes inférieurs	Lanthmann Amélie Bussard Hugo
Pupillettes inférieures	Duding Sarah Geinoz Elsa
Jeunes gymnastes supérieurs	Rime Xavier
Pupillettes supérieures	Geinoz Elodie Beaud Sabine
Athlétisme 10-14 ans	Beaud Marion Borcard Anaïs
Groupe danse	Jaime Marilia

4. Soirée de gym : 8 mars 2008

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
Cinelec, Neirivue
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
Jacques Gremion, Neirivue
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
Saultech SA Grandvillard
Wydler, Neirivue

alder + eisenhut

5. Fête polysportive jeunesse

Bulle, le 7 juin 2008

Ce n'est pas un froid de canard et une petite pluie qui a fait peur à nos valeureux athlètes du CS Neirivue Jeunesse !

Avec une bonne ambiance au sein du groupe, un sourire resplendissant (et une veste de pluie) la journée fut des plus réussie !

Un grand merci à tous nos supporters venus encourager nos jeunes athlètes malgré le froid ; ainsi qu'aux moniteurs et monitrices pour le travail effectué durant l'année !

6. Agenda

21 mars 2009	Soirée de gymnastique
20 juin 2009	Course jeunesse Neirivue-Moléson
26 juin 2009	Concours interne

CS NEIRIVUE

1. Composition du comité

1.1 Comité

Président :	Claude Beaud
Vice-président :	Jean-Paul Borcard
Secrétaire :	Nicolas Fragnière
Caissier :	Philippe Beaud
Responsable terrain et matériel :	Bruno Fragnière
Moniteur responsable :	Pierre-Alain Jordan

1.2 Autres responsables

Moniteurs adjoints :	François Bussard
	Patrice Pernet
Chef technique :	Pierre-Bernard Fragnière
Entraîneurs athlétisme (juniors/actifs) :	Pierre-Bernard Fragnière
	Stéphane Sauteur
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 et 21 septembre 2008 à Champéry

Samedi matin, 20 septembre 2008, rendez-vous était donné pour la traditionnelle course du CS Neirivue. Pour la première fois dans l'histoire du club, six dames étaient acceptées. « Fallait faire juste ! » nous avait prévenues Nadia.
Coachées par notre entraîneur Paulo en vue de cette longue marche, nous nous étions entraînées en montagne durant de longs mois. Nos belles jambes étaient affûtées !!! Pourtant, nous nous sommes rendues compte que pour la sortie 2009, nous pouvions encore nous améliorer. Nous manquions juste un peu d'expérience… et d'endurance.
Pour l'an prochain, il faudra donc prévoir :

- L'entraînement pour le lever du coude qui permet de boire un p'tit verre à chacune des nombreuses pauses. N'est-ce pas Marie-Pierre ?
- Des exercices préparatoires au redémarrage après les dites pauses.
- Une préparation de descente de pente avec les bâtons. Nous demanderons un cours particulier à Hervé, organisateur de la prochaine sortie.
- Les vocalises castafioriques pour les chansons de la soirée.
- Le maniement répété de l'utilisation de l'I-Phone.

Ces considérations faites, venons-en au déroulement de la journée.
Départ de Neirivue à 6h15.
Arrêt déjeuner au restoroute d'Yvorne. Comme en course d'école…un élève étourdi avait oublié sa casquette… Merci au 2 GO d'avoir procédé au contrôle des lieux après notre passage.
Partis de Morgins à 8h30, nous apprécions le temps idéal pour une journée de marche. Notre GO Guy imprime le rythme de la course. De Morgins à Champéry, nous admirons les magnifiques paysages aux abords du lac de Chésery, du lac Vert et du col de la Croix de l'Hiver qui portait bien son nom ce jour-là car un petit brouillard frisquet nous y attendait.

Tout le monde fait honneur au pique-nique canadien sur les pentes des Crosets. Pâté, tresse, biscuits maison, gâteaux, vin frais tiré de la gourde …en y pensant nous en avons encore l'eau à la bouche … ! Bien restaurés, nous avons facilement digéré la descente… entrecoupée bien évidemment de quelques pauses !

Après cette longue journée de sport, nous avons mangé une fondue chinoise au café Le Nord. La petite liqueur de bourgeon de sapin offerte contribue à la qualité de notre concert spontané.
Tout notre répertoire y passe. Les clients du restaurant sont impressionnés par nos voix et par la mémorisation parfaite des paroles. Merci l'I-phone ! Les plus endurants vont faire un tour au dancing « La Mine » à la déco style « Ordre du Temple Solaire ». Les autres rentrent sagement à l'hôtel Beau Séjour où ils découvrent le confort des chambres très accueillantes.
Les vrais noctambules prolongent la soirée fort tard. La personne sous-signée, couchée tôt le matin, arrête son récit à ce moment-là. Pour la suite , adressez-vous aux deux autres pensionnaires de la chambre 32. Cependant, dans un demi-sommeil, j'ai cru entendre une invitation pour un café noir à la 34… Les p'tits jeunes ont de la résistance !

Après un copieux petit-déjeuner, une balade à travers Champéry permet de nous oxygéner. Vers midi, nous regagnons nos foyers, enchantés de ce mémorable week-end.

Un grand MERCI aux gentils organisateurs Guy et Claude. Tout était parfait.

Les dames espèrent que leurs bavardages n'ont pas trop irrité les oreilles masculines et que l'inscription à la sortie 2009 leur sera à nouveau ouverte.

