ECLETIN Equ



Nº4

Décembre 1985

Editeur: Sporting-Athlètisme-Bulle

Paraît 4 fois par an



AGENCE GÉNÉRALE DE BULLE Gérard ECOFFEY

Rue de Gruyères 41 Tél. (029) 2.62.77

MOBILIÈRE SUISSE ET RENTENANSTALT: vos partenaires pour toutes assurances

BANQUE DE L'ÉTAT DE FRIBOURG



Broc Bulle Gruvères 029 / 6 10 10 029 / 2 86 86 029 / 6 10 30



«GRAVOTYP»

Atelier de gravage - vente d'étains Coupes - challenges - médailles Claudy Bussard - Rue de Vevey 18



INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES
INSTALLATIONS TÉLÉPHONIQUES

- Appareils électro-ménagers
- Grand choix de lustrerie
- Liste de mariage

BULLE, rue de Vevey 16, % (029)2 82 20

HAYMOZ — FRAGNIÈRE

Chauffage - Sanitaire 1631 GUMEFENS

029/ 2 52 91 029/ 5 12 66

P. Berset

Rue de Gruyères 21 BULLE Tél. (029) 27507



BOULANGERIE CONFISERIE TEA-ROOM

Billet du président

Je pense que la "Tribune libre" du Bulletin SAB doit rester quelque chose d'acquis. Elle permettra toujours et à chaque athlète de s'exprimer, pour autant qu'il le fasse dans un esprit d'amélioration et pour le bien du club.

Quant à moi, je me permets de revenir sur le texde Jacques Pillet paru dans le numéro de septembre.

Sur le fond, Jacques a raison. Tout athlète qui prétend faire de la compétition ou s'engage à atteindre un but doit être conséquent avec luimême. J'entends par là qu'il s'oblige à suivre scrupuleusement un programme établi, que ce soit d'entraînement ou de compétitions.

En parallèle avec ce principe général, on peut évoquer la situation du SAB.

Il y a tout de même une différence entre le groupe 3 et le groupe 2. Les membres de ce dernier sont encore en âge de scolarité. Cela implique des obligations que le SAB ne veut en aucun cas contrecarrer. C'est donc aller un peu loin que de vouloir imposer à ce groupe 2, par ailleurs bien structuré, des exigences trop sévères et une présence constante aux entraînements.

Cependant, malaise il y avait dans le groupe 3. Aurait-il mieux valu traiter cette affaire en petit comité ? Jacques a choisi de le faire de manière spectaculaire. Sans nier ses raisons, on peut discuter de la méthode.

Toujours est—il que des mesures ont été prises pour la prochaine saison d'hiver. Avec Jacques Pillet, de nouveaux moniteurs se sont engagés. Ils ont élaboré un plan d'entraînement échelonné durant la semaine selon les discciplines. De leur côté, les athlètes devaient s'engager, eux aussi, à participer à un ou plusieurs entraînements hebdomadaires.

Le comité a donné son accord pour la réalisation de ce renouveau. Il remercie les initiateurs et demande aux athlètes de jouer le jeu.

Ainsi, à virus pernicieux le SAB a opposé une saine réaction. C'est une belle preuve de force morale et un formidable espoir pour l'avenir de notre club.

Dans ces sentiments, je vous souhaite à toutes et à tous de bonnes fêtes de fin d'année et une fructueuse saison 1986.

Bernard Tinquely

ASSEMBLEE GENERALE DU SPORTING-ATHLETISME-BULLE

vendredi 21 février 1986

A agender! Selon convocation officielle



Pour garder la forme, mangez le bon pain et les spécialités de la

Boulangerie

DANIEL BORCARD

Alimentation **VAULRUZ**

tél. (029) 2.79.85 ouvert le dimanche de 8 à 11h.



Le "sprint" un mot aussi rapide que sec, qui définit déjà les grandes lignes de ces disciplines que sont le 100 et le 200 mètres. Il demande un engagement total et final, d'une extrême violence. Cette discipline est la seule à exiger un effort qui soit en même temps maximal et soutenu; aucun repos, aucun facteur de chance, aucune feinte, aucun apport extérieur, seul des êtres humains se mesurant sur un même plan d'égalité. Le sprinter trouve la plus grande partie de sa satisfaction dans la sobriété de cet affrontement mais également dans la diversité des tableaux de compétitions:

- 1°tableau la course en elle-même, et à n'importe quel niveau, contre des adversaires directs.
- -2°tableau le chronomètrage, et la standardisation des pistes permettent de comparer tous les temps homologués.

