

P.P. ☆
1630 BULLE

M., Mme, Mlle

Adresses du club

Sporting Athlétisme Bulle, Case postale 73, 1630 Bulle

Président: Bernard Gremion, rue du Moléson 15, Bulle ☎ 029/2 75 79
Secrétaire: Christine Seydoux, Mon Repos 1, La Tour-de-Trême 2 86 05
Caissier: Irénée Braillard, rue de la Sionge 35, Bulle 2 52 03
Responsable du groupe 1 + 2:
Peter Engelmann, sur la Rêche 36, Bulle 2 63 60
Responsable du groupe 3:
Jacques Pillet, rue Ancien Comté, La Tour-de-Trême 2 39 16
Responsable du groupe 4 (populaires):
Frédéy Rigolet, ch. des Chenevières 2, Bulle 2 57 60
Groupe 5 (dames): Christine Seydoux, Mon Repos 1, La Tour-de-Trême 2 86 05
Responsable et adresse du bulletin du SAB:
François Charrière, Colombière 4, Givisiez ☎ 037/26 37 46



Impression en sérigraphie...
... une seule adresse au



Pour vos t-shirts, autocollants, cartes
de crédit, panneau magnétique, etc.

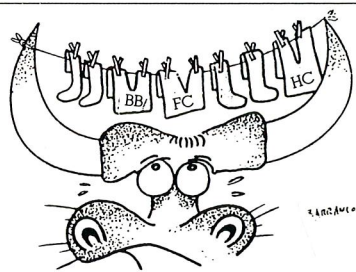


GRAFISA SA

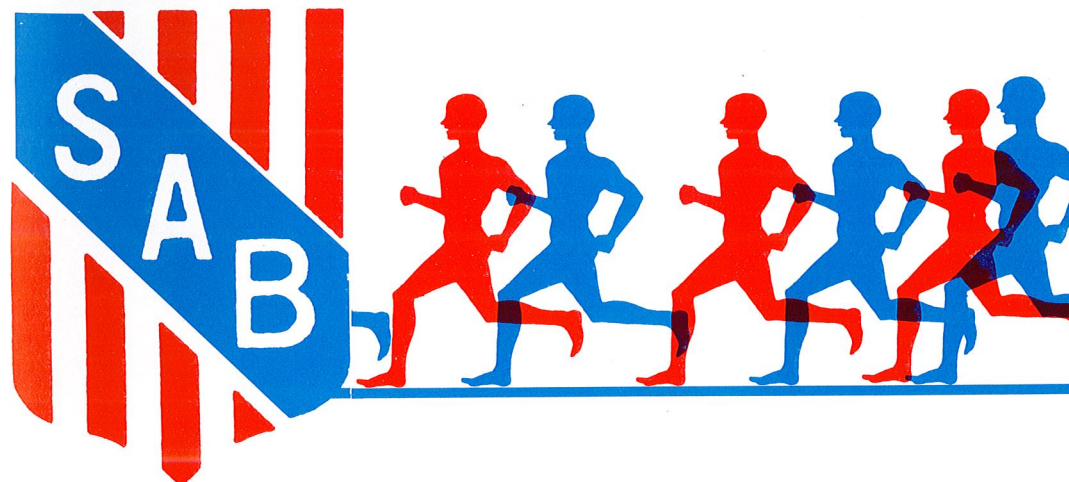
1636 BROC



029/6 16 20



BULLETIN SAB



N° 1

Mai 1990

Editeur: Sporting-Athlétisme-Bulle Paraît 3 fois par an


Mobilière Suisse
 Société d'assurances

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 029 / 6 10 10
 Bulle 029 / 2 86 86
 Gruyères 029 / 6 10 30

Articles pour sociétés – Etain – Articles publicitaires

GRAVOTYP
 DIFFUSION SA

Tél. 029 / 2 98 87

18, rue de Vevey
 CH - 1630 BULLE

murith+sa.
multiwatt

INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES
 INSTALLATIONS TÉLÉPHONIQUES

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

BULLE, Grand-Rue 45, ☎ (029) 2 82 20

GRUYERIA



FABRIQUE DE MEUBLES
 ARCHITECTURE D'INTÉRIEUR

1630 Bulle
 Tél. (029) 2 88 55

P. Berset

Rue de Gruyères 21
 BULLE
 Tél. (029) 2 75 07



BOULANGERIE
 CONFISERIE
 TEA-ROOM

Propos de Président

Avec ou sans humour, c'est un carnet de notes imaginaires que je vous livre aujourd'hui, en marge de la course de Relais 3 x 6 km organisée par notre club.

Bernard

- 10 (sur 10) au Team Ford qui le tout premier cette année a réglé d'avance la finance d'inscription de ses équipes...
- 0 aux coureurs Pierre-André Kolly et Patrick Vienne, les seuls à ne pas avoir restitué leurs dossards, malgré les lamentations du speaker...
- 3 à François Charrière, envieux de voir le bureau installé "au chaud" mais ignorant qu'il a fonctionné non stop de 0630 à 1940 h...
- 10 aux 300 coureurs qui ont pris le départ malgré un temps maussade, payant de leur personne et assurant le spectacle...
- 5 à l'équipe de chronométrage qui doit encore apprendre à mieux écrire et à mieux ouvrir l'oeil également...
- 7 à Christophe, sauveur quelquefois hasardeux des temps qui couraient...
- 2 aux coureurs populaires du SAB - Philippe y compris - pour leurs tergiversations sans fin...
- 0 à Jean-Claude Clément, pour sa façon de calculer le prix de revient des résultats contenus dans l'enveloppe qu'il s'est adressé...
- 3 aux OAG qui confondent bureau-réfectoire et dépôt de matériel...
- 1 au président et à ses deux acolytes pour leur fâcheux blanc lors de l'arrivée, passée inaperçue, de la 6ème équipe...
- 0 à Benoît qui, pour expliquer cet oubli a accusé ses collègues de s'être laissés distraire par le "post-erreur" de deux relayeuses alors que lui-même aurait bien fait de balayer devant son ordinateur et faire place nette...
- 0 à Bruno et Jacques s'expliquant à haute voix (comment en serait-il autrement) dans le dos du président, lors de la proclamation des résultats...
- 10 à Romuald qui a fait l'effort de venir courir avant 1000 h et non à 1800 h... malgré sa nouvelle programmation...