Au nom des dames reconnaissantes : Marie-Pascale

3. Instants choisis…

4. Principaux résultats

Colette Borcard
Courses populaires
1er à la course des Trois Ponts à Hauteville au Marathon d'Anzère à Ovronnaz - Rambert au relais Yverdon - Neuchâtel 2ème à la Tzampata 3ème à Travers Sâles au Tour des Alpages à Neirivue-Le Moléson à Thyon – Dixence 4ème à Sierre-Zinal (1ère suissesse)

Sylvain Grandjean, Actif (membre CS Neirivue – licence SAB)
Championnats fribourgeois
1er Saut en hauteur 2ème Lancer du poids 3ème Saut en longueur

Raphaël Chassot, Actif (membre CS Neirivue – licence SAB)
Championnats Suisse U23
1er 100m 1er 200m
Championnats Suisse actif
6ème 100m 4ème 200m
Championnats fribourgeois
1er 100m
Participation à Athlétissima et Weltklasse

Alexandre Chassot, U18 (non-membre CS Neirivue – licence SAB)
Championnats fribourgeois
1er Lancer du poids 1er Lancer du disque 2ème 100 m 2ème 200 m
Championnats régionaux (Championnats romands)
2ème Lancer du disque 4ème Lancer du poids

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 2009

Ve 30.01.2009	Sortie raquettes / peaux de phoque
Sa 07.03.2009	Sortie des VIPs
Je 19.03.2009	Soirée curling
Ve 24, Sa 25 et Di 26.04.2009	Mise en place et démontage halle Fête des Céciliennes du Chœur Mixte « L'Echo de l'Evi
Je 14.05.2009	Duathlon
Sa 06.06.2009	Chp. Frib. Individuels à Bulle OAG
Je 11.06.2009	Nettoyage du parcours de Neirivue-Moléson
Sa 20.06.2009	Neirivue-Moléson
Di 21.06.2009	Rangement halle Neirivue.Moléson
Je 25.06.2009	Soirée clôture
Sa 11.07.2009	OAG : meeting B à Bulle
Di 12.07.2009	Sortie des organisateurs de Neirivue-Le Moléson sur le parcours
Di 20.09.2009	Sortie en montagne
Ve 23.10. au 01.11.2009	Bar au Comptoir gruérien
Sa 07.11.2009	Assemblée et souper

6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux

Ve 30.01.2009	Sortie raquettes / peaux de phoque
Je 09.04.2009	Jeudi saint : pas d'entraînement
Je 19.03.2009	Soirée curling
Je 14.05.2009	Duathlon
Je 21.05.2009	Ascension : pas d'entraînement
Je 11.06.2009	Fête Dieu : pas d'entraînement
Me 10.06.2009	Nettoyage du parcours de Neirivue-Moléson
Je 25.06.2009	Soirée clôture

6.3 Compétitions régionales 2009

25.01.2009	Athlétisme	**Championnat Fribourgeois en salle** Centre UCI à Aigle
16.01.2009	Ski-alpinisme	**Nocturne des Paccots** Les Paccots
30.01.2009	Ski-alpinisme	**Nocture de la Berra** La Roche
06.02.2009	Ski-alpinisme	**Nocture des Monts-Chevreuil** Château d'Oex
15.02.2009	Ski-alpinisme	**Trophée des Gastlosen** Jaun
27.02.2009	Ski-alpinisme	**Bulle – La Chia** La Chia
05.04.2009	Hors-stade	**Course de relais en forêt Bulle** Bulle
21.05.2009	Hors-stade	**Course des 3 ponts** Broc
06.06.2009	Athlétisme	**Championnats Fribourgeois sur piste OAG** Bulle
12.06.2009	Hors-stade	**A travers Sâles** Sâles
20.06.2009	Montagne	**Neirivue-Moléson Championnats suisses** Neirivue
11.07.2009	Athlétisme	**Meeting B OAG** Bulle
29.07.2009	Hors-stade	**Tour d'Hauteville** Hauteville
23.08.2009	Hors-stade	**Berlauf Jaun** Bellegarde
28.08.2009	Athlétisme	**Championnat Fribourgeois de 5000m et 10000m** Morat
04.10.2009	Hors-stade	**Morat-Fribourg** Fribourg
10.10.2009	Hors-stade	**Contre la montre de Marsens** Marsens
21.11.2009	Hors-stade	**Corrida Bulloise** Bulle

7. Divers

7.1 Anniversaires membres d'Honneur

17.01.2009 50 ans Patrice Pernet
08.04.2009 60 ans Eugène Charrière

7.2 Hymne de course à pied

Yo mon frère, Yo ma sœur !

Merci les meufs, les gars
Vous êtes bien sympas
La course avec les potes
C'est ça qui me botte
Et je suis bien contente d'être venue
Au club de Neirivue

Yo mon frère, Yo ma sœur !

Le club a aussi sa star
C'est la Colette Borcard
Pour l'instant, ses baskets sont au placard
Mais elle rattrapera son retard
Dès qu'il sera guéri, son panard

Yo mon frère, Yo ma sœur !

Y'a Jean-Paul, son mari à elle, notre entraîneur à nous
Même qu'il est devenu un peu fou
Depuis qu'il a les nouveaux venus
Car en tous sens, il court dans la nuit
Refait parfois tout le circuit
En se disant, mais où sont donc passés mes guelus ?
Ça y est, ils se sont encore perdus
Ce qu'il leur faudrait aux fesses
C'est un G.P.S.

Yo mon frère, Yo ma sœur !

Et les soir d'hiver
Les montées, c'est pas pépère
Et pour une grand-mère
C'est souvent la galère
Y'a même des fois où elle a bien cru
Qu'elle était foutue !

Yo mon frère, Yo ma sœur !

J'espère que ça vous a plu
Parce que ma chanson est finie
Mais la course, je continue
Je reviendrai mardi, c'est promis

Yo mon frère, Yo ma sœur !

Edith Conus