Ce 2° tableau donne accès à une multitude d'autres tableaux. C'est un peu comme si tous les coureurs pouvaient concourir tous en même temps, dans leur meilleure forme et dans leur meilleure année.

Le sprinter se doit de posséder un certain nombre de qualités essentielles qui lui soient naturelles. Tout d'abord la vélocité: il doit avoir un mouvement de course naturellement rapide, ses réflexes doivent être courts et la musculature des jambes particulièrement puissante. En général, les sprinters ne sont ni grands ni petits. Il est évident que personne n'est parfait, et il faut combler certaines lâcunes, voir surpasser ses qualités par entraînement.

L'extrême violence de l'effort produit lors d'une course peut apporter au sprinter des sensations étranges et très personnelles. Pour ma part je ressent cinq phases différentes.

Avant le départ :

-la peur.

Aux ordres du starter :

- la paix totale.

Le départ donné :

-la sensation la plus violente. Les trente premiers mètres, l'effort est tel que le temps semble se figer en une

seule seconde.

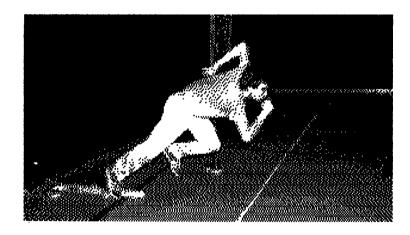
La course lancée :

 -une concentration totale sur le mouvement, sur la décontraction et sur

la course autour de moi.

L'arrivée :

-la décompression.



Tant par la qualité que pour la quantité. vous trouverez fruits et légumes frais chez

GÉRARD NICOLET

Primeurs - (029)2.74.21 - Passage de l'Union - BULLE

Il est rare de voir un sprinter de compétion complétement "vidé" après le passage de la ligne d'arrivée. L'oxygène mettant environ vingt-quatre secondes pour arriver jusqu'à nos fibres musculaires,c'est après le passage de la ligne que le corps se réoxygène. Et par conséquent la fatigue est surtout musculaire (en opposition avec une fatigue respiratoire qui atteint, en plus de la fatigue musculaire, les coureurs de demi-fond ou de fond).

L'entraînement, c'est un cycle, lui-même divisé en une multitude de cycles. En Suisse, vu nos latitudes, il commence au milieu de l'automne par un entraînement de condition physique générale. A Noël, il se durcit pour définir des bases physiques solides. De ce 2° stade, on passe gentiment à un entraînement plus technique dans le courant du mois de février, pour arriver à un entraînement de précompétition vers le début avril. Dès le mois de mai, début des courses, l'entraînement est très technique, il a pour but de tenir la forme de l'athlète au plus haut point lors des compétitions. La saison se termine au milieu de l'automne; puis on recommence...

Les divers séances d'entraînement se classent de la manière suivante:

Endurance = jagging de 10 à 15 kilomètres.

Résistance = série de course entre 100 et 400 mètres à grande vitesse et avec peu de repos.

Yitesse pure = accélérations sur 20 à 150 mètres avec de grandes pauses.

Technique = positions de course, de départ, coordination des mouvements de course.

Condition physique = circuits trainings, musculation.

Voici les principaux ingrédients, il ne reste plus qu'à trouver le dosage qui vous transformera en un Lewis, un Smith, ou encore un Ménéa.

Quand les populaires courent... pour se faire plaisir!

Et ils se font souvent plaisir... très souvent même, au gré de leur forme et de leurs affinités, en chaussant leurs espadrilles. Drôle d'espèce que ces bipèdes qui s'en vont, sur les rubans d'asphalte, les sentiers rocailleux ou les chemins forestiers cueillir l'amitié et goûter à cette joie indéfinissable de se battre avant tout contre soi-même, pour le plaisir de se faire du bien en se libérant dans l'effort...

Il y a eu l'été tout court et puis ce merveilleux été indien qui ont vu les athlètes populaires, ces nomades de la course à pied, s'en aller dans toutes les directions, retrouver des horizons connus ou en découvrir de nouveaux.