RELAIS 3 X 6 KM CLASSEMENT DES SABISTES

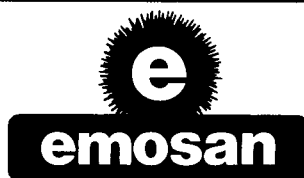
| Rang | Club / Nom | Temps | Cat | Rg/cat |
|------|--------------------|------------|-----|---------|
| 1. | FSG Bulle | 59'25"2 | | 1. Hom |
| | Jaquet Benoît | 19'46"0 | M20 | 2 |
| | Cuennet J-François | 19'26"8 | M20 | 1 |
| | Gobet P-André | 20'12"4 | M20 | 7 |
| 16. | SAB 1 / RECHT. | 1h.06'31"0 | | 1. J/H |
| | Gremion Bruno | 21'39"4 | M19 | 4 |
| | Curty Olivier | 23'24"9 | M19 | 12 |
| | Clément Patrick | 21'26"7 | M19 | 3 |
| 29. | SAB 7 | 1h.10'17"8 | | 28. Hom |
| | Soares Pedro | 20'06"9 | M20 | 6 |
| | Pillet Philippe | 24'20"5 | M20 | 83 |
| | Bapst Pierre-Noël | 25'50"4 | M40 | 31 |
| 48. | SAB 2 | 1h.16'08"5 | | 6. J/H |
| | Equey Olivier | 23'00"9 | M19 | 9 |
| | Del Soto Vincent | 24'49"4 | M19 | 19 |
| | Scheurer Laurent | 28'18"2 | M19 | 27 |
| 58. | SAB 6 | 1h.18'28"4 | | 50. HOM |
| | Messerli Hervé | 26'22"8 | M20 | 112 |
| | Fracheboud René | 27'40"4 | M40 | 46 |
| | Ansermot Georges | 24'25"2 | M40 | 20 |
| 62. | SAB 3 | 1h.22'17"6 | | 2. J/D |
| | Geiser Françoise | 28'53"5 | F19 | 18 |
| | Heimo Catherine | 27'04"8 | F19 | 12 |
| | Rusca Maroussia | 26'19"3 | F19 | 7 |
| 68. | SAB 5 | 1h.25'46"7 | | 57. HOM |
| | Rime Auguste | 26'54"8 | M50 | 8 |
| | Pasquier Romuald | 29'14"4 | M50 | 12 |
| | Monnairon Gilbert | 29'37"5 | M20 | 131 |

| | | | | | |
|------------------|-----------|------|-------------------|-------|-------|
| <u>Equipes</u> : | HOMME | : 66 | <u>Coureurs</u> : | M19 | : 29 |
| | DAME | : 7 | | M20 | : 139 |
| | JUN/HOMME | : 6 | | M40 | : 60 |
| | JUN/DAME | : 4 | | M50 | : 16 |
| | Total | : 83 | | F19 | : 33 |
| | | | | F35 | : 17 |
| | | | | Total | : 294 |

- 9 aux jeunes du SAB pour leurs résultats d'ensemble, avec une mention spéciale à Maroussia et Olivier...
- 10 à Freddy, René et consorts pour l'amélioration du parcours et leur hardiesse à s'approprier du bien public, le Grand paraphrasant Louis XIV, "l'Etat c'est moi"...
- 0 aux membres du club qui n'ont pas donné signe de vie, sans doute cloué dans leurs pantoufles domestiques par des crises de solidarité sportive...
- 0 au journaliste sportif PHB (Christine renseigne sur la prononciation) qui, toujours aussi positif, a relevé les efforts du club organisateur en qualifiant la course d'illogique et faussée... Bref, à drôle de plume, drôle de course...
- 0 toujours au même PHB qui n'a pas manqué de relever chez les hommes la descente aux enfers du SAB (29ème) faute d'athlètes compétitifs, mais a parfaitement ignoré la première place du juniors du même club...
- 8 à Pedro, brillant 6ème temps individuel, qui aurait pu prétendre mieux encore si Jacques avait pris la peine de lui expliquer en portugais qu'entre le lit et le stade de la musculature a le temps de se refroidir...
- 0 au FC Bulle qui fait marcher sa buvette sur le dos des coureurs qui eux, faute de moyens, doivent se contenter d'entraîneurs non rétribués... qu'ils apprécient...
- 3 à Maguy, qui à défaut de tomber en panne de concurrents est tombée en panne sèche au milieu de la forêt...
- 7 à Auguste, vétéran qui trompe son âge et son monde mais qui doit prendre garde aux risques d'une overdose de km...
- 10 aux sponsors, donateurs, annonceurs et bénévoles...
- 5 à la délégation du Conseil communal qui a confondu coureurs et primates en les dévisageant à travers les grillages...
- 2 à Gilbert et quelques autres, faux populaires qui se prennent pour des vrais et qui, vu leurs résultats, feraient bien de demander leur relégation chez les joggers..
- 0 à Jean-Michel, déclaré forfait par les pieds mais curieusement jamais handicapé par la langue...
- 0 au soussigné, pour l'impertinence de ses propos...



Joseph Remy
BULLE
☎ 029/2.76.26



A l'enseigne du Cheval-Blanc DÉPÔT EMOSAN *sous-vêtements chauds et douillets*



Michel Berthoud
☎ (029) 2 62 89

1627 Vaulruz

Gypserie
Peinture
Papiers peints
Rustic
Rénovation chalets

*Ancrée dans le pays fribourgeois
au service de ceux qui le font vivre*



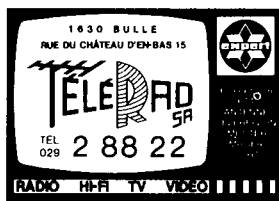
Banca della Svizzera Italiana

Agence de Bulle
Grand-Rue 15
Tél. (029) 2 55 55
Téléfax (029) 2 42 31

Membre du groupe

expert

Accueil et services
toujours
personnalisés



R. CHATAGNY
RÉPARATIONS
VENTE
SERVICE APRÈS-VENTE
Pl. du Marché
1630 BULLE

**Boulangerie
Pâtisserie**

D. BORCARD



Rue Montsalvens 23

1636 BROC

☎ 029/6 33 43

*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



Le groupe 5 : se fixer un but dans la saison en participant à certaines courses.

