

JOURNAL No. 7

---

Rédaction : SPORTING ATHLETISME BULLE  
Technique : Chantal Bussard  
Collaborateurs : Emile Mora  
Suzanne Huber  
Christiane Ressnig  
Philippe Menoud  
François Chassot

La couverture du journal est une réalisation de Christiane Ressnig

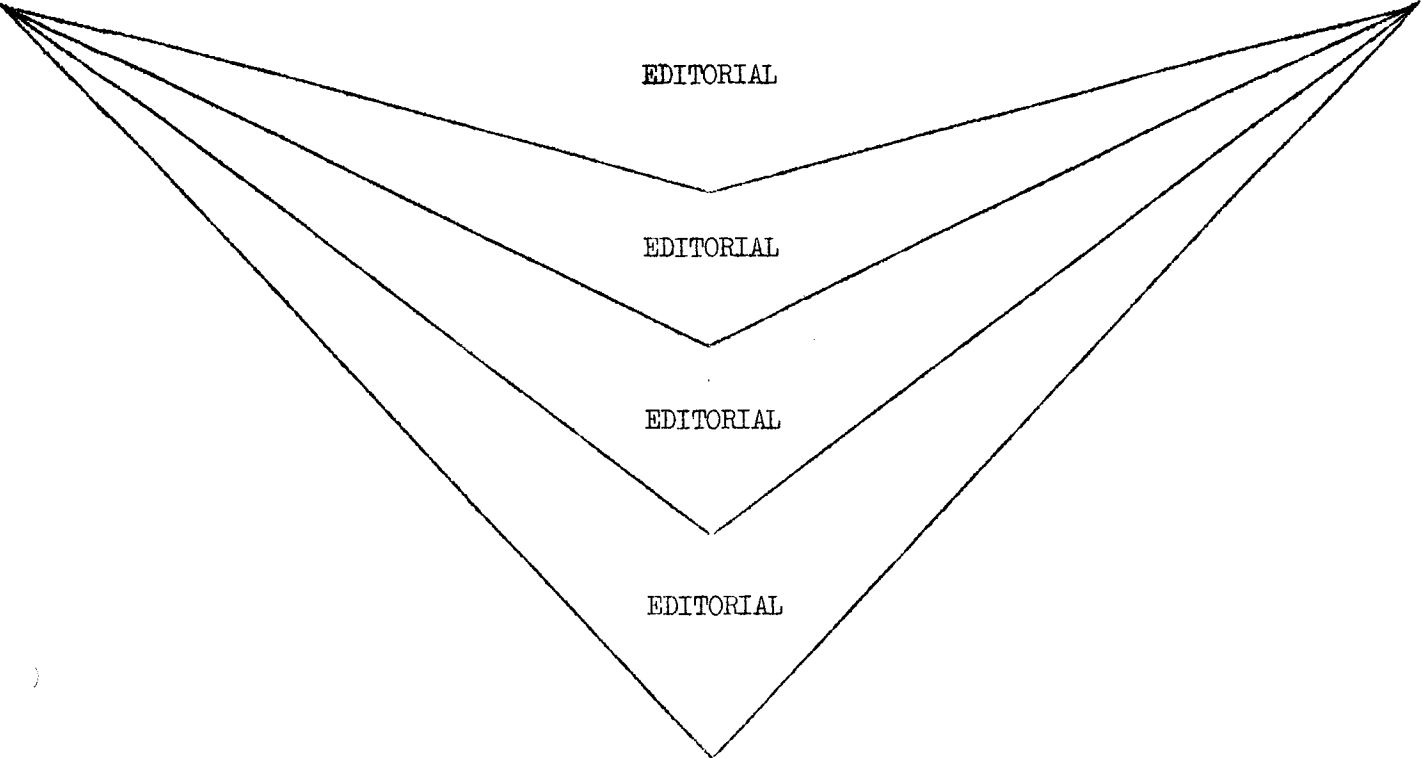
Adresse du journal : Case Postale 11 - 1630 BULLE

---

Table des matières :

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| - Editorial             | Réflexions d'un ancien  |
| - Le SAB à coeur ouvert | Assemblée des membres<br>Organisation des championnats<br>fribourgeois de cross-country<br>La soirée râclette     |
| - Le SAB en chiffres    | Résultats marquants en 1973<br>Résultats des cross<br>Examens B - Cours J + S<br>Test de condition physique J + S |
| - Tribune libre         | Mes débuts au SAB   |
| - Informations          | Camp FFA  |

MAI 1974



EDITORIAL

EDITORIAL

EDITORIAL

EDITORIAL

### Réflexions d'un ancien

Ce ne sont pas des conseils ni des mercuriales que je veux exposer ici. Je désirerais seulement tenter de vous donner une raison supplémentaire - s'il en était besoin - de croire dans le sport et d'y trouver une volonté majeure pour tenter de progresser dans la discipline que vous avez choisie. Et surtout pour vous persuader que le sport est une école appelée à vous former un caractère qui vous permettra d'affronter mieux la vie et de surmonter les difficultés que celle-ci vous obligera à rencontrer.