Qu'elles furent belles toutes ces randonnées d'entraînement, le dos plié sur les sentes de nos préalpes, comme pour faire corps avec la montagne, à l'assaut d'une crête ou d'un sommet. Ceux qui me liront et qui se reconnaîtront savent qu'ils font partie de cette nouvelle race de montagnards, parfois il est vrai décriée, qui veulent aller toujours plus vite et plus haut pour se mesurer d'une autre façon avec l'alpe et ses pentes abruptes qui les fascinent. A la course ou en marche forcée, agrippés aux éboulis ou en équilibre sur l'arête qui s'en va à la rencontre du ciel, ils savent aussi, d'un revers de la main essuyer leurs yeux embués, pour emprisonner dans leur coeur, l'instant d'un regard, la grandeur et la sauvage beauté d'un paysage...

Qu'elles furent passionnantes ces courses à la poursuite du temps, un oeil sur le chronomètre et l'autre sur la meute des concurrents aux basques desquelles on s'accroche...Attendez-moi les copains, ... que je vous dépasse ! .. Combien sommes-nous, populaires authentiques mais anonymes à faire des sauts de puces dans le dédale des classements ? Au SAB, nous existons, mordus de la course à pied qui nous battons avec notre personnalité, quelquefois il est vrai à la limite de nos possibilités. Tout cela pour gagner un rang

ou quelques secondes... sur un autre anonyme mais surtout et avant tout pour relever un défi que nul nous a lancé, avec cette foi étrange qui nous anime à chaque foulée.

Qu'elles furent amicales ces escapades à trois, cinq, dix ou vingt compagnons, par monts et par vaux, avec au détour du chemin les encouragements qui fusent et le gobelet tendu... et attendu de nos ravitailleuses chevronnées. La solitude du coureur à pied ? Connaît pas. Dans son coeur qui bouillonne, mille rêves l'assaillent, mille pensées le poursuivent qui lui tiennent tendre et fidèle compagnie...

Qu'elles furent chaleureuses, ces retrouvailles d'après-course... Souvenez-vous de Chamonix-Planpraz et ce pique-nique sur l'herbe, à 2500 mètres, face au Mont-Blanc avec ses cascades de glaciers. La grande famille du SAB était réunie et fêtait ses "héros" qui, à voix haute, visionnaient dans leur tête le film de leur course, faisant le compte des secondes perdues... en oubliant de faire aussi le décompte des verres de rouge descendus dans une douce euphorie...

Belfaux, Cressier-Chaumont, Les Foulées d'Argent, Les Rochers de Naye, Chamonix, Le Gibloux, Sierre-Zinal, Neirivue-Moléson, Chalet du Régiment, Le Tour des Dents du Midi, La Montagne de Lussy, Morat-Fribourg, Le Tour de Charmey, Bouloz, Molondin, les corridas de Bulle, Martigny et Sion, autant de courses, et j'en oublie, auxquelles ont participé ces derniers mois les sabistes populaires, autant d'aventures, petites ou grandes ! Il serait fastidieux de reproduire dans ce bulletin tous les résultats, D'ailleurs bien souvent, la performance chronométrique du populaire, même si elle mérite des compliments, s'estompe bien vite dans la nuit des souvenirs. Mais quels souvenirs !.. Amis lecteurs, vous aurez dès lors droit aux résultats tirés d'une sélection de trois courses en vous rappelant, avec tous les athlètes concernés, qu'au paradis des coureurs à pied, les derniers seront aussi les premiers !..

Bernard G.

RÉSULTATS

SIERRE - ZIN	AL -	31 km - 2000 dénive	llation
654 DESCUV	Sté T Fr D Da PN LY R RLI H RD J. /ES A	phane eddy niel oël oland ervé -Claude	3. 26 h 3. 31 3. 41 3. 52 3. 56 4. 08 4. 10 4. 12
MORAT - FRIE	30URG	i -	
Dames	:	CLEMENT Barbara MUSY Christiane DEMIERRE Andrée CLEMENT Anne - Lyse WEHREN Antoinette SEYDOUX Christine	1. 34 h 1. 36 1. 43 1. 48 1. 48 1. 48
Messieurs	:	BORCARD Daniel ANSERMOT Georges MICHEL Stéphane RIGOLET Freddy BAPST PNoël MONNEY JDaniel BORCARD JClaude CLEMENT JClaude REPOND JBernard HUWILER Bernard CLEMENT Michel PILLET Philippe	1. 06 1. 07 1. 07 1. 08 1. 08 1. 11 1. 12 1. 13 1. 13 1. 16 1. 17