Etat du SAB

| | | | |
|----------|-----------|-------------|--------------|
| Groupe 1 | 17 filles | 17 garçons | 34 au total |
| Groupe 2 | 10 " | 6 " | 16 " " |
| Groupe 3 | 15 " | 35 " | 50 " " |
| Groupe 4 | | 50 " | 50 " " |
| Groupe 5 | 43 " | | 43 " " |
| | 85 filles | 108 garçons | 193 au total |

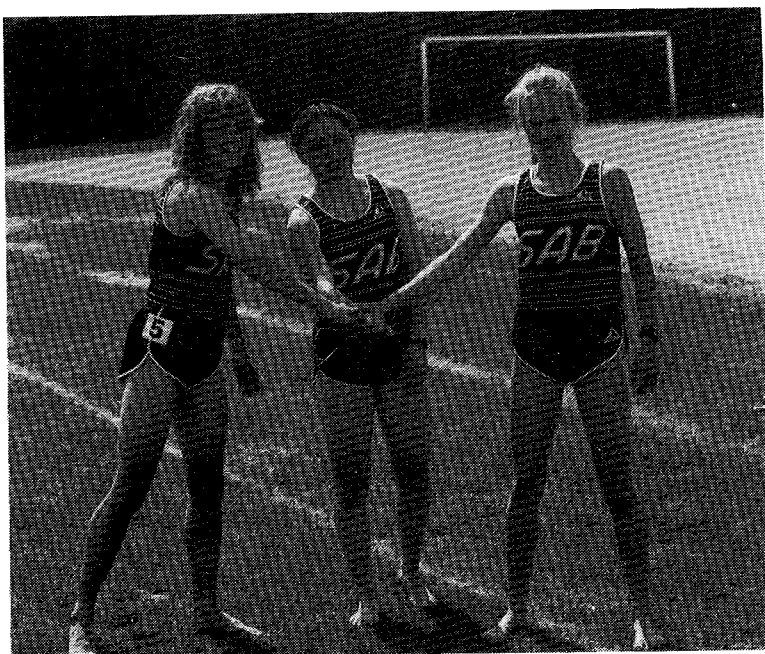
Le plus jeune sabiste est Sven Romanens (26.7.86)

L'aîné du SAB est Arthur Pasquier (1927)

Age moyen du sabiste : 26 ans.

DAMES : RECORDS et MEILLEURES PERFORMANCES DU SAB AU 31 décembre 1992

| | | | | | | |
|------------|----------|---------------------------------|-----------|-----------------|--------------|-------------|
| 100 m | 13.02 | REMY | Géraldine | 68 | Bulle | 240585 |
| 200 m | 26.65 | KISENGA | Laurence | 70 | Bulle | 280887 |
| 400 m | 62.65 | FAVRE | Sandrine | 75 | Fribourg | 080691 |
| 800 m | 2:18.36 | FAVRE | Sandrine | 75 | Cortailod | 060992 |
| 1500 m | 4:47.42 | CHARRIERE | Isabelle | 62 | Lausanne | 090878 |
| 3000 m | 10:43.32 | RUSCA | Maroussia | 74 | Yverdon | 190590 |
| 5000 m | 19:35.7 | RUSCA | Maroussia | 74 | Bulle | 110992 |
| MARATHON | 3:37:10 | GATTONI | Suzanne | 55 | Neuf-Brisach | 261080 |
| 100m H | 19.00 | DUCREST | Véronique | 68 | Fribourg | 090685 |
| 400m H | vacant | | | | | |
| HAUTEUR | 1.65 m | MURITH | Suzanne | 59 | Fribourg | 0705/050977 |
| LONGUEUR | 5.69 m | MURITH | Suzanne | 59 | Basel | 260580 |
| POIDS | 8.50 m | RESSNIG | Elsbeth | 56 | Vevey | 200975 |
| DISQUE | 22.42 m | ZEHNDER | Sabine | 62 | Fribourg | 210578 |
| JAVELOT | 29.30 m | ZEHNDER | Sabine | 62 | Vevey | 090578 |
| HEPTATHLON | vacant | | | | | |
| 4x100m | 53.55 | PASQUIER G., 72/YERLY A., 72 | | | | |
| | | CHARRIERE C., 71/KISENGA L., 70 | | Châtel-St-Denis | 060687 | |
| 4x400m | vacant | | | | | |



Sandrine Favre, Maroussia Rusca et Sarah Grangier, détentrices du record du 3 x 800m.

S

A

Bons souvenirs

Il y a 15 ans... les populaires : certains courent encore beaucoup, d'autres un peu et quelques-uns plus du tout...



C'était en 1976 : lors de leur première saison d'activité.

De gauche à droite : Gérard Rappo, Adolphe Sapin, Maurice Perrinjaquet, François Sciboz, Georges Von Däniken, Jean-Marie Frossard, Paul Jordan, Irénée Brailard, Philippe Menoud, Eric Sudan, Daniel Borcard et Adrien Pythoud.

LES ACCIDENTS MUSCULAIRES DU SPORTIF

Les deux premières parties de cet article, consacrées aux crampes, contractures et courbatures pour la première, aux elongations, déchirures et ruptures pour la deuxième ont paru dans les bulletins no 2 et 3 de 1989.

3ème partie :

ACCIDENTS MUSCULAIRES, AVEC LESION ANATOMIQUE, LIES A UNE CAUSE EXTRINSEQUE : CONTUSIONS, HERNIES, DILACERATION, HEMATOMES

Ces différents accidents musculaires sont dus à des traumatismes violents directs du muscle soit lors de contacts violents entre sportifs (football, handball...), soit lors de chocs violents contre un objet contendant (accident de vélo, chute de cheval...).

LES CONTUSIONS

Les contusions musculaires sont des lésions produites par le choc d'un corps mou allant du simple écrasement de quelques fibres à la véritable déchirure du muscle. Les signes qui découlent de ces atteintes peuvent aller de la douleur isolée permettant la poursuite immédiate de la compétition à l'impotence fonctionnelle totale.