Car il n'y a aucun doute que ceux qui ont voulu dans le passé s'astreindre à la discipline et à l'ordre moral qui forment la base du sport, ont trouvé dans cette contrainte la volonté de franchir une infinité d'obstacles que les hasards de l'existence avaient semé sur leur chemin. Je m'explique sur ce qui précède.

Qu'est-ce que le sport et qu'apporte-t-il à ses pratiquants ? Ce sont là questions qui ont été débattues par plus savants que moi. Mais je voudrais vous apporter ma modeste pierre à l'édifice. Donc, c'est d'abord - et vous le savez - une manière de se soumettre à la discipline de l'effort et de l'entraînement, de se contraindre à écouter et à suivre les conseils de ceux qui consacrent leur temps à former les nouveaux venus, à leur insuffler le désir de se mesurer avec les chevronnés et de se hisser à leur hauteur par leurs résultats, et aussi de se former une volonté et un esprit qui leur permettent d'obtenir ces résultats. Au delà de ceux-ci, il y a la formation du caractère en même temps que celle des muscles. Et c'est en cela que le sport a sa raison d'être. Mais par-dessus tout, il faut cultiver à travers lui une qualité qui est la plus grande et que lui seul peut mettre en valeur comme elle le mérite : l'esprit de loyauté. Voici le grand mot lâché !

La loyauté doit être le grand motif du sport, en même temps que la recherche du mieux-être physique. Dans la chasse aux résultats, celui qui sait applaudir au succès de ses concurrents et faire abstraction de sa désillusion provoquée par sa défaite, qui ne peut, qui ne doit pas être amère, trouvera la volonté de progresser pour surmonter ses défaillances et ses faiblesses momentanées, d'arriver un jour à recueillir l'applaudissement de ces mêmes concurrents. Cet état d'esprit, croyez-moi, lui procurera une satisfaction égale à celle provoquée par une victoire, car elle existe au plus profond de soi-même, dans ce qu'il y a de meilleur en notre être. Et cela est une véritable victoire sportive.

Je ne suis pas qualifié pour me poser en censeur d'un entraînement athlétique; mais à la base du sport d'équipe que je pratiquai dans ma jeunesse, n'y avait-il pas le travail essentiellement athlétique et gymnique nécessaire si l'on veut parvenir au succès ? La compétition est le corollaire de la préparation, son aboutissement. Mais je reste persuadé que la préparation et l'entraînement sont ce qu'il y a de meilleur dans la pratique du sport. C'est au cours de ces instants que l'individu communique vraiment avec tous ses camarades et qu'une âme commune se forge.

Aussi, pour les néophytes comme pour ceux qui ont déjà une pratique assez longue des efforts de la préparation, de l'entraînement et de la compétition, un seul état d'esprit doit prévaloir : celui d'avoir à coeur de ne faire qu'un avec ses camarades de club, avec ses concurrents du moment et avec tous les pratiquants de tous les sports. C'est cette mentalité que vous devez cultiver et porter en avant.

Je sais qu'il est parfois difficile de contrôler ses nerfs. Mais c'est là que l'école du sport doit conduire : à considérer les erreurs d'autrui avec mansuétude et à acquérir assez de force d'âme pour pouvoir avoir cette même mansuétude pour soi-même, à condition que l'on sache dominer sa nervosité, grâce à une maîtrise de soi acquise dans le respect de la loyale discipline sportive. Et, croyez-moi, ce ne sera pas la plus mince satisfaction d'être contents de vous-mêmes, contentement qui n'a que peu d'égal dans la vie.

De plus, conserver en soi cette pointe d'enthousiasme qui fait rechercher dans le sport la joie de vivre, de respirer pleinement l'existence et d'éprouver les satisfactions intenses de la lutte pour se surpasser soi-même plus que pour devancer ou battre un concurrent.

Vous savez comme moi que les qualités que j'ai essayé de vous illustrer ci-dessus sont et doivent être la base sur laquelle se construit votre amour du sport : loyauté, volonté, enthousiasme qui sont et seront, j'en suis persuadé, les éléments moteurs de votre détermination à faire mieux et, à travers vos résultats, à vous rendre meilleurs, moralement et physiquement.