DESCUVES Armand	1. 18
MESSERLI Hervé	1. 18
MENOUD Philippe	1. 20
REPOND Yves-Alain	1. 20
LUGON Bernard	1. 21
ZAUGG Michel	1. 23
ANDREY Joseph	1. 25
MUSY François	1. 27
DROUX Frédéric	1. 35
ANDREY JLouis	1. 38
NICOLET Gérard	1.55

TOUR DE CHARMEY

RIGOLET Freddy BAPST PNoël	1950 1949	34' 10'' 4 34' 29'' 8
MONNEY JDaniel	1963	36' 08'' 3
CLEMENT JGlaude	1938	37' 06'' 4
ANSERMOT Georges	1946	37' 21'' 0
REPOND JBernard	1958	37' 50'' 2
BADOUD JDaniel	1949	38' 00'' 3
PITTET Albert	1943	39' 29'' 0
GREMION Bernard	1939	39' 54'' 6
BRAILLARD Irénée	1942	40' 07'' 1
VALLELIAN Alain	1968	40' 52'' 9
MESOT JPierre	1969	41' 09'' 3
LUGON Bernard	1942	42' 27'' 4
TINGUELY Bernard	1946	43' 00'' 0
MUSY François	1953	44' 32'' 7
GOTTOFREY René	1925	47' 39'' 3
PASQUIER Romuald	1938	50' 07'' 6
MUSY Pascal	1977	51' 46'' 5
MUSY Christiane	1949	51' 58'' 6
NIGG René	1942	57' 34'' 3
MUSY Catherine	1975	58' 39'' 8

MONTREUX, meeting du 31 août

Ec	ol:	iers	В

80 m	Gendre David	74	11 " 47
Hauteur	Gendre David	74	1.35 m
Ecoliers	<u>A</u>		
1500 m	Gremion Bruno	72	4 ' 35"67
	Clément Patrick	72	5 ' 20"41
Actifs			
400 m	Pochon Patrick	61	53 " 80
Hauteur	Bourqui Claude	61	1.85 m

Vent supérieur à 2 m/s

Actifs 100/long./boulet/haut./1000/ points 3ème, Engelmann Marcel 11"75/6.50/9.23/1.70/2'51"27/ 2907 pts 6ème, Bourqui Claude 12"58/5.89/9.00/1.83/3'09"03/ 2533 pts 8ème, Pochon Patrick 12"02/5.28/7.81/1.55/2'48"90/ 2344 pts 9ème, Engelmann Olivier 12"39/5.50/8.27/1.60/2'55"18 2341 pts

Seniors

4ème, Pillet Jacques 13"78/4.87/6.26/1.50/3'14"45/ 1497 pts

Le dessin de... Yves-Alain Repond and the state of t



SAB — Sporting-Athlétisme Bulle Case postale 73 1630 Bulle

GRILLE D'ENTRAÎNEMENT AUTOMNE-HIVER 1985-1986 Valable dès le 2-12-1985

odde postale 73	1030 E	T				1985-1986	Valable dès le 2.12.1985
GROUPE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Buts
8 à 11 ans			17-18 h. Rieta P. Haymoz J-B.Pythoud			10-11h30 Rieta P. Engelmann	Condition physique Athlétisme par le jeu
II 12 - 14 ans	18h30-20h Rieta P.Engel- mann P.Pythoud		18h30-20h Marché couv. P.Engelmann P.Pythoud				Condition physique Athlétisme général et spécifique
III Compétition dès 15 ans	20h Marché c.	18h30 à 20h ESG mi-fond J.Pillet J.B.Repond	ì	18h30 à 20h30 Ec. prim. Cond. phys C. Bourqui		10 h à 11 h 30 Stade C. Bourqui	Condition physique Préparation à la compétition
IV Populaires	18h30 Départ du stade F.Rigolet		19h30 Départ de la Rieta puis en salle de 20 h 30 à 21 h 45				Sport-santé
V Dames	20-21h30 Rieta S.Descuve H.Remy C.Musy	s					Sport-santé

Pendant les vacances scolaires, les halles de Bulle sont fermées - Veuillez respecter les consignes d'utilisation des halles de gymnastique.

