

# Rétrospective 2010

The background of the entire page is a photograph showing the silhouettes of four hikers standing on a rocky mountain peak. They are facing away from the camera, looking out over a vast landscape under a sky with soft, colorful clouds from a sunset or sunrise. The hikers are wearing backpacks and some are using trekking poles. The overall mood is one of adventure and achievement.

**CS Neirivue**

**CS Neirivue jeunesse**

**Gymnastique Actives**

**Rédaction :** Les comités

**Mise en page :** Nadia Fragnière

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

<b>Gymnastique Actives .....</b>	<b>2</b>
1. Comité .....	2
2. Présentation de la société .....	2
3. Les sorties des Actives .....	3
4. Naissances .....	9
<b>CS Neirivue jeunesse .....</b>	<b>10</b>
1. Présentation .....	10
2. Comité .....	11
3. Moniteurs et Monitrices .....	11
4. Rapport du président .....	12
5. Soirée de gym : 20 mars 2010 .....	14
6. Course aux parrains .....	19
8. Agenda.....	22
<b>CS Neirivue .....</b>	<b>23</b>
1. Composition du comité .....	23
1.1 Comité .....	23
1.2 Autres responsables .....	23
2. Résumé de la sortie en montagne du 18-19 septembre 10 .....	24
3. Instants choisis... ..	30
4. Principaux résultats .....	31
5. Records de la section .....	32
6. Agenda.....	33
6.1 Activités 2011 .....	33
6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux .....	33
6.3 Compétitions régionales 2011 .....	34
7. Divers .....	35
7.1. Anniversaire membre d'Honneur .....	35

---

# **GYMNASTIQUE ACTIVES**

---



## **1. Comité**

<b>Présidente</b>	Josiane Tinguely
<b>Vice-présidente</b>	Vita Bussard
<b>Secrétaire</b>	Stéphanie Gurtner
<b>Caissière</b>	Nicole Fragnière
<b>Membre-libre</b>	Christelle Gurtner
<b>Monitrice</b>	Marilia Jaime

## **2. Présentation de la société**

Les actives c'est 42 membres entre 18 et 50 ans, une jeune monitrice d'un peu plus de 20 ans.

Un comité motivé sans oublier les membres passifs supporters de notre société. Je profite de ce journal pour les remercier de leur soutien.

Que contiennent nos leçons du lundi :

- échauffement : un certain nombre de tours de halle (tout dépend de la motivation du soir) mais au minimum trois
- après, c'est parti pour du step durant ½ heure
- puis, abdos, altères, cordes à sauter, circuit training...
- retour au calme avec massage avec balles
- et enfin pour bien terminer la soirée un peu de stretching

Ceci est une leçon type mais, au cours de la saison, nous faisons également des jeux : basket, uni-hockey, badminton etc.

Tout cela pour une cotisation annuelle de 100.-

Chacun y trouve sa place, chacun travaille à son rythme, selon ses possibilités. Alors, n'hésitez plus et venez nous rejoindre le lundi de 20 à 21 heures.

Josiane Tinguely

### **3. Les sorties des Actives**



Comme chaque année nous débutons par une sortie raquettes le 12 février 2010. Nous avons découvert que même sans la lune, la promenade de nuit était féérique.

Notre présidente munie de sa lampe frontale nous a fait découvrir un nouveau parcours, le tour des Colombettes à Vuadens. C'était génial de voir ce cordon de lumière se déplacer dans la nuit ; certaines se sont un peu inquiétées d'être sur le bon chemin, d'autres ont dû faire le dernier réglage de leurs raquettes neuves du jour mais finalement nous sommes toutes arrivées à bon port.

Puis, souper au Manoir à Vaulruz. À l'heure des pouces-cafés, visite surprise de Marie-Thérèse Porchet. Mais non, c'était simplement Luzia qui n'avait pas oublié que nous étions le vendredi de carnaval.