Quelle que soit la gravité apparente, la conduite à tenir sur le terrain est univoque : arrêt immédiat de l'effort, glaçage local, compression pour limiter le saignement de

l'oedème et évaluation clinique de la lésion par la palpation. Le massage est contre-indiqué devant une contusion récente.

La simple contusion, sans lésion anatomique sera traitée comme une elongation (cf. ce terme); la contusion grave sera traitée comme une déchirure avec hématome diffus (cf. ces termes). Durée d'arrêt : env. 2 à 3 semaine

LA HERNIE

La hernie est due soit à un choc violent faisant exploser d'enveloppe du muscle sous l'effet de la compression, soit à une agression externe par un objet coupant (lame de patin, pièce mécanique).

Le traitement des hernies avec plaie ouverte est chirurgical par suture, le kinésithérapeute devant simplement veiller à ce qu'il ne se crée pas d'adhérence entre la peau et le muscle au cours de la cicatrisation.

Le traitement des hernies sous-cutanées dépend de l'étendue de la lésion et surtout des lésions musculaires associées : lorsque la hernie n'est pas douloureuse, limitée et qu'elle ne s'accompagne pas de lésion musculaire, l'abstention est de règle. Durée d'arrêt : env. 3 semaines.

LA DILACERATION

La dilacération est due à une agression externe par un objet pointu ou rugueux qui provoque un effilochage des fibres musculaires (coup de crampons, piquet, bâton, rocher...). La douleur et l'impotence fonctionnelle sont importantes d'emblée; le diagnostic est évident devant la plaie et les circonstances de survenue. Le traitement comporte un nettoyage soigneux de la plaie suivi d'une suture plan par plan des tissus lésés. Durée d'arrêt : env. 30 jours.

L'HEMATOME

L'hématome est un épanchement sanguin qui accompagne une lésion anatomique. Cet hématome provient soit de l'écrasement des capillaires (contusion), soit de leur section par arrachement (déchirure musculaire ou rupture).

Les hémathmes volumineux doivent être ponctionnés (2 à 3 jours), puis le traitement est le même que pour les hématomes diffus.

Les hématomes peu volumineux ou diffus sont traités d'emblée par application de glace et bandage compressif depuis l'extrémité jusqu'à la racine du membre. On y associe la nuit l'application de pâtes anti-inflammatoires pendant 10 jours.

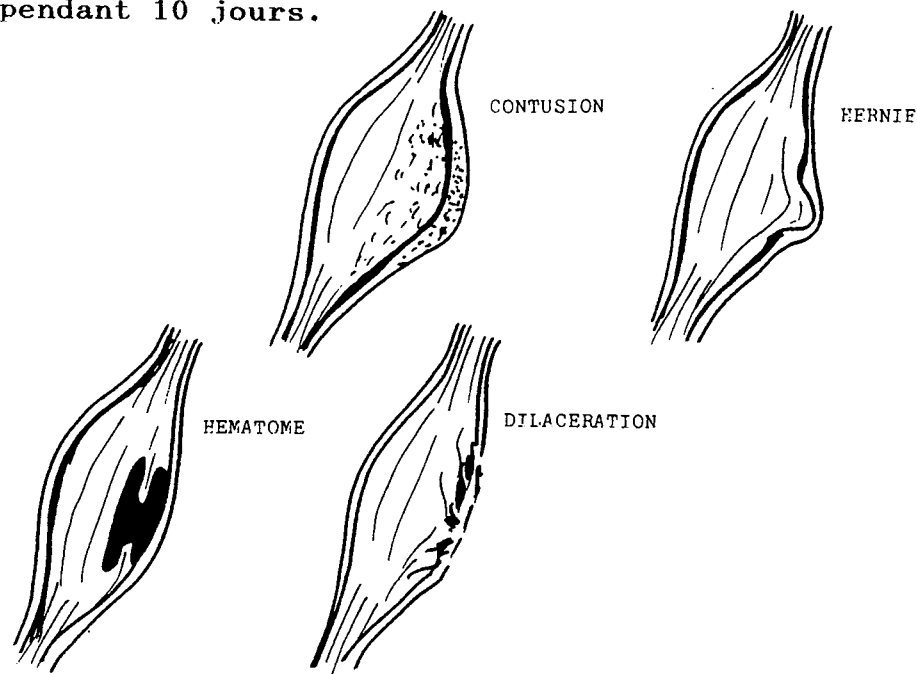
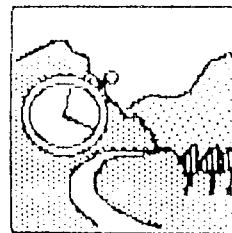


FIG. 4. - Accidents musculaires, avec lésion anatomique, liés à une cause extrinsèque.

Sources : J.-C. Chanussot et R. Danowski.
Ann. Kinésithér., 1989, t 16, no 4, pp 133-139.
Masson, Paris, 1989.



CHIFFRES ET COMMENTAIRES

CROSS :

Nos athlètes ont participé à 8 cross cet hiver. Quelques-un(e)s se sont distingué(e)s à plusieurs reprises. Patrick Clément s'affirme de plus en plus comme un talentueux crossman alors que Bruno doit être impatient de remettre les pieds sur du synthétique ! Pedro a effectué trois courses remarquées depuis son retour du Portugal. Les filles ont également livré de belles courses, faisant preuve de volonté et de ténacité. Ces expériences ne peuvent être que bénéfiques pour la suite. Deux cross retiendront notre attention vue la participation nombreuse de nos sabistes : 30 participants à Guin et 30 également à Fribourg pour le Championnat Fribourgeois.



Olivier Equey, 2ème au Championnat Fribourgeois et 16ème à Frauenfeld, un brillant cadet B qui ne craint pas de suivre Bruno et Patrick.

Des écolières C aux dames-juniores, une fille était classée dans chaque catégorie à Guin. Chez les garçons, il nous a manqué un cadet A, alors que nous n'avons pas moins de 10 sprinters, sauteurs ou lanceurs dans cette catégorie!