Dames 100/long./boulet/haut./800/ pts 4ème, Remy Géraldine
13"25/3.92/6.37/1.35/2'50"20/ 2371 pts
<pre>Cadettes B 100/long./boulet/800/ pts</pre>
9ème, Heimo Catherine 14"64/3.90/6.10/2'49"38/ 1586 pts
10ème, Pasquier Ghyslaine 14"64/3.77/6.10/2'50"75/ 1538 pts
<pre>Cadets A 100/long./boulet/haut./1000/ pts</pre>
2ème, Chatagny Eric 11"46/6.23/10.93/1.50/3'15"20/ 2613 pts
10ème, Vallélian Alain 12"78/4.94/9.20/1.65/3'00"65/ 2197 pts
13ème, Fleury Yvan 12"81/5.41/5.82/1.60/3'06"22/ 1919 pts
Cadets B
2ème , Rime Yvan 12"11/5.01/7.40/1.55/3'08"01/ 2034 pts
10ème, Fleury Silvio 13"35/4.76/7.65/1.40/3'28"09 1452 pts
VEVEY, meeting du 17 septembre
Ecoliers A
1000 m Bruno Gremion 2'56"23 Bertrand Remy 3'10"95 Patrick Clément 3'21"45

RÉSULTATS

VEVEY, finale					
Ecolières A					
9ème, Rusca	Maroussia	74	3 • 3	34"04	
Ecolières B					
12ème, Rusca	Ludmilla	75	4'0	04"57	
Ecolières C					
3ème, Haymo	z Carole	77	413	32"27	
Ecoliers A					
	on Bruno			50"23	
7ème Remy	Bertrand	72	3 • (00"80	
VEVEY, meeting					
Ecoliers A					
2000 m Cléme	nt Patrick	73	61	55"85	
Ecoliers B					
80 m Gendre		74			
longueurGendr	e David	74	4.8	85 m.	
FRIBOURG, CSI					
Cadets A	*****	***			
100 m	Chatagny E	ric	69	11"36	719pts
110 m/H.	Vallélian	Alain	68	18"50	546
Longueur 1500 m	Chatagny E Decroux Fa	rıc brice	69 68	5.89 m 4'27"00	580 610
Boulet	Chatagny E	ric	69	10.11m	468
400 m	Fleury Sil Rime Yvan	vio	71	7.68m 56 " 41	- 551
400 m	Grandjean	Michel			<i>-</i>

MONTREUX, meeting du 31 août

Eco]	liers	В
		_

80 m	Gendre David	74	11 " 47
Hauteur	Gendre David	74	1.35 m
Ecoliers	A		
1500 m	Gremion Bruno	72	4'35"67
	Clément Patrick	72	5'20"41
Actifs			
400 m	Pochon Patrick	61	53 " 80
Hauteur	Bourqui Claude	61	1.85 m

Vent supérieur à 2 m/s

Actifs 100/long./boulet/haut./1000/ points 3ème, Engelmann Marcel 11"75/6.50/9.23/1.70/2'51"27/ 2907 pts 6ème, Bourqui Claude 12"58/5.89/9.00/1.83/3'09"03/ 2533 pts 8ème, Pochon Patrick 12"02/5.28/7.81/1.55/2'48"90/ 2344 pts 9ème, Engelmann Olivier 12"39/5.50/8.27/1.60/2'55"18 2341 pts