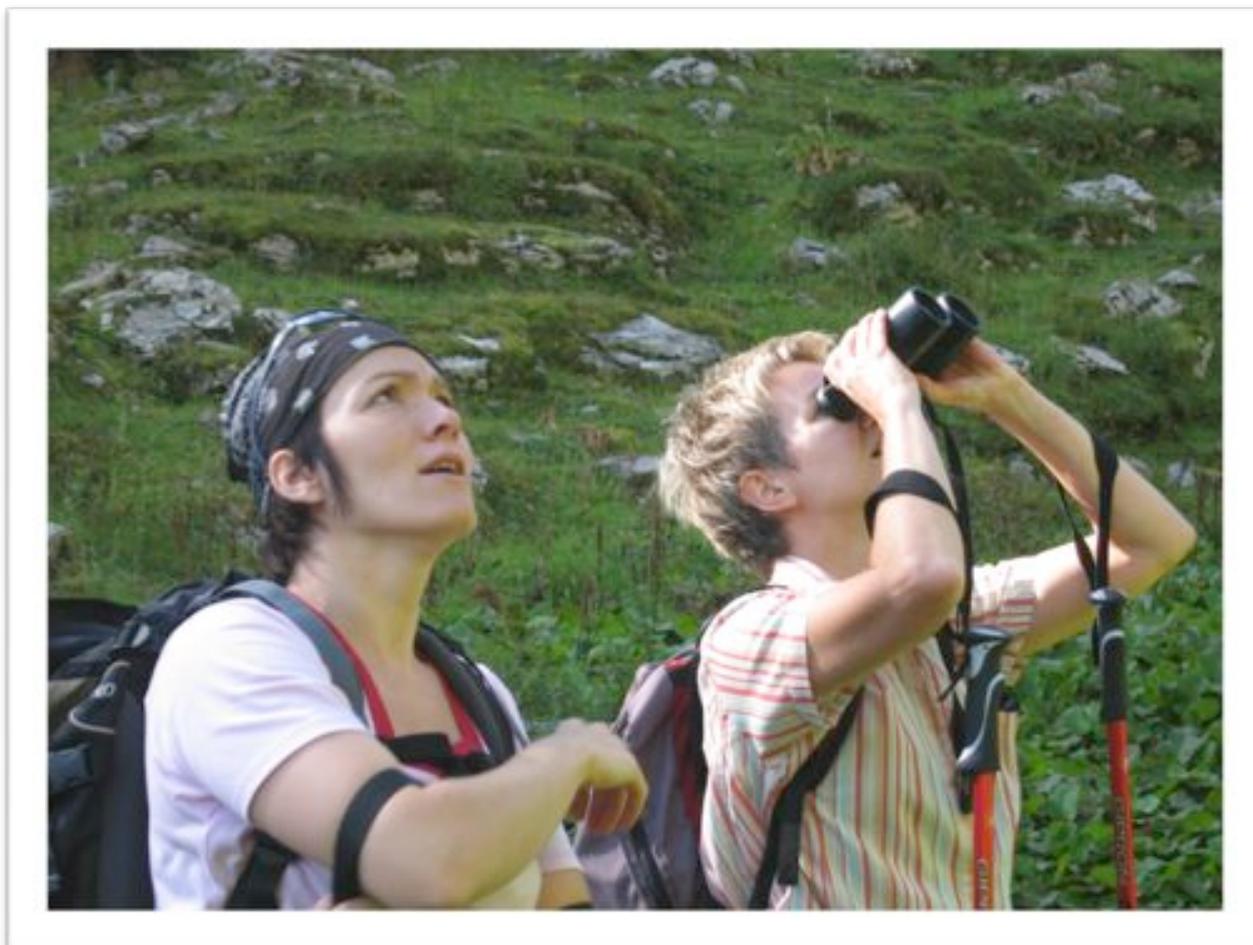


Après le Carnaval, nous avons décidé de nous refaire une santé aux Bains de Charmey, le 29 mars.

Puis, Pizza et petites salades, histoire de ne pas rentrer trop vite, nous avons tant de choses à partager.

Afin de vérifier si nos exercices avec les altères avaient porté leurs fruits, le 7 mai, nous avons fait une petite virée au bowling de Bulle. Le groupe des messieurs de la piste d'à côté enviait nos nombreux strikes, inoubliable soirée.

Cette année nous avons décidé de finir en beauté avec une sortie en montagne, le 4 septembre.



Rendez-vous à 7 heures 30 à Neirivue puis, départ vers la vallée de la Jogne, but de la journée : la cabane des Marindes située au pied du Vanil-Noir.

Après le café offert par Nadine, nous nous dirigeons dans la bonne humeur le long du Plan des eaux ; puis, c'est du sérieux, cette fois-ci nous commençons à grimper. Le groupe de tête distance déjà le peloton mais, à mi-chemin, tout le monde est réuni au ruisseau du coin pour partager un verre de l'amitié. Josiane nous présente une petite bleue mais nous sommes sages et préférons goûter ce breuvage une fois arrivées au chalet.



Et c'est reparti sous l'œil coquin du soleil à travers les Gastlosen. Les chamois nous observent de loin sans être inquiétés pour autant par notre présence ; il n'y a pas de mots pour exprimer nos sentiments lors de ce moment magique, ces derniers sont restés coincés au fond de notre gorge.

Nos efforts sont récompensés à la vue du drapeau suisse flottant au vent, la cabane est tout près. La voiture balai, conduite par Josiane passe le portail sous les applaudissements de la foule.

Il est l'heure de l'apéro, cette fois, nous apprécions la boisson anisée servie très fraîche avec l'eau du bassin. D'autres préfèrent le bon vin amené par Luzia. Rigolade, plaisanteries, recettes de nos grands-mères, tout y passe, comme vous pouvez le deviner, 12 nanas autour d'une table cela ne passe pas inaperçu.

Après le repas, le groupe décide de continuer en direction du col de l'Herbette. Enfin, retour en plaine, la tête et le cœur remplis de bonheur.