C'est un homme d'un âge respectable qui s'adresse à vous, ici, à travers ces quelques réflexions, un ancien qui doit au sport d'avoir conservé une jeunesse de coeur - si je puis ainsi m'exprimer - qui lui permet, sinon d'éviter certaines erreurs - nul n'est parfait - du moins d'avoir conservé quelques illusions de voir les hommes, non s'entredéchirer, mais lutter pacifiquement pour l'avenir des générations futures et ceci, en grande partie, grâce aux vertus que le sport sait inculquer à ceux qui le pratiquent sincèrement et qui y voient une raison d'avoir foi dans la vie future. Haut les coeurs ! donc, et efforçons-nous d'illustrer l'antique adage qui veut : "Mens sana in corpore sano ! "

Emile Mora

Il est dix heures. Monsieur Peter Engelmann, président du SAB ( Sporting Athlétisme Bulle ) ouvre la séance. Après avoir salué l'assemblée, il fait un tour d'horizon sur l'année écoulée.

" Le club possède maintenant son training officiel. Une liste de records SAB a été établie. Le club a pu faire un contrat concernant la location d'un local de musculation. Une soirée raclettes a réuni les plus grands dans un chalet au dessus de Le Pâquier.

Le SAB a également organisé plusieurs manifestations dont le 7ème Cross de Bulle, le 2ème Cross scolaire, les éliminatoires bulloises de l'Ecolier romand le plus rapide et des Concours de Jeunesse. Ces différents rendez-vous sportifs ont connu une bonne participation, spécialement le Cross de Bulle, qui, en tant que Championnat fribourgeois, réunit quelque 230 participants. Une séance de films techniques permit aux plus jeunes de mieux observer les mouvements du sauteur, du coureur et du lanceur. Durant le cours J + S qui a eu lieu du mois de novembre 73 au mois de mai 74, les athlètes furent sous la main experte de trois entraîneurs : Peter Engelmann, moniteur I et II - Jacques Pillet et Charles-Henri Remy, moniteurs I. Un seul élément négatif est à relever : il s'agit d'un essai de rapprochement avec l'école primaire. Le SAB espère malgré tout amener les enseignants à orienter leurs élèves vers l'athlétisme.

Les Athlètes du SAB ont récolté en 1973 un beau bouquet de résultats, (voir page suivante). Monsieur Engelmann donne officiellement le nouvel horaire des entraînements, lequel a été accepté par la majorité des athlètes lors d'un entraînement précédent. Monsieur Engelmann invite les athlètes, pour la plupart écoliers ou étudiants, à répartir judicieusement leur temps entre les études, les entraînements et les loisirs, puis il cède la parole à Mademoiselle Chantal Bussard, secrétaire et caissière du SAB."

" Elle donne brièvement le compte rendu des finances qu'elle qualifie de saines. Elle remercie les athlètes pour leurs prompts versements ( cotisations, licences ) et souhaite à chacun pleine réussite pour 1974."

Le comité de 1973 est réélu en bloc et à la majorité absolue. Les propositions faites par plusieurs athlètes seront étudiées lors de la prochaine assemblée du comité.

Monsieur Engelmann clôt ensuite cette fructueuse assemblée.

#### Comité pour 1974

Président :	Peter Engelmann
Vice-Président :	Jacques Pillet
Secrétaire-Caissière :	Chantal Bussard
aide-secrétaire :	Christiane Ressnig & Suzanne Huber
Assesseurs :	Pierr-André Gobet & Alfred Rigolet
Chargés de Presse :	Carlo Gattoni François Chassot Philippe Menoud

\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*



?????????  
?????????  
??????????

?  
???

?????????  
?????????  
??????????

Et le train-train continue. Geneviève s'efforce de réceptionner correctement les résultats transmis par sa soeur Marie-Paule, les dicte à Gisèle qui les écrit rapidement et Elsbeth assure en inscrivant de son côté ces résultats. Gisèle fait quelques petits péchés mignons, et se met à fumer ; mais elle le mérite bien, et personne ne lui fait de reproches.

Charles-Henri dicte ensuite les résultats à celle qui tape à la machine, et, entre temps, il est allé chercher les quatre heures.

Nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir des mamans, dont Madame la Présidente, qui a engagé une bonne pour pouvoir venir aider au bureau. La seconde maman et Madame Zehnder, qui s'est dévouée à la dernière minute pour cause de manque de personnel. Elle est arrivée à toute vitesse après la brillante course de Sabine, et nous raconte un peu de ce qui se passe à l'opposé de Bulle. Malheureusement, il n'y avait pas trop à faire, et elle s'est chargée à merveille pour détendre et amuser tout le cercle des bureaucrates. Elle a vraiment été merveilleuse, et nous la félicitons.

Chantal a éprouvé un réel plaisir (un de plus après tout ce qu'elle a déjà fait) à aider et assumer la responsabilité des bureaux. Nous la remercions en tous cas beaucoup pour son dévouement et sa gentillesse à aider le club.