Seniors

4ème, Pillet Jacques 13"78/4.87/6.26/1.50/3'14"45/ 1497 pts

de... Yves-Alain Repond *** AFRILLY 30155E 7

**** après la catégorie
enfant en dessous de
quoitre ans, les masques,
les plus de cent Kilos,
une nouvelle catégorie



<u>Dames</u> 4ème, Remy 13"25/3.92/	100/long./boul Géraldine /6.37/1.35/2'50			
Cadettes B	100/long./boul	et/80	0/ pt:	s
9ème, Hein 14"64/3.90/	no Catherine /6.10/2 ' 49 " 38/		1586	pts
10ème, Paso 14"64/3.77/	uier Ghyslaine 6.10/2 ' 50"75/	!	1538	pts
Cadets A	100/long./boul	et/hau	at./10	000/ pts
2ème, Chat 11"46/6.23/	agny Eric 10.93/1.50/3 ' 1	5"20/	2613	pts
10ème, Vall 12"78/4.94/	élian Alain '9.20/1.65/3 ' 00	" 65/	2197	pts
13ème, Fleu 12"81/5.41/	ry Yvan '5.82/1.60/3 ' 06	"22/	1919	pts
Cadets B				
2ème , Rime 12"11/5.01/	Yvan 7.40/1.55/3 ' 08	" 01/	2034	pts
10ème, Fleu 13"35/4.76/	ry Silvio 7.65/1.40/3 ' 28	" 09	1452	pts
VEVEY, meet	ing du 17 sept	embre		
Ecoliers A				
Be	uno Gremion rtrand Remy trick Clément	2'56" 3'10" 3'21"	95	

RÉSULTATS

		romande du				
Ecolière	es A					
9ème,	Rusca	Maroussia	74	3 '	34"04	
Ecolière	es B					
12ème,	Rusca	Ludmilla	75	4 •	04 " 57	
Ecolière	es C					
3ème,	Haymo	z Carole	77	41	32"27	
Ecoliers	<u>s A</u>					
		on Bruno	72		50"23	
7ème	Remy	Bertrand	72	3 • (00"80	
VEVEY, r	meeting ****	g du 5 octob ******	re **			
Ecoliers	<u> </u>					
2000 m	Clémen	nt Patrick	73	61	55 " 85	
Ecoliers	s B					
80 m	_		74		178	
longueu	rGendre	e David	74	4.8	35 m.	
		du 12 octob				
Cadets A	$\underline{\underline{A}}$					
100 m 110 m/H. Longueux 1500 m		Chatagny Er Vallélian A Chatagny Er Decroux Fab	lain ic rice	69 68		610
Boulet 400 m		Chatagny Er Fleury Silv Rime Yvan Grandjean M	io	71 70	7.68m 56 " 41	468 - 551 -

Disque	Vallélian Alain 68 29.76m	469 pts
	Fleury Silvio 71 23.24	- 100 PCS
Hauteur	Vallélian Alain 68 1.60m	493
4 x 100 m	A. Vallélian-E. Chatagny	
	Y. Rime-M.Grandjean 46"50	695 pts

TOTAL

5131 pts



Les terres cuites de Provence

Articles de cuisson, de décoration Articles cadeaux - Artisanat

Christiane Nigg-Seydoux rte de Riaz 15 - (029)2.22.75 - Bulle ENTRÉE PRÈS DE GRUYÈRE-CENTRE

GRUYERIA



FABRIQUE DE MEUBLES ARCHITECTURE D'INTÉRIEUR

1630 Bulle Tél. (029) 28855



CHARLY SPORTS



1635 LA TOUR-DE-TRÊME — Tél.(029)2 38 88



Notre 1er Morat-Fribourg

Samedi soir : Est-ce vraiment possible, demain soir je pourrai dire : voilà je l'ai fait ce Morat-Fribourg ! Ne t'énerve pas ma vieille, regarde ton football à la télé et va te coucher.

Dimanche matin: Le grand jour, un peu nerveuse, les copines aussi. Mais, au rendez-vous, à la Place de l'Abbé-Bovet, ça va mieux. Mieux encore durant le trajet en voiture et en train, où la bonne humeur et les plaisanteries fusent de toutes parts. Enfin Morat! çà grouille de monde, ça sent les embrocations. Bref, l'odeur et l'ambiance de course.

Mais surtout... surtout notre entraîneur est là. Déjà lors de nos entraînements, nous avons bénéficié des conseils d'Annelise et Christiane, nos deux "anciennes" - pas en âge mais en participations à Morat-Fribourg. Et aujourd'hui, en plus, la présence d'Irénée. Qui pouvait en espérer autant ? Je passe sur la séance de massage - ouah ! suivie de l'échauffement sous la direction du grand chef.

Enfin, le départ, impressionnant ! La course, la chaleur, les montées, dures-dures, mais aussi les encouragements des sabistes qui nous dépassent. Et tenez-vous bien, Irénée, ceinturé de flacons, qui court en touriste, d'arrière en avant et d'avant en arrière, nous ravitaillant au passage. Cela vaudrait d'être noté aux annales du SAB.