Le lundi 6 septembre, reprise des leçons de gym, une dizaine de nouvelles venues : génial, super motivant pour tout le monde !

A l'heure où j'écris ce petit mot une mésange me salue au bord de la fenêtre. Je vous dis cela car j'avais envie de vous parler du stress de la vie à notre époque et que ce petit animal m'a rappelé que les beautés de la vie sont à portée de la main.

Pourquoi vous parler du stress ?

Simplement parce que j'ai réalisé au cours de notre saison sportive l'importance d'une société de gym, elle nous permet de nous sortir de nos tracas quotidiens. Au cours de nos leçons, de nos sorties, pas de précipitations chacun respecte le rythme de chacun et mon dieu comme cela fait du bien.

Pour bien commencer l'année 2011 je vous invite à partager avec vos amis :

### *Le conte de la petite mésange qui faisait tout à l'envers*

Il était une fois une mésange qui vivait dans une famille de mésanges.

La particularité de cette petite mésange, c'est qu'elle faisait tout à l'envers. Par exemple, au lieu de s'envoler pour sortir de son nid, elle plongeait tout au fond.

Au lieu d'ouvrir son bec pour picorer, pour manger les moucherons, elle les laissait se poser sur son nez, je veux dire sur son bec... bref, tout à l'envers.

A l'école des mésanges, elle écrivait même à l'envers.

Ses parents tentaient de s'occuper beaucoup d'elle, beaucoup oui, et avec beaucoup d'amour mais... sans trop de résultats apparents. Tout le monde croyait que c'était parce qu'elle était gauchère.

Un jour, la maman de la petite mésange se rappela son enfance de mésange. Elle se rappela ce qu'avait dit sa maîtresse d'école :

- Ma pauvre fille, tu fais tout à l'envers.

Elle avait même dit ce jour-là à la mère de la maman mésange :

- Votre fille est un vrai bébé, elle n'arrivera jamais à rien...

Aussi était-elle devenue grande, grande, comme une asperge, disait-on autour d'elle.

La maman de la petite mésange décida de parler avec sa fille. Plutôt que de lui faire des remarques sur sa façon d'écrire, sur ses comportements, elle lui parla d'elle, de la blessure qu'elle avait gardée dans son corps. Ce jour-là, elle comprit soudain combien sa petite mésange avait été une enfant fidèle, d'un courage à toute épreuve pour tenter à sa façon de dire et même de montrer à sa mère tout ce qui était resté dans le silence, dans les non-dits.

Et moi aussi, je pense que cette petite mésange est formidable. En écrivant à l'envers, elle voulait révéler qu'elle connaissait beaucoup de choses à sa façon.

Je suis très admirative des enfants mésanges. J'en connais une autre qui n'hésite pas à (montrer) qu'elle comprend son papa et toute la souffrance qu'elle voit en

lui. Vous savez qu'il y a des enfants mésanges qui mouillent leur lit la nuit. C'est comme si elles disaient :

Mais oui, papa, tu as le droit de pleurer aussi, tu as le droit de dire ta peine et ta tristesse à toi...

Les contes sur les petites mésanges peuvent se terminer de... beaucoup de façons !

Nous sommes aussi des petites mésanges, nous faisons parfois les choses à l'envers, mais heureusement, la tolérance des autres nous permet de grandir.

Josiane

#### **4. Naissances**

*Louis* né le 23 juillet 2010, fils de Morena et Raphaël Beaud

*Axel* né le 14 août 2010, fils de Nicole et Bruno Fragnière

# **CS NEIRIVUE JEUNESSE**

---



## **1. Présentation**

Le CS Neirivue Jeunesse c'est :

- Plus de 100 enfants répartis dans 7 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
- 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 Shadya Jaime
Jeunes gymnastes inférieurs et supérieurs	Bussard Christine Bussard Hugo
Pupillettes inférieures	Duding Sarah Geinoz Elsa
Pupillettes supérieures	Geinoz Elodie Beaud Sabine
Athlétisme	Geinoz Alexandre Geinoz Géraldine Beaud Sylvain
Groupe danse	Jaime Marilia



#### **4. Rapport du président**

Notre année sportive a débuté comme d'habitude par la corrida bulloise où 52 jeunes de notre club se sont inscrits.

La soirée gymnique du 20 mars a pu mettre en lumière le travail accompli durant l'hiver par les gymnastes et leurs moniteurs et monitrices. C'était une soirée très agréable. Nous allons encore tenter d'améliorer le système de caméra afin de permettre une meilleure vue pour les gens du fond qui ne voient décidément pas grand-chose et cela est pour moi fort dommage. Je remercie toutes les personnes qui nous ont aidés à ranger la salle. Elles nous ont permis de terminer le rangement bien plus tôt que l'année passée.