Nous tenons tout de même à préciser qu'à l'annonce de chaque bon résultat d'un de nos membres, nous lâchions notre travail pour "pourquoi pas ?" applaudir ces performances, et après la victoire de Freddy, nous avons tellement crié qu'il a fallu rassembler tous les papiers qui se sont envolés sous nos hurrah, et Chantal qui était tellement contente ne fut pas capable de taper deux lettres de suite sans faire de fautes. Mais nous avons été déçus lors de l'abandon de Jacques, qui bientôt vint nous rendre visite très contrarié, nous annonçant son prochain départ avec les Actifs. Dommage, ça ne lui a pas réussi.

Alors, un tout grand merci à tous ceux qui sont venus aider, que ce soit pour la piste ou pour le bureau, et nous leur assurons qu'ils ont été de grands sportifs durant toute cette journée.

+ + + + + + + + + + + + +  
+ + + + + + + + + + + + +  
+ + + + + + + + + + + + +

```
*
*
*
*
*
*
*****
*****
```

SOIREE DU

```
*****
*
*
*
*****
*****
*****
*****
*****
*****
```

Enfin, nous sommes parés pour le départ, serrés comme des sardines dans la VW de Monsieur Engelmann, parmi les provisions et le matériel.

Sans trop de difficultés, nous arrivons à destination, ou presque, car la dernière montée est un exercice d'équilibre, les bras chargés: de quoi épater tout un public. Il faut dire que la route est très mauvaise, et afin de faire une reconnaissance des lieux, nous sommes montés à pied.

L'inspection des lieux ne demande pas beaucoup de temps, et à peine franchie la porte d'entrée, les volets claquent et le soleil pénètre à flot dans les pièces.

Vous avez certainement tous deviné de quoi il retournait ! Eh oui, c'est notre soirée râclette, qui se déroule au chalet de l'Entraide familiale, le samedi soir 19 janvier. Nous voici donc arrivés sur les lieux de fêtes, afin de préparer et ranger le chalet.

Durant tout l'après-midi, nous déménageons les tables, lavons la vaisselle douteuse ainsi que les pommes-de-terre, apprêtons la table, distribuons les amuse-bouche dans les bols, plions les serviettes, décorons la salle. Et bientôt, c'est l'arrivée de tous les invités.

En attendant de passer à table, les uns discutent (même bruyamment), d'autres jouent aux cartes, et les derniers vont à la rencontre des retardataires.

Tout démarre dans les rires et bientôt nous voilà groupés autour des tables. Les râcleurs, bien qu'amateurs font autant de zèle qu'on les confondrait volontiers avec des professionnels. Bravo !

La vaisselle est rangée en communauté, et garçons et filles éprouvent un réel plaisir à laver et essuyer ( bien sûr, ce n'est pas comme à la maison ). Lorsque tout est en ordre, on sert le café. Après les nombreuses boutades racontées de part et d'autre, Freddy et Gisèle organisent des jeux, où nous ne manquons pas de rire, chose efficace pour la digestion.

Bien sûr, quelques concurrentes se font un peu prier alors qu'elles passent à l'action ; mais très vite elles comprennent qu'elles n'échapperont pas au libre choix de leurs gestes. Elles s'exécutent alors, au milieu des rires et des applaudissements de la salle.

Pour clôre la soirée, tous ensemble, débutants et routiniers esquissent des pas de danse au son de la musique, aussi hésitante que les danseurs.

La fête ne traîne pas en longueur, et vue le jeune âge de bon nombre des participants, à minuit c'est l'extinction des feux, avec une bonne marche encore pour regagner les voitures.

Tous les manquants sont cordialement invités à se joindre à nous lors d'une prochaine rencontre.

A bientôt donc !!!

CHRISTIANE

Saison 1973 : résultats marquants .

\*\*  
\*\* 5 titres fribourgeois :  
\*\*

- J.-Marc Théraulaz (Junior) : 200 m en 24"6
- P.-André Gobet (Junior) : 5000 m en 16'51"0
- J.-Daniel Andrey (Cadet B) : hauteur avec 1,60 m
- Suzanne Murith (Cadette B) : longueur avec 4,80 m
- Suzanne Huber (Juniore) : 800 m en 2'33"8

\*\*  
\*\* 1 titre romand :  
\*\*

- Suzanne Murith (Cadette B) : longueur avec 5,07 m

\*\*  
\*\* 3 participants aux Championnats suisses :  
\*\*

- P.-André Gobet (Junior) : 10e sur 5000 m en 16'25"0  
11e sur 2000 m /steeple en 6'43"2
- Suzanne Murith (Cadette B) : 4e en longueur avec 5,09 m
- Suzanne Huber (Juniore) : 4e sur 1500 m en 5'05"3  
8e sur 3000 m en 11'45"22

\*\*  
\*\* 4 records fribourgeois :  
\*\*

- Suzanne Huber (Juniore) : 400 m en 65"0  
800 m en 2'27"2  
1500 m en 5'05"3  
3000 m en 11'45"22