Chacune fait sa course en solitaire, se faufilant dans la masse des coureurs, côtoyant un moment une inconnue : "ça va ? - d'où viens-tu ?" et les kilomètres se suivent, avec, tout au long du parcours, les bravos des amis et supporters.

Que de choses auxquelles il faut penser, que de conseils à ne pas oublier ! Mais aussi que de pé-

ripéties l'on pourrait conter ! Par exemple la chaussure qu'on enlève parce que la chaussette est mouillée... tu parles !

Ah ! enfin cette terrible Avenue des Alpes, c'est long... c'est pénible... ça crève... ça semble ne jamais finir... et, tout à coup, la banderole ARRIVEE est là. Ouf, on l'a eu, ce Morat-Fribourg. A l'an prochain.

Christine

Christiane, Annelise, les habituées Dédée, Antoinette, Christine, les novices



Garage de Broc

DUSA S.A. 1636 Broc Tél.(029) 6 17 97



Accueil et services toujours personnalisés



R. CHATAGNY RÉPARATIONS VENTE **SERVICE APRÈS-VENTE**

Château d'En-Bas 15 1630 BULLF

VOTRE POINT DE RENCONTRE A BULLE

CAFÉ DE LA CLEF

Petite restauration - Salle pour réunions Fam.G. Gothuey-Morard • @ (029)2 72 80 • rue de Gruyères



En exclusivité:



SPORTS BULLE



Agencements d'ateliers Outillage Engins de levage et de manutention MAFOTEG rue Lécheretta 8

RENÉ-CHARLES NIGG

1630 Bulle

Tél.(029) 2.47.88

Nous remercions nos annonceurs. Lecteurs, favorisez-les!

Ils ont collaboré à la confection de ce No du Bulletin SAB:

Bernard Tinguely Patrick Chappuis Peter Engelmann Yves-Alain Repond Irénée Braillard Philippe Menoud

Christine Seydoux Freddy Rigolet Bernard Gremion Pierre Pythoud Albert Pittet René-C.Nigg

AU PAYS DES LÉGENDES

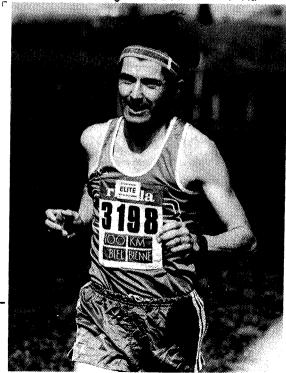
LES FANTÔMES, ÇA EXISTE ENCORE...

Croyez-moi, je ne vais pas vous résumer le livre que vient de publier notre ami de club Jean-Bernard Repond "Catillon et Capu", mais bel et bien un fait vécu il y a quelques semaines dans la maison de l'un des grands.

Après une journée de labeur surchargée et un entraînement poussé avec les professionnels du groupe 4, je pouvais prétendre à un repos légitime et sans problème.

Cependant, vers minuit, un bruit insolite me réveille. J'essaye de le localiser. Après plusieurs déductions, je décide de me rendre au sous-sol. Je prends mon courage à deux mains et me voilà transformé en agent Sécuritas. Au

fur et à mesure que je descends, le bruit s'amplifie. Pour me rassurer, j'implore à haute voix le Bon Dieu, (dans ces moments-là on en a toujours besoin) tandis qu'un souvenir d'enfance me vient à l'esprit: cette maison est-elle hantée ? Heureusement, non. A mon grand soulagement. le diable que je découvre s'appelle Bernard, le deuxième grand du groupe 4 qui est en plein entraînement musculaire sur sa planche à roulettes.



- Qu'est-ce-que tu fous là ?
- Ecoute, j'ai trinqué une bouteille de trop avec l'autre grand ce soir, alors tu comprends, je dois éliminer ces calories et ces toxines.

Une devinette en passant :

Combien croyez-vous que Bernard totalise journellement de mouvements sur ce chariot monté sur 4 roulettes ? 160 à 200 ! qui dit mieux ?

Je ne peux hélas pas décrire en détail cet instrument de préparation intensive à la haute compétition hivernale. Un brevet est en passe d'être déposé au centre des inventeurs, avec les complicités de Jules pour les roulements et la géométrie, et du barbu de Vaulruz pour le support en bois.