Le samedi 8 mai a été le théâtre d'une nouveauté pour le CS Neirivue-jeunesse. En effet, dans le but de remplacer la fête cantonale FFG, nous avons organisé une course aux parrains. La météo a été de notre côté et a contribué à la réussite de cette manifestation. Pour moi, la philosophie de cette journée a été magnifiquement représentée. Des enfants qui font du sport, sans chrono, sans performance obligatoire et tout ça sous les encouragements de leurs parents. Que du bonheur. Certains de ces enfants ont fait plus de 15km sans froncer les sourcils, à leur rythme, sans pression. Merci à Patrice pour son aide-mémoire. En effet, une manifestation de ce type avait été organisée il y a plusieurs années par les Actifs. Nous organiserons cette course dans un rythme de 3 ans au maximum.

Une image restera pour moi la preuve de cette bonne ambiance et de l'état d'esprit positif qui y régnait. Celle de Maëva qui, à chaque tour, cueillait quelques fleurs et a pu ainsi, petit à petit, construire un magnifique bouquet. Le stand raclette a aussi été un endroit d'agréable convivialité.

Notre concours interne du 25 juin à Grandvillard a été une réussite totale. Superbe météo, infrastructures impeccables, enfants motivés, match de la Suisse en direct, ambiance au beau fixe. Tout était réuni pour que notre première fois hors de notre terrain de l'Isle reste une soirée mémorable. Merci au comité du CS Neirivue pour la mise en place de la planche de saut en longueur, le cercle de lancé du boulet et les armoires de rangement.

La soirée du vendredi 3 septembre a été réservée à la sortie des comités-moniteurs. Un petit rallye autour du lac de Lessoc, quelques questions sur la société et de culture générale, un apéro intermédiaire (même 2 si je compte l'accueil proposé par Gérard et Marie-Christine Duding à leur rucher) avec à la fin une fondue chinoise au Lion d'Or. Une toute belle soirée concoctée par

Gisèle et Mireille que je remercie pour l'organisation.

Au chapitre des démissions, nous avons eu à déplorer celles de Marion Beaud et Anaïs Borcard pour l'athlétisme, Elodie Corboz pour les pupillettes supérieures et Amélie Lanthmann pour les jeunes gymnastes. Je tiens à les remercier pour le travail accompli.

Ces personnes ont pu être remplacées par Sabine Beaud chez les pupillettes supérieures, Alex Geinoz, Sylvain Beaud (qui nous aidait déjà l'année passée) et Annick Beaud dans le groupe athlétisme ainsi que Christine Bussard pour les jeunes gymnastes. Je remercie toutes ces personnes pour leur engagement auprès des jeunes.

En ce qui concerne 2010, notre soirée gymnique est agendée au 2 avril et notre concours interne au 10 juin. Des sorties récréatives seront organisées au printemps selon l'âge des enfants. Le groupe athlétisme fera quelques courses dans la région. Peut-être aurez-vous l'occasion de les encourager à l'une ou l'autre de ces compétitions ? Cela est toujours plus motivant pour l'athlète.

Je terminerai mon rapport en remerciant tout le staff du CS Neirivue-jeunesse pour le travail effectué.

Merci aussi au comité du CS Neirivue pour son soutien.

Pierre-Alain Jordan

## 5. Soirée de gym : 20 mars 2010

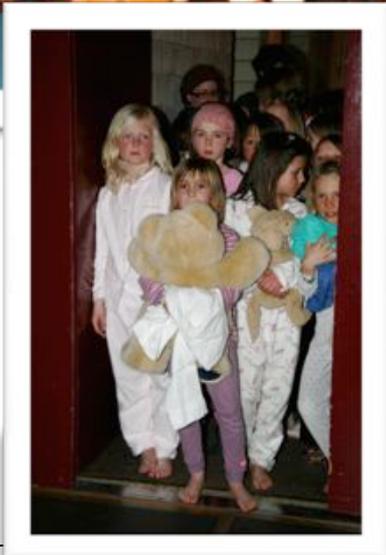


Un grand MERCI à nos sponsors  
et généreux donateurs sans lesquels  
cette soirée n'aurait pas eu lieu :

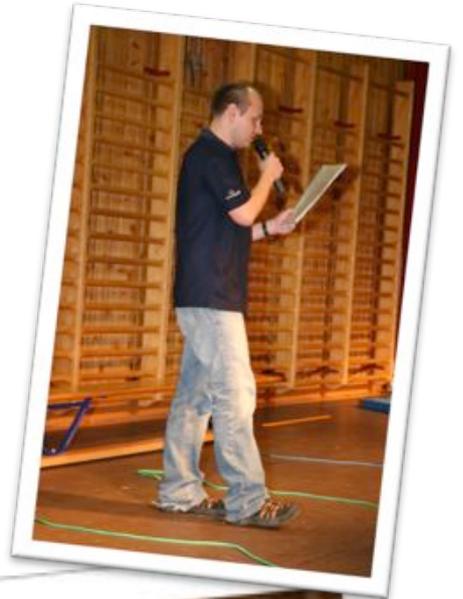
Alimentation Beaud, Albeuve  
Antique Café, Neirivue  
Auberge du Lion d'Or, Neirivue  
Banque Raiffeisen  
Boucherie Suchet, Grandvillard  
Boulangerie Delabays, Grandvillard  
Boulangerie, Neirivue  
Carrosserie Pharisa, Grandvillard  
Ferblanterie Maurice Rime, Neirivue  
Ferblanterie Philippe Grangier,  
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  
Landi, Romont  
Maurice Beaud et Fils SA, Albeuve  
Petit Marché de l'Intyamon, Villars-  
sous-Mont  
Pisciculture de Neirivue  
Auberge de la Couronne, Lessoc  
Wydler, Neirivue