Championnat Suisse :

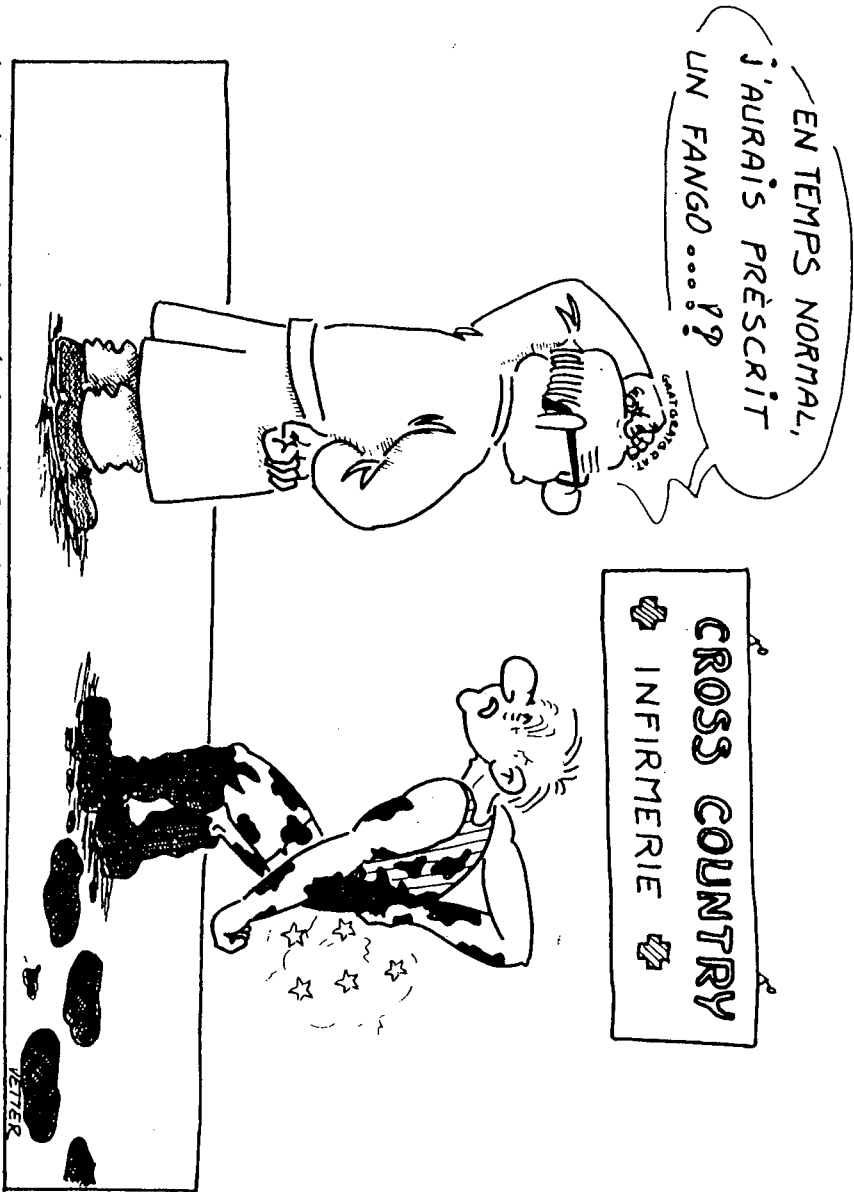
4 Sabistes sont allés se mesurer aux meilleurs Suisses : Catherine, Maroussia, Olivier et Patrick se sont en effet rendus à Frauenfeld pour le Championnat Suisse de Cross. Ils ont contribué au très bon résultat d'ensemble des athlètes fribourgeois.



- Alors, comment ça a été Maroussia ?
 - Pas mal, je suis tout prêt de la dixième...

De plus, la neige n'a pas empêché Maroussia de se rendre à Interlaken où s'est déroulée la finale du Cross Ovo. La veille, elle s'était abstenue d'aller bronzer à Aix-les-Bains, en compagnie des 7 représentants du club au Championnat du Monde de Cross !

Ce dessin aurait été réalisé lors des Championnats Suisses de Cross 1981 à Bulle !





La délégation sabiste à Frauenfeld, avec entraîneur-supporter et camarades-coureurs-supporters.

Bilan partiel du Championnat cantonal :

- 1 titre (le seul titre gruérien) que nous ne passerons pas sous silence : BRAVO CATHERINE
- 1 victoire en interclub pour nos écoliers A Laurent G., Julien et Eric.
- 2 deuxièmes rangs pour Maroussia et Olivier
- 1 troisième rang pour Myriam
- 2 quatrièmes rangs pour Laurent G. et Bruno
- 3 cinquièmes rangs pour Sarah M., Valérie J. et Freddy.

A l'occasion de ce Championnat, 18 athlètes ont pu compter sur les encouragements de leurs parents. Un soutien qu'il convient de relever ici. Qui a dit que les Gruériens n'étaient pas passés par là ?

COURSES HORS STADE

DI 25.02.90

FRIBOURG : CHAMP. FRIB. DE CROSS

// SA 10.02.90

// CROSS DE GUIN

POPULAIRES 6000 M. 37 PART.

5. RIGOLET Frédy 50 25'55

JUNIORS 6000 M. 10 PART.

/GUIN 7200 M. 9 PART.

2. CLEMENT Patrick 72 23'33 / 2. 20'23

4. GREMION Bruno 72 24'37 / 3. 20'58

CADETS B 4000 M. 22 PART.

/GUIN 3600 M. 18 PART.

2. EQUEY Olivier 75 16'17 / 4. 10'47

13. SCHEURER Laurent 75 19'24

DEL SOTO Vincent 75 / 6. 11'11

ECOLIERS A 2000 M. 38 PART.

/GUIN 2400 M. 31 PART.

4. GREMAUD Laurent 77 8'26 / 8. 8'29

8. VALLELIAN Julien 78 8'51

12. PERRINJAQUET Eric 77 8'54 / 6. 8'24

22. RIGOLET Marc 78 9'36

23. GREMAUD Jérôme 78 9'45

CRESPO Nathan 77 / 12. 8'38

ALBERTANO David 78 / 13. 8'40

RIME Sylvain 78 / 17. 9'04

ECOLIERS B 1000 M. 45 PART.