\*\*  
\*\* 12 athlètes figurent dans le classement suisse :  
\*\*

- Gobet P.-André : 35e (3000 m); 24e (5000 m); 2e (10000 m); 17e (2000 steeple)
- Gremaud C.-Henri : 38e (1000 m); 43e (3000 m); 17e (3x1000 m)
- Menoud Philippe : 38e (3000 m); 17e (3x1000 m)
- Ressnig Daniel : 45e (3000 m); 17e (3x1000m)
- Lorétan Erhard : 17e (3x1000 m)
- Perritaz Francis : 10e (100 m); 28e (300 m)
- Engelmann Marcel : 8e (80 m); 12e (300 m); 33e (600 m); 6e (haut.); 30e (long.)
- Murith Suzanne : 6e (300 m); 4e (long.)
- Charrière Isabelle : 17e (1500 m/ cadettes A); 39e (600 m / écolières A)
- Zehnder Sabine : 43e (600 m); 42e (lancer de la balle)
- Huber Suzanne : 19e (1500 m / actives); 13e (3000 m / actives);  
19e (400 m / juniore); 13e (800 m); 4e (1500 m / juniore)
- Simon-Vermont Hélène : 4e (hauteur)

\*\*\*\*\*



## RUBRIQUES NECROLOGIQUES

---

La saison de cross est morte le 7 avril 1974 à 17 heures au Mouret. La défunte était née aux alentours du 20 janvier de cette année à St-Aubin. Elle comportait des manifestations nouvelles du type de celle de Broc et de Neirivue et des grandes classiques telles que Farvagny-Le Mouret, Marly-Fribourg...

La plus grande manifestation fut bien sûr les championnats fribourgeois. L'organisation en fut minutieuse et ce n'est pas moi qui veut tenter ce fait, puisque je n'étais pas là ! Toutefois, à ce que j'ai entendu, avant et après le cross tout le monde était à son poste mais après, après la course, il y en a qui ont mis les voiles; si bien qu'à 7 heures du soir, en pleine nuit, on a vu trois Helvètes, les seuls restant, s'affairant à ôter les planches du petit pont sur le ruisseau.

Un peu plus tard, une animation singulière apparut chez Rigolet, champion fribourgeois des pistards. Au nom de certains Sabistes, incapables en ces heures tumultueuses de te remercier, je te suis reconnaissant pour cette bonne soirée.

Cette année de cross ne fut pas très riche en anecdotes; tant mieux ça me simplifie le travail ! Pourtant une de nos sabistes suscite de ma part un certain inquiètement.

Il s'agit de la grande belle et svelte RENEE SAVARY. Je ne comprends pas, être aussi pessimiste que ça. Elle voit toujours tout en noir. Fribourg et en particuliers la Poya doivent lui convenir : ce départ, cette foulée, c'est extraordinaire, elle est presque en tête, mais c'est drôle, je ne vois pas l'ombre d'une Cadette A derrière (elles ont certainement toutes abandonné).

Fin du premier tour : "Qu'est-ce que c'est que ce TOURISTE qui admire les fleurs". Une minute plus tard, c'est l'accident, la catastrophe, les petites fleurs deviennent de plus en plus grandes; tout à coup elle voit tout en noir, c'est la chute, pas celle de Camuz, celle d'une athlète confondue de loin à une VACHE broutant aisément sa paquerette. Le touriste a maintenant de quoi admirer les fleurs, n'est-ce pas Renée ! Mais il n'y a pas de quoi être pessimiste, de voir tout en noir : une VACHE, un TOURISTE, bof !!!

Encore une petite anecdote, celle de Jésus, Alias STETTLER. A Belfaux, après avoir pris un bon départ en pistard, il abandonna au 2ème tour. Tout naturellement, je lui demandai ce qu'il y avait et il m'a répondu dans un langage académique (excuse Chantal, il faut un seul "c") : "Y-a, genou, foutu, Voi".

Trèfle de plaisanterie, (tous droits réservés) je suis désolé de me limiter à ces deux exemples, " Mais s'i tout parlé fallait, pas plasse azez "

Votre ami bientôt de retour

Michel

R E S U L T A T S D E S C R O S S 1 9 7 4

---

20 janvier 1974      CROSS DE ST-AUBIN

Ecolières A (1000m.), 6 classées

1. Tercier Marlyse Broc    3'47"  
 2. Charriere Isabelle    3'53"  
 3. Zehnder Sabine        3'56"

Ecoliers B (1000m.), 16 classés

1. L'homme Gilles, Neir.   3'37"  
 15. Engelmann Olivier      4'27"

Ecoliers A (1500m.), 14 classés

1. Guisolan Gérard, CAF    5'32"  
 7. Engelmann Marcel        5'56"

Cadets A (300m.; 6 cl.)