Un fait est certain, les adeptes ont d'emblée marqué leur intérêt : Gremion junior avec son tempérament de gagneur, le facteur du quartier adepte de la course à pied. Mon objectif n'a pas pu fixer la responsable du groupe 5.



Mais vu sa forme actuelle, elle doit sûrement s'entraîner la journée, discrètement.

A mon avis, Bernard cache son jeu. Il doit avoir une idée derrière les fagots. Serait-il à nouveau sollicité pour un bloc publicitaire, mais cette fois-ci sur chariot mus-culaire. Le slogan pourrait être :

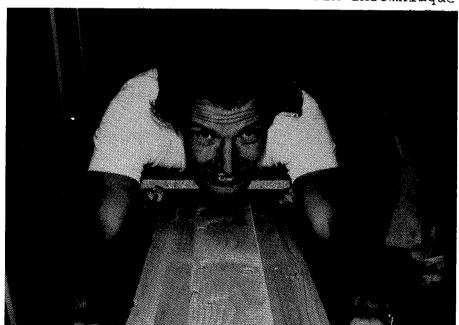
LA MOBILIERE SUISSE ASSURE EGALEMENT LES RISQUES DUS A L'ECHAUFFEMENT DE L'ENGIN

Lors de la parution du premier bloc, j'ai consulté les statuts du SAB, ils ne prévoient malheureusement pas de péréquations pour primes encaissées par un membre lors de réclames. Par contre, le pull du SAB s'impose, élite ou pas.

L'essentiel n'est-il pas d'y croire ?

Bravo et merci Bernard de l'enthousiasme communicatif que tu manifestes pour ces magnifiques sports que sont la course à pied et le ski de fond.

Le voisin insomniaque





Ils sont venus grossir nos rangs et nous leur souhaitons la plus cordiale bienvenue :

Valérie Pasquier 1977 Bulle
 Nicolas Bovet 1972 Bulle
 Christine Clément 1965 Broc

Changement de pas et changement de rythme pour les populaires(et tous ceux qui glissent):

DIMANCHE 26 JANVIER 1986

concours interne de ski de fond du SAB

- * Réservez déjà cette date
- * Information en temps voulu.

A la dernière assemblée des délégués de la Fédération Fribourgeoise d'Athlétisme, notre membre

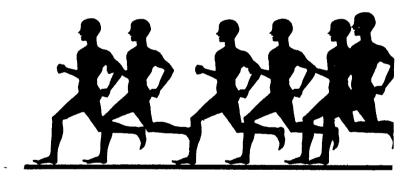
PETER ENGELMANN

a été nommé membre d'honneur de la FFA

Cette distinction, qui heurte un peu sa modestie, montre bien combien on apprécie sa compétence et son dévouement à la cause de l'athlétisme. Plus de 10 ans de présence super-active à tous les niveaux et un enthousiasme intacte: Peter, un des fondateurs du SAB, n'a pas fini de nous étonner. Nos sincères félicitations!

Michael est venu égayer le foyer de Ruth et Daniel Bussard à La Tour de Trême. Nos félicitations (un peu tardives, mais sincères).

Au groupe 1, au groupe 2, au groupe 3, au groupe 4, au groupe 5, à tous nos membres, supporters, sympathisants amis...



nous souhaitons une année 1986 pleine de satisfactions et de joie

Notre Banque: L'UBS bien sûr



Av. de la Gare, 1630 Bulle, Tél. (029) 3 11 66



ENTREPRISE DE CONSTRUCTION **GOBET et FILS SA**

maçonnerie - béton armé

1627 VAULRUZ (029) 2 96 24



J.&A. GLASSON S.A.

outillage-arts ménagers

☎ (029) 3 12 22

. Grand'Rue 13 - Rue de la Sionge **BULLE**



PEINTURE AU FOUR MARBRE UNIVERSEL SERVICE DE DÉPANNAGE JOUR ET NUIT

1631 BOTTERENS

æatelier 029/ 6 11 44 privé 029/ 2 31 48

Fleurs



Tél. (029) 2 82 55 Grand-rue 37

1630 **BULLE**

Votre conseiller spécialisé en Gruyère

BULLE

(029) 2 71 84

pl. des Alpes