/GUIN 1200 M. 54 PART.

15. THURLER Michel 79 4'44 / 10. 4'48

17. BAPST Joël 79 4'48 / 18. 5'01

21. SAUTEUR Stéphane 80 4'56 / 16. 4'59

23. VAUTHEY Jean-Michel 80 5'00

43. PITTET Christophe 80 5'42 / 50. 5'48

ECOLIERS C 1000 M. 28 PART.

/GUIN 1200 M. 44 PART.

18. MONNAIRON Valentin 83 5'42 / 34. 6'06

AUTRES CROSS

DI 21.01.90 : CROSS DE FARVAGNY / 6 sabistes

SA 27.01.90 : CROSS NATIONAL DE CORTAILLOD / 2 sabistes

DI 4.02.90 : CROSS DE BELFAUX / 5 sabistes

DI 11.03.90 : CHAMPIONNAT SUISSE DE CROSS FRAUENFELD / 4 sabistes

DI 25.03.90 : FINALE CROSS OVO SUISSE-OUEST INTERLAKEN / 1 sabiste

DI 8.04.90 : RELAIS A BULLE / 17 sabistes

| | | | | | | | |
|------------|-----------|----------|----|------------|-----|-------|---------|
| ACTIFS | SOARES | Pedro | 60 | Farvagny | 4. | 30'58 | 9000 M. |
| | | | | Belfaux | 4. | 29'43 | 9000 M. |
| POPULAIRES | CHARRIERE | François | 60 | Belfaux | 1. | 21'55 | 6000 M. |
| JUNIORS | CLEMENT | Patrick | 72 | Farvagny | 1. | 21'16 | 6000 M. |
| | | | | Cortailod | 17. | 20'15 | 5800 M. |
| | | | | Belfaux | 2. | 21'02 | 6000 M. |
| | | | | Frauenfeld | 15. | 28'22 | 8000 M. |
| | GREMION | Bruno | 72 | Belfaux | 4. | 21'47 | 6000 M. |
| CADETS B | EQUEY | Olivier | 75 | Farvagny | 3. | 10'46 | 3000 M. |
| | | | | Cortailod | 4. | 14'20 | 4000 M. |
| | | | | Frauenfeld | 16. | 14'59 | 4000 M. |
| | DEL SOTO | Vincent | 75 | Belfaux | 5. | 10'56 | 3000 M. |

COURSES HORS STADE

DI 25.02.90 // SA 10.02.90
FRIBOURG : CHAMP. FRIB. DE CROSS // CROSS DE GUIN

DAMES-JUN. 5000 M. 6 PART. /GUIN 4800 M. 6 PART.

1. HEIMO Catherine 71 24'32 / 2. 16'47
CHAMPIONNE FRIBOURGEOISE 1990

5. GEISER Françoise 72 27'53 / 6. 19'04

CADETTES A 4000 M. 9 PART. /GUIN 3600 M. 8 PART.

2. RUSCA Maroussia 74 18'02 / 3. 12'00

CADETTES B 3000 M. 14 PART. /GUIN 3600 M. 15 PART.

GRANGIER Sarah 76 / 6. 13'46
RUSCA Ludmilla 75 / 12. 14'32
GIORIA Aline 75 / 14. 15'59

ECOLIERES A 2000 M. 30 PART. /GUIN 2400 M. 22 PART.

11. VAUTHEY Murielle 77 10'08
17. GREMAUD Emilie 78 10'39 / 21. 10'54
20. LENGE Caterina 78 11'02 / 19. 10'43
24. ULDRY Patricia 78 11'47 / 20. 10'48

ECOLIERES B 1000 M. 28 PART. /GUIN 1200 M. 37 PART.

5. JAQUET Valérie 80 4'46 / 5. 4'48
11. AMARO Alexandra 80 5'00
18. BUCHS Céline 80 5'23 / 25. 5'32
19. MONNAIRON Gaétane 80 5'24 / 21. 5'25
REPOD Vania 79 / 12. 5'07
RUSCA Tamara 80 / 8. 4'56

ECOLIERES C 1000 M. 21 PART. /GUIN 1200 M. 40 PART.

3. ETIQUE Myriam 81 4'54 / 3. 5'09
5. MURITH Sarah 81 5'08 / 7. 5'26
14. VALLELIAN Marie-Laure 81 5'40

AUTRES CROSS

DI 21.01.90 : CROSS DE FARVAGNY / 6 sabistes
SA 27.01.90 : CROSS NATIONAL DE CORTAILLOD / 2 sabistes
DI 4.02.90 : CROSS DE BELFAUX / 5 sabistes
DI 11.03.90 : CHAMPIONNAT SUISSE DE CROSS FRAUENFELD / 4 sabistes
DI 25.03.90 : FINALE CROSS OVO SUISSE-OUEST INTERLAKEN / 1 sabiste
DI 8.04.90 : RELAIS A BULLE / 17 sabistes

DAMES-JUN. HEIMO Catherine 71 Farvagny 1. 19'21 4500 M.
Frauenfeld 21. 16'59 4000 M.
GEISER Françoise 72 Farvagny 5. 22'47 4500 M.
CADETTES A RUSCA Maroussia 74 Farvagny 2. 11'43 3000 M.
Frauenfeld 11. 16'15 4000 M.
Interlaken 4. 11'41 3000 M.



NOUVEAU EN EXCLUSIVITE
POUR RÉSOUDRE VOS PROBLÈMES,
ANALYSE GRATUIT DU PIED.

Castella Sports Bulle
Tél. (029) 2 76 47

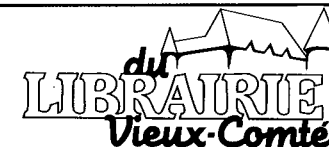


VOTRE POINT DE RENCONTRE A BULLE

CAFÉ DE LA CLEF

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

Des livres
sur tous les sujets...