1. Emmenegger Fr.        11'28"  
 Gremaud Ch.-H.        11'28"

Juniors (4000m.; 7 cl.)

1. Gobet P.-André        14'17"

27 janvier 1974      CROSS DE MARLY

Minimes B (1000m.; 24 cl.)

1. Schorderet Gilles Le Mouret 3'31"  
 17. Engelmann Olivier        4'02"

Ecolières (1000m.; 13 cl.)

1. Tercier Marlyse Broc    3'40"  
 2. Charrière Isabelle    3'48"  
 3. Zahnder Sabine        3'50"  
 11. Doutaz Nicole        4'40"  
 12. Villot Roseline      5'17"  
 13. Simont-Vermont Hélène 5'26"

Minimes A (2000m.; 21 cl.)

1. Guisolan Gérard, CAF    7'23"  
 5. Engelmann Marcel        7'38"  
 6. Cotting Philippe        7'48"

Cadettes B (2000m.; 3 cl.)

1. Andrey V. Broc        7'13"  
 3. Passaly Anne-Cl.      9'23"

Cadets B (3000m.; 14 cl.)

1. Andrey Bernard        11'28"  
 3. Menoud Philippe      12'31"

Cadets A (3000m.; 4 cl.)

1. Lambert Charles        11'48"  
 4. Ressnig Daniel        12'41"

Pistards (3000m.; 6 cl.)

1. Wolf Georges        11'34"  
 4. Engelmann Peter      13'22"

9 mars 1974

CROSS DU C A F  
=====

Ecolières (1000m.; 22 cl.)

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. Tercier Marlyse Broc | 3'36" |
| 2. Charrière Isabelle   | 3'39" |
| 3. Zehnder Sabine       | 3'54" |

Cadettes B (1000m.; 10 cl.)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Andrey Véronique Broc | 3'18" |
| 7. Passali Anne-Claude   | 4'05" |

Cadettes A (2000m.; 11 cl.)

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Périsset Elisabeth | 7'11" |
| 5. Murith Suzanne     | 7'44" |

Minimes B (1000m.; 33 cl.)

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Götschmann Bruno   | 3'23" |
| 11. Kolly Maurice     | 3'40" |
| 24. Engelmann Olivier | 4'01" |
| 27. Baudois Gilles    | 4'16" |
| 28. Ressnig François  | 4'18" |
| 32. Papaux Alain      | 5'01" |
| 33. Papaux Philippe   | 5'26" |

Minimes A (1000m.; 36 cl.)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Guisolan Gérard CAF | 3'07" |
| 8. Engelmann Marcel    | 3'27" |
| 12. Cotting Philippe   | 3'29" |
| 29. Ressnig Claude     | 3'53" |
| 32. Baudois Benoît     | 3'59" |
| 34. Dupré Jean-Daniel  | 4'01" |

Cadets B (2000m.; 33 cl.)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. Pernet Patrice  | 5'58" |
| 11. Ressnig Daniel | 6'25" |
| 16. Lorétan Erhard | 6'39" |

Cadets A (3000m.; 17 cl.)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Aubry Alain S. Genève | 8'49" |
| 10. Gremaud Ch.-Henri    | 9'42" |
| 13. Menoud Philippe      | 9'51" |

Juniors (5000m.; 8 cl.)

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 1. Corminboeuf Fernand CAF | 15'01" |
| 3. Gobet Pierre-André      | 15'08" |

17 mars 1974

CROSS DE BELFAUX  
=====

Ecolières (1000m.; 16. cl.)

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. Tercier Marlyse Broc | 3'38" |
| 2. Charrière Isabelle   | 3'46" |
| 4. Zehnder Sabine       | 3'51" |

Cadettes B (1000m.; 13 cl.)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Andrey Véronique Broc | 3'18" |
| 2. Murith Suzanne        | 3'30" |
| 11. Passali Anne-Claude  | 4'12" |

Dames Junior (2000m.; 5 cl.)

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Junod Nicole USY | 8'09" |
| 3. Dousse Martine   | 8'53" |

Minimes B (1000m.; 42 cl.)

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Götschmann Bruno   | 3'25" |
| 6. Kolly Maurice      | 3'40" |
| 16. Engelmann Olivier | 4'01" |
| 35. Baudois Gilles    | 4'42" |
| 39. Papaux Philippe   | 4'55" |

Minimes A (1000m.; 43 cl.)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Guisolan Gérard CAF | 3'19" |
| 9. Engelmann Marcel    | 3'34" |

Cadets B (2000m.; 24 cl.)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Andrey Bernard Broc | 6'38" |
| 5. Ressnig Daniel      | 7'00" |
| 19. Bertschy Jacques   | 7'79" |

Cadets A (3000m.; 12 cl.)