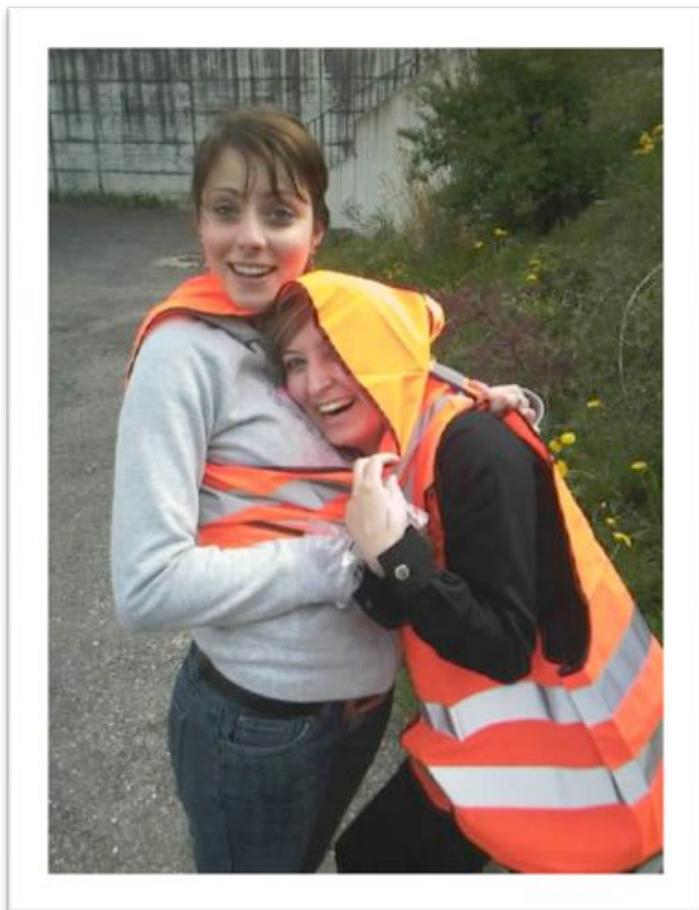






## 6. Course aux parrains

*le 8 mai 2010*



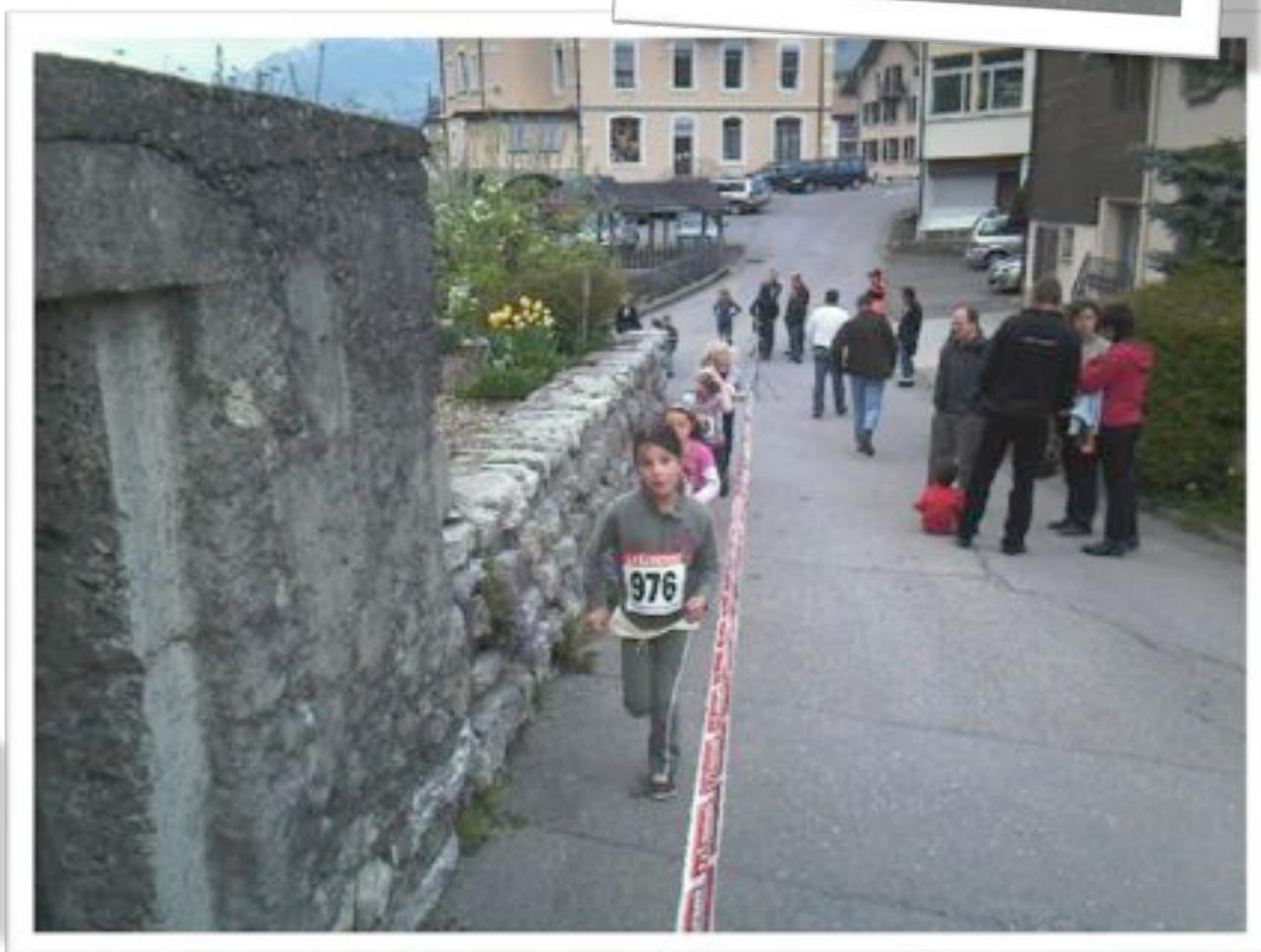
Chacun et chacune  
à son poste pour  
accueillir les  
nombreux enfants  
venus courir pour la  
société.