RUE DE VEVEY 11 — TÉL. (029) 2.82.09 — 1630 BULLE



Outils
Tondeuses
Engrais

BULLE

LE SPÉCIALISTE DES ARTICLES DE JARDIN

PENSEZ À TOUS LES COMMERÇANTS
QUI COLLABORENT
PAR LEUR APPUI FINANCIER
À LA DIFFUSION DE CE BULLETIN

SAB - Sporting Athlétisme Bulle

Case postale 73 1630 Bulle

GRILLE D'ENTRAÎNEMENT

été 1990 Valable dès le 1.05.90

| GRUPE | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Buts |
|--------------------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| ① 6 à 11 ans | | | 17h00-18h00 Stade S. Chassot P. Haymoz | | | 10h00 - 11h30 Stade P. Engelmann | Athlétisme par le jeu |
| ② 12 - 14 ans | 18h30-20h00 Stade P. Engelmann Chr. Allaman | | 18h30-20h00 Stade P. Engelmann Chr. Allaman | | | | Athlétisme général et spécifique |
| ③ Compétition dès 15 ans | mi-fond sprint 18h30 Stade J. Pillet P. Pochon | mi-fond dès 17h00 Stade J. Pillet | | mi-fond sauts 18h30-20h30 lancers 17h30-19h30 Stade J. Pillet B. Fragnière R. Ehrbar St. Uldry | mi-fond dès 19h00 Stade J. Pillet | sprint 9h00-12h00 Stade P. Pochon | Athlétisme spécifique Préparation à la compétition |
| ④ Populaires | 18h30 Départ du stade F. Rigolet | | | 17h30 Départ du stade F. Rigolet | | | Sport-santé et course ----- Marche en montagne selon entente préalable |
| ⑤ Dames | | 19h30 Stade Chr. Seydoux | Numéros de téléphone utiles : S. Chassot 2.96.48 P. Pochon 5.23.13 P. Haymoz 5.26.37 F. Rigolet 2.57.60 P. Engelmann 2.63.60 Chr. Seydoux 2.86.05 Chr. Allaman 2.84.52 J. Pillet 2.39.16 B. Fragnière 2.40.53 St. Uldry 2.80.03 R. Ehrbar 2.68.48 | | | | Sport-santé et course |

COUPE GRUERIENNE DE SAUT EN HAUTEUR :



Annick Berset, 1ère écolière B.

Les trois manches de la Coupe Gruérienne ont connu un succès grandissant par rapport à l'an passé : 58 jeunes dont 21 Sabistes y ont pris part, démontrant l'intérêt et l'attrait de cette manifestation mise sur pied en collaboration par les entraîneurs Gérard Rumo (FSG Marsens), Gilles L'Homme (FSG Neirivue) et Peter Engelmann. D'excellentes performances ont été réalisées, et leur confirmation lors de la Coupe Fribourgeoise nous promet de bons classements des Gruériens.

Notons au passage le retour réussi à la compétition de David Gendre, longtemps au repos forcé.

12 Sabistes ont également participé à la 1ère manche de la Coupe Fribourgeoise, à la salle de la Poya. Les souliers à pointes semblent avoir donné des ailes à Catérina Lenge (1,20) et à Sylvain Bapst (1,42) qui ont tous deux sensiblement amélioré leur meilleure performance personnelle, alors que les autres confirmaient les résultats de la Coupe Gruérienne.



Marie-Laure Vallélian, 1ère chez les plus jeunes

COUPE GRUERIENNE DE SAUT EN HAUTEUR 1990

| | | 1ère manche | 2ème manche | 3ème manche | TOTAL | |
|--------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|--------|--------|
| | | 20.1 Bulle | 17.2 Marsens | 31.3 Neirivue | | |
| ECOLIERES C (1981-1982) | | | | | | |
| 1. | VALLELIAN Marie-Laure | 81 SA BULLE | 110 cm | 110 cm | 105 cm | 220 cm |
| 2. | MURITH Sarah | 81 SA BULLE | 105 cm | 100 cm | 105 cm | 210 cm |
| ECOLIERES B (1979-1980) | | | | | | |
| 1. | BERSET Annick | 80 SA BULLE | 115 cm | 100 cm | 115 cm | 230 cm |
| 2. | TINGUELY Catherine | 79 SA BULLE | 100 cm | 100 cm | 110 cm | 210 cm |
| | HUWILER Line | 79 SA BULLE | 100 cm | -- | 110 cm | 210 cm |
| 4. | BUCHS Céline | 80 SA BULLE | --- | 90 cm | --- | 90 cm |
| ECOLIERES A (1977-1978) | | | | | | |
| 1. | FRACHEBOUD Nadine | 77 NEIRIVUE | 120 cm | 125 cm | 135 cm | 260 cm |
| 3. | ULDRY Patricia | 78 SA BULLE | 120 cm | 120 cm | 120 cm | 240 cm |
| 6. | BRAILLARD Sophie | 78 SA BULLE | 115 cm | --- | 105 cm | 220 cm |
| 7. | SAVARY Brigitte | 78 SA BULLE | 110 cm | 105 cm | 110 cm | 220 cm |
| 8. | LENGE Catérina | 78 SA BULLE | 105 cm | 105 cm | 110 cm | 215 cm |
| CADETTES B (1975-1976) | | | | | | |
| 1. | PHILIPONA Céline | 75 MARSENS | 120 cm | 125 cm | 130 cm | 255 cm |
| 6. | GRANGIER Sarah | 76 SA BULLE | --- | 110 cm | --- | 110 cm |
| CADETTES A (1973-1974) | | | | | | |
| 1. | PITTET Karine | 73 MARSENS | 130 cm | 125 cm | 125 cm | 255 cm |
| ECOLIERES C (1981-1982) | | | | | | |
| 1. | NUSSBAUM Camille | 81 CHARMEY | 100 cm | 100 cm | 100 cm | 200 cm |
| ECOLIERES B (1979-1980) | | | | | | |
| 1. | FRAGNIERE P.-Bernard | 79 NEIRIVUE | 120 cm | 125 cm | 120 cm | 245 cm |
| 3. | SAUTEUR Stéphane | 80 SA BULLE | 105 cm | 120 cm | 120 cm | 240 cm |
| 4. | BAPST Joël | 79 SA BULLE | 105 cm | 110 cm | 100 cm | 215 cm |
| ECOLIERES A (1977-1978) | | | | | | |
| 1. | MAGNE Laurent | 77 MARSENS | 135 cm | 130 cm | 125 cm | 265 cm |
| 2. | GREMAUD Jérôme | 78 SA BULLE | 120 cm | 130 cm | 120 cm | 250 cm |
| 4. | SCHEURER Lionel | 77 SA BULLE | 120 cm | --- | 120 cm | 240 cm |
| 5. | VALLELIAN Julien | 78 SA BULLE | 115 cm | 110 cm | 110 cm | 225 cm |
| CADETS B (1975-1976) | | | | | | |
| 1. | FRAGNIERE Nicolas | 75 NEIRIVUE | 160 cm | 160 cm | 160 cm | 320 cm |
| 2. | SCHEURER Laurent | 75 SA BULLE | 150 cm | 150 cm | 145 cm | 300 cm |
| 4. | CRESPO Jephthé | 76 SA BULLE | 140 cm | 135 cm | 135 cm | 275 cm |
| 7. | BAPST Sylvain | 76 SA BULLE | 125 cm | 135 cm | 130 cm | 265 cm |
| CADETS A (1973-1974) | | | | | | |
| 1. | GENDRE David | 74 SA BULLE | 170 cm | 165 cm | 165 cm | 335 cm |
| 2. | DELEZE Olivier | 74 SA BULLE | 170 cm | --- | 160 cm | 330 cm |