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 1. Aubry Alain S. Genève | 10'22" |
| 3. Gremaud Charles-Henri | 10'47" |
| 8. Menoud Philippe       | 11'13" |

Pistards (3000m.; 13 cl.)

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Germanier René   | 10'05" |
| 11. Engelmann Peter | 11'27" |
| 12. Gattoni Carlo   | 11'33" |

Licenciés (8000m.; 29 cl.)

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1. Ruegsegger Fritz STB | 24'35" |
| 10. Rigolet Alfred      | 28'51" |
| 19. Perrinjaquet M.     | 31'12" |
| 27. Bapst P.-Noël       | 34'35" |

EXAMEN B de condition physique

Cours J+5 - SAB - 1973/74.

| DISCIPLINES<br>PARTICIPANTS | 5/6 sauts<br>enchaînés | Pts.<br>ballon<br>2/3 kg. | Pts.<br>course<br>obstacle. | Pts.<br>grimper<br>5 m | Pts.<br>corde<br>5' | Total<br>points |     |    |     |    |    |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------|-----------------|-----|----|-----|----|----|
| Murith Suzanne              | 6/ 14,20               | 24                        | 11,5                        | 13                     | /                   | /               | /   | /  | 724 | 24 | 61 |
| Ressnig Elsbeth             | 6/ 13,00               | 20                        | 12,3                        | 14                     | 46"0                | 15              | /   | /  | 657 | 22 | 71 |
| Dousse Martine              | 6/ 14,00               | 23                        | 11,8                        | 13                     | 44"5                | 16              | /   | /  | 602 | 19 | 71 |
| Perritaz Francis            | 5/ 11,70               | 16                        | 7,70                        | 5                      | 44"0                | 18              | 6"8 | 8  | 457 | 14 | 61 |
| Risse Philippe              | 5/ 12,45               | 20                        | 10,4                        | 10                     | 41"0                | 20              | 4"1 | 17 | 450 | 14 | 81 |
| Ressnig Daniel              | 5/ 10,90               | 13                        | 10,0                        | 10                     | 42"0                | 20              | 6"7 | 8  | 505 | 16 | 67 |
| Python José                 | 5/ 12,80               | 19                        | 11,1                        | 12                     | 40"5                | 22              | 3"9 | 18 | 511 | 16 | 87 |
| Pythoud Pierre              | 5/ 12,10               | 17                        | 11,1                        | 12                     | 39"0                | 22              | 3"4 | 21 | 213 | 4  | 76 |
| Andrey J.-Daniel            | 5/ 12,50               | 18                        | 12,3                        | 14                     | 37"0                | 25              | 3"6 | 20 | 471 | 14 | 91 |
| Remy Ch.-Henri              | 5/ 12,30               | 18                        | 13,4                        | 16                     | 41"0                | 22              | 4"6 | 14 | 456 | 14 | 84 |

.....  
.....

| Saut en longueur |      |      |     | 1200 mètres |     | 2000 mètres |     | Points |         |
|------------------|------|------|-----|-------------|-----|-------------|-----|--------|---------|
| I                | II   | III  | Pts | Rés.        | Pts | Rés.        | Pts | total  | moyenne |
| 2,28             | 2,25 | 2,38 | 90  | /           | /   | /           | /   | 310    | 62      |
| 1,98             | /    | 1,92 | 35  | /           | /   | 8'07"3      | 55  | 270    | 45      |
| 2,15             | 2,07 | 2,06 | 30  | /           | /   | /           | /   | 185    | 37      |
| 2,05             | 1,96 | 2,07 | 50  | /           | /   | 7'47"0      | 70  | 450    | 75      |
| 2,06             | 2,27 | 2,34 | 85  | /           | /   | 9'07"0      | 20  | 430    | 72      |
| 2,36             | 2,41 | 2,59 | 95  | /           | /   | 8'07"5      | 40  | 360    | 60      |
| 1,91             | 2,00 | 1,84 | 35  | /           | /   | /           | /   | 235    | 39      |
| 2,25             | 2,17 | 2,30 | 85  | /           | /   | /           | /   | 265    | 66      |
| 2,28             | 2,36 | 2,34 | 100 | 5'10"0      | 85  | /           | /   | 555    | 92,5    |
| 1,87             | 1,90 | 1,87 | 65  | 6'38"7      | 20  | /           | /   | 385    | 64      |
| 1,82             | 1,81 | 1,82 | 50  | 6'53"0      | 10  | /           | /   | 260    | 43      |
| 2,00             | 1,88 | 1,92 | 80  | /           | /   | /           | /   | 340    | 68      |
| 2,34             | 2,35 | 2,25 | 100 | 5'38"9      | 65  | /           | /   | 490    | 81      |
| /                | 1,87 | 1,90 | 65  | 5'42"0      | 60  | /           | /   | 420    | 70      |

MARTINE DOUSSE : mes débuts au SAB  
XXXXXXXXXXXXXXXXX =====

J'ai toujours eu envie de faire du volley-ball, mais comme aucun club ne m'offrait cette possibilité, je me suis tournée vers l'athlétisme. François Emmenegger m'ayant donné l'horaire des entraînements, c'est un jeudi du mois de septembre 1973 que je participai pour la première à un entraînement du SAB.