Face à tout ce  
monde, certaines  
ont pris peur !



Tous les enfants ont  
montré une grande  
motivation lors de  
cette manifestation !

Un grand MERCI à  
tous !





Les habitués « chefs saucisses » ont troqué leurs grillades contre de succulentes raclettes !

Cet après-midi s'est terminé dans la joie et la bonne humeur !

Encore merci à tous les participants !

## **8. Agenda**

<i>2 avril 2011</i>	Soirée de gymnastique
<i>7 mai 2011</i>	Sortie au Laurapark avec les groupes poussins et parents-enfants
<i>21 mai 2011</i>	Sortie à Europa-Park avec les « grands »
<i>10 juin 2011</i>	Concours interne
<i>18 juin 2011</i>	Course jeunesse Neirivue-Moléson
<i>19 novembre 2011</i>	Corrida bulloise



## **1. Composition du comité**

### **1.1 Comité**

<b>Président</b>	Claude Beaud
<b>Vice-président + responsable matériel</b>	Jean-Paul Borcard
<b>Secrétaire</b>	Marie-Pierre Castella
<b>Caissier</b>	Philippe Beaud
<b>Responsable activités</b>	Monique Schouwey
<b>Moniteur responsable</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>	Pierre-Bernard Fragnière Stéphane Sauter
<b>Entraîneurs des coureurs</b>	Jean-Paul Borcard
<b>Représentant auprès des OAG</b>	Pierre-Bernard Fragnière
<b>Responsable Neirivue-Le Moléson</b>	Patrice Pernet

## **2. Résumé de la sortie en montagne du 18-19 septembre 10**

Une fois n'est pas coutume, notre sortie annuelle s'est déroulée de l'autre côté de la barrière des « röstis », dans la région du Gurnigel, et plus précisément au Stockhorn, à 2009 m d'altitude.

Après avoir embarqué une partie de ces valeureuses/eux sportives/tifs à Neirivue et l'autre partie (les citadins), chose peu banale, au parking du cimetière de Bulle, le car nous a emmenés vers notre lieu de balade alpestre.

L'heure du départ, quelque peu matinale, fait que nos 26 gais lurons sont encore passablement endormis et le trajet motorisé se fait sans encombre, mis à part quelques rires et anecdotes habituels. Après avoir traversé, entre autres les villages de La Roche, Le Mouret, Planfayon, la région de Sangerboden, nous voilà dans le vif du sujet et l'on devine le parc depuis lequel le trajet se fera à *pinces*.



Le ciel est clair, mais l'air est frais. Une fois ce petit monde prêt, sac au dos, le départ se fait en trombe vers le col du Leiterepass, au pied du Gantrisch. Chacun y va de son petit commentaire et c'est à ce moment précis que votre serviteur se fait piéger pour rédiger et tenir à jour le déroulement de la journée.



C'est tête baissée que les 4 ou 5 premiers de cordée passent à côté de la 1<sup>ère</sup> et seule buvette de la montée. Tout le reste de la troupe en profite pour, soit se désaltérer à la *limonade* ou se réchauffer au « *café fertig* ». Mais le chemin est encore long et chacun se remet en route pour le col, atteint après ½ heure à ¾ heure de marche.



Une fois au col, le panorama qui s'offre à nous est grandiose. Le soleil et un ciel bleu azur nous permettent de découvrir toute la chaîne des Alpes bernoises ainsi qu'une partie des valaisannes. De cet endroit, on distingue également le point culminant de notre balade, le Stockhorn, très éloigné et qui n'a pas encore livré tous ses secrets.

La suite du trajet se fait à flanc de coteau sur un sentier moelleux et glissant. A qui la faute ??? Bêê...bêê, gare aux chutes !!!!



Mais le temps passe et il est l'heure des **9 heures**, (en réalité il est presque 11 h.) quand notre chef de course nous propose un arrêt, ma foi, bien venu. L'endroit avait été repéré cet été déjà. C'est donc parmi de gros éboulis qui vont nous servir aussi bien de siège que de table que chacun déballe son fromage, ses gâteaux (merci mesdames), son salami, sans oublier une ou deux lampées de café, thé, bière ou de rouge. Les discussions vont bon train, mais c'est déjà l'heure du départ et à nouveau de petits groupes se forment pour entamer le dernier tiers du trajet.



Le sentier se fait un peu plus abrupt et çà et là de petits groupes se donnent du courage à coups de potion magique pour affronter le dernier « béquet ». Car « béquet » il y a !!! Eh oui, ce n'est pas « La Patrouille », pour ceux qui la connaissent, mais c'est également pas moins de 300 à 400 marches que nous devons gravir, marches taillées dans la roche ou confectionnées avec des traverses de chemin de fer. Cette portion du trajet en aura impressionné plus d'un.

Au fur et à mesure de notre montée, le brouillard nous a rejoints. C'est toutefois avec surprise et émerveillement que nous découvrons la vallée en direction du village d'Erlenbach, que nous rejoindrons en fin d'après-midi et où se nichent 2 très jolis lacs de montagne.

Mais le sommet n'est pas encore



atteint. Après quelques haltes bénéfiques pour soulager nos sacs et prendre quelques photos, tout ce beau monde se réunit sur la plate-forme supérieure où se dresse fièrement le signal indiquant « *le sommet* » à 2009 m d'altitude. L'apéro final, avec ce qui restait de nos sacs se déroula dans la bonne humeur, malgré une fatigue bien réelle. Malheureusement, la vue qui s'étalait sous nos yeux, en direction de Thun et du Plateau, n'était que mer de brouillard.



Pour le repas de midi, René et notre chauffeur nous ont rejoints et c'est au restaurant du terminus du téléphérique que nous avons enfin pu, une fois n'est pas coutume, déguster le menu de notre choix..... soupe, chasse, etc....

Une fois cafés et petits verres ingurgités, il fallait songer à la descente, 1200 m plus bas, à Erlenbach justement. Les plus téméraires, disons plutôt.... courageux, descendirent par leur propre moyen et au pas de charge. Les plus réalistes utilisèrent le téléphérique. Eh oui !

De là, le voyage se fit à nouveau en car jusqu'à Interlaken où le gîte nous

attendait pour souper et passer une nuit paisible, enfin presque. Une fois nos chambres attribuées, après une douche bénéfique et un apéro qui ne le fut pas moins, nous avons eu droit à un bon souper servi par le personnel de l'Hôtel Chalet Swiss.

Mais la nuit ne faisait que commencer et une fois le repas terminé, chacun se rendit, par petits groupes dans les différents bars de la ville. Le déroulement de la nuit se passe de commentaires. C'est seulement au petit déjeuner que l'on a pu constater les méfaits qu'un manque de sommeil peut générer.



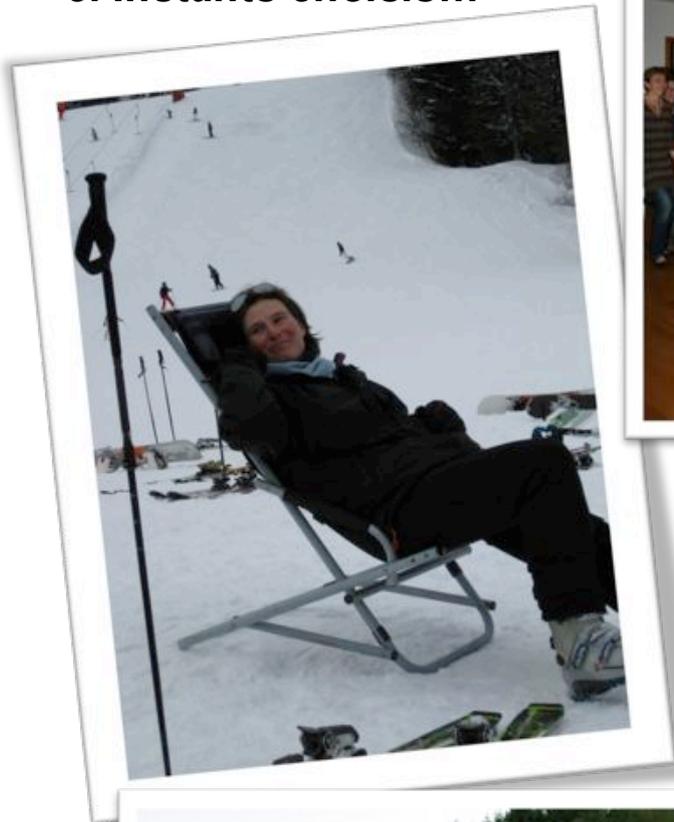
Vers 10 h., c'est la rentrée en direction de la Gruyère. Mais la fatigue se faisant sentir, on aurait pu entendre voler une mouche. Toutefois, grâce à un ciel dégagé, nous avons pu admirer une fois de plus le Stockhorn, mais sous un angle différent.