C'est ma copine, Suzanne Murith (qui habite près de chez moi), qui me présenta à tous ces inconnus qu'étaient pour moi les athlètes du SAB. Je tombe en plein dans les entraînements de fin d'été, tous ont une saison d'athlétisme derrière eux. Je les accompagne sur le "Vita"... souffrant, suant, crachant la fumée ! Voilà pour le premier entraînement. Le deuxième, où les cent mètres ont succédé aux cent mètres, ceci quatre, cinq, six fois, ne fut pas moins pénible ! Mais ne croyez surtout pas que l'idée d'abandonner la course me soit venue. Il faut peut-être que j'ajoute, pour ceux qui doivent me supporter maintenant aux entraînements, que j'étais plus silencieuse à l'époque : fatigue, timidité ? - comme vous voudrez.

J'ai toujours pratiqué le sport. Entre quatre et sept ans, j'ai fait partie des pupillettes. Pendant les vacances et les jours de congé, je me détends en faisant l'hiver du ski, l'été de la natation. En automne et au printemps, je parcours volontiers la nature à bicyclette. En 1969, j'ai participé pour la première fois à une compétition. Première de la Gruyère sur le 60 mètres que j'avais couru à Bulle, je pus prendre le départ à la finale fribourgeoise de l'Ecolier Romand, finale qui se déroulait au stade St-Léonard. J'ai couru en training, sans chaussures à pointes. Je mis pour la première fois les pieds dans des starting-blocks. A l'arrivée, je m'arrêtai net devant le ruban et, profitant de mon inexpérience, deux de mes adversaires franchirent la ligne avant moi.

Mes premiers entraînements font déjà partie de la rubrique "souvenirs". Cet hiver, j'ai participé avec enthousiasme au cours J + S. J'aime bien aller au marché couvert ainsi qu'à la halle, mais le fameux entraînement de musculation me paraît bien assez ardu. Heureusement qu'on y rit bien ! C'est comme secrétaire à l'arrivée des dossards que je fus mêlée à l'ambiance sympathique des cross-country. J'y pris part pour la première fois à Belfaux où je courus un 1000 m. dans la catégorie des dames-juniores. Le parcours de Neirivue, avec sa pénible montée, me donna plus de fil à retordre.

J'ai beaucoup apprécié les films techniques (malgré les petits ennuis "Techniques"), et le style de ces champions m'a impressionnée et en même temps m'a encouragée pour la saison à venir. D'ailleurs, je me réjouis de participer bientôt aux meetings de Vevey et à ceux de Fribourg.

----- Martine -----  
-----

La Fédération suisse d'Athlétisme (F.S.A.) organise les 2 camps suivants, destinés aux jeunes :

\* CAMP 1974 POUR LES JUNIORS ET LES JUNIORS FEMMES

Ce camp aura lieu du lundi 22 juillet au samedi 27 juillet 1974 à VILLISAU

Disciplines :

- pour les juniors : sprint, haies, sauts (hauteur, longueur, perche), poids, disque, javelot, marteau, décathlon.
- pour les juniors femmes : sprint, haies, hauteur, longueur, poids, disque, javelot, pentathlon

Participants /-tes :

Peuvent participer à ce camp les juniors (1955-56, / év. Jeunesse A) et les juniors femmes (1956-57 / év. jeunes filles A)  
Les athlètes inscrits seront sélectionnés d'après les performances.

Frais :

Ils se montent à 70.-fr, somme à payer au camp (y compris la pension)

Inscriptions :

Jusqu'au 6 juin 1974

\* 1er CAMP SUISSE 1974 POUR LA JEUNESSE

Ce camp aura lieu du lundi 15 juillet au samedi 22 juillet 1974 à ZOUG

Disciplines :

haies, saut à la perche, poids, disque, javelot, marteau

Participants :

Peuvent participer à ce camp les jeunes athlètes de la Jeunesse A (1957-58) et ceux de la Jeunesse B (1959-60), ayant à leur actif une bonne performance.  
10 à 15 athlètes seront acceptés par discipline

Frais :

Ils se montent à 70.-fr (y compris la pension)

Inscriptions :

jusqu'au 6 juin 1974

N.B. : - il est bien entendu que chaque athlète peut choisir la discipline qu'il désire  
- les explications éventuelles ainsi que les formulaires d'inscription sont à demander à M. Peter Engelmann

\*\*\*\*\*