Merci à tous les participants et .....

.....à l'année prochaine !

Un ancien !

**3. Instants choisis...**



## 4. Principaux résultats

### Colette Borcard

#### Courses populaires

- 1<sup>ère</sup> Salève : 7 x la montée de 3,2 km pour 663 m de dénivelé positif
  - Bouveret 2 lacs
  - Cross du Vélan
  - Trophée des Martinaux
  - Ovronnaz - Rambert
  - Fully - Sorniot
- 3<sup>ème</sup> Semi-marathon Stockhorn
  - Km Vertical
- 5<sup>ème</sup> Tour des Alpagnes
  - Thyon – Dixence
- 9<sup>ème</sup> Montreux – Rocher de Naye (championnats suisses)
- 10<sup>ème</sup> Sierre – Zinal (2<sup>ème</sup> Suisse)

### Anaïs Borcard

#### Championnat Suisse de la montagne

- 2<sup>ème</sup> Championnat suisse de la montagne U23



## 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	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		

## **6. Agenda**

### **6.1 Activités 2011**

Ve 18.02.2011	Sortie raquettes / peaux de phoque
Sa 05.03.2011	Sortie des VIPs (peaux de phoque)
Je 17.03.2011	Soirée curling
Je 26.05.2011	Joutes sportives (terrain football Grandvillard)
Je 09.06.2011	Nettoyage du parcours de Neirivue-Molésou
Sa 18.06.2011	Neirivue-Molésou
Di 19.06.2011	Rangement halle Neirivue-Molésou
Je 07.07.2011	Soirée clôture (terrain football Grandvillard)
Sa 09.07.2011	OAG : meeting B à Bulle
Sa 09 et Di 10.09.2011	Sortie sportive du comité
Di 18.09.2011	Sortie en montagne
Sa 05.11.2011	Assemblée et souper

### **6.2 Entraînement polysport du jeudi : horaires spéciaux**

Ve 18.02.2011	Sortie raquettes / peaux de phoque
Je 05.03.2011	Soirée curling
Je 21.04.2011	Jeudi Saint : pas d'entraînement
Je 26.05.2011	Joutes sportives (terrain football Grandvillard)
Je 02.06.2011	Ascension : pas d'entraînement
Je 09.06.2011	Nettoyage du parcours de Neirivue-Molésou
Je 23.06.2011	Fête Dieu : pas d'entraînement
Je 07.07.2011	Soirée clôture (terrain football Grandvillard)

### 6.3 Compétitions régionales 2011

07.01.2011	Ski-alpinisme	<b>Nocturne de Vounetz</b> Charmey
14.01.2011	Ski-alpinisme	<b>Nocturne des Paccots</b> Les Paccots
21.01.2011	Ski-alpinisme	<b>Nocture de la Berra</b> La Roche
13.02.2011	Ski-alpinisme	<b>Trophée des Gastlosen</b> Jaun
18.02.2011	Ski-alpinisme	<b>Bulle – La Chia</b> La Chia
25.02.2011	Ski-alpinisme	<b>Nocture des Monts-Chevreuils</b> Château d'Oex
10.04.2011	Hors-stade	<b>Course de relais en forêt Bulle</b> Bulle
02.06.2011	Hors-stade	<b>Course des 3 ponts</b> Broc
10.06.2011	Hors-stade	<b>A travers Sâles</b> Sâles
18.06.2011	Montagne	<b>Neirivue-Moléson</b> Neirivue
26.06.2011	Hors-stade	<b>Tour d'Hauteville</b> Hauteville
09.07.2011	Athlétisme	<b>Meeting B de la Gruyère</b> Bulle
21.08.2011	Hors-stade	<b>Berglauf Jaun</b> Bellegarde
26.08.2011	Athlétisme	<b>Championnat Fribourgeois de 5000m et 10000m</b> Bulle
02.10.2011	Hors-stade	<b>Morat-Fribourg</b> Fribourg
08.10.2011	Hors-stade	<b>Contre la montre de Marsens</b> Marsens
19.11.2011	Hors-stade	<b>Corrida Bulloise</b> Bulle

## **7. Divers**

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

25.05.2011	50 ans François Bussard
06.08.2011	50 ans Pascal L'Homme
28.08.2011	80 ans Henri Pythoud