NOMBRE DE PARTICIPANTS

| | | | | | |
|---------------------|---------|----|----|----|----|
| <FSG CHARMEY : 5> | FILLES | 23 | 21 | 23 | 26 |
| <SA BULLE : 21> | GARCONS | 30 | 27 | 31 | 32 |
| <FSG NEIRIVUE : 17> | TOTAL | 53 | 48 | 54 | 58 |
| <FSG MARSENS : 15> | | | | | |

MACOLIN :

Les sprinters et sauteurs se sont rendus à Macolin pour y participer à un meeting en salle. Les résultats correspondent en général à ceux de l'année passée sur 60 mètres. Deux nouveaux membres du club ont fait leurs débuts en compétition : Yves Revelly et Pascal Etienne.

Résultats sur 60 mètres :

| | | | |
|-----------------|------|----------------|------|
| Eric Chatagny | 7"20 | Yves Revelly | 7"49 |
| Pascal Frossard | 7"63 | Pascal Etienne | 8"06 |
| David Gendre | 8"00 | | |

**GROUPE POPULAIRE
PROGRAMME 1990**

- JE 24.05 ab 16ème course des Trois Ponts à Broc, 10 km / route-pré
- DI 10.06 Cross de la Roche à l'eau pendante, St-Georges VD, 12,2 km / 678 m. dén.
- DI 01.07 Cross de la Forêt, St-Martin VS, 14,3 km / 380 m. dén.
- 01-02.09 Tour du Brassus, Sortie annuelle, 12 ou 18 km / 226 m. dén.
- ME 05.09 a 10000 m. Coupe la Gruyère à Bulle
- DI 16.09 b 10ème Course en forêt de Romont 14,7 km / forêt - route
- DI 28.10 a Marathon ou semi-marathon du Jura à St-Ursanne, route - chemin
- Sa 10.11 b 18ème Course de la St-Nicolas à Marly, 11,2 km / 100 m. dén.

a = course comptant pour la Coupe La Gruyère
b = course comptant pour la Coupe Fribourgeoise

Pour être classé à l'une des deux coupes, il faut participer à un minimum de 4 courses.

Vendredi 9 mars 1990, Hôtel du Tonnelier, Bulle..

Président: Bernard Gremion

Présents: 57 membres actifs.

Excusés: 18 membres.

Ordre du jour:

1. Salutations et ouverture de l'assemblée générale
2. Approbation du procès-verbal de l'assemblée 1989
3. Rapport du président
4. Rapport du chef technique et J + S
5. Rapport des responsables de groupe
6. Rapport du caissier, comptes 1989, budget 1990
7. Rapport des vérificateurs de comptes
8. Fixation des cotisations pour 1990
9. Election du comité pour 1990
10. Remise des distinctions
11. Divers

1. Salutations et ouverture de l'assemblée générale

La 18ème assemblée générale du SAB est ouverte à 20h15 par le président Bernard Gremion. Il souhaite la bienvenue aux membres, parents et amis du club et espère que les délibérations seront des plus cordiales. Le président rappelle que seuls les membres actifs de 16 ans révolus ont le droit de vote.

Deux scrutateurs sont nommés pour la soirée: Maroussia Rusca et Gilbert Monnairon.

2. Approbation du procès-verbal de l'assemblée 1989

Le procès-verbal de l'assemblée 1989 a été publié dans le bulletin du SAB d'avril 1989. La lecture de ce P.V. n'est pas demandée, il est approuvé par l'assemblée.

3. Rapport du président

Année faste pour les jeunes compétiteurs qui ont participé à un nombre élevé de meetings, de manifestations et de championnats d'athlétisme et pour les entraîneurs qui se sont autant investis afin de faire progresser ces jeunes. Jamais, les résultats enregistrés n'ont été aussi éloquentes: 41 podiums lors de championnats officiels, 13 titres de "champion fribourgeois", 2 titres de "champion régional" et 2 titres de "champion suisse". Grâce aux jeunes qui sont venus enrichir les rangs de l'école d'athlétisme les perspectives sont excellentes. Le club fonctionne bien et les membres du comité qui y consacrent une partie importante de leurs loisirs sont récompensés de leur travail. Ils sont nombreux à comptabiliser plusieurs années d'activité au comité et espèrent pouvoir se libérer de certaines obligations tout en restant à la disposition du club pour des tâches moins absorbantes. La relève du comité est difficile à assurer. Le SAB doit trouver de nouveaux candidats. Le président remercie, le comité, les entraîneurs, les athlètes jeunes et moins jeunes qui, tout au long de l'année, ont contribué à ce que le SAB reste fidèle à son idéal de camaraderie. Vive le SAB qui, grâce à une équipe soudée, parvient à un si bon niveau.

4. Rapport du chef technique et J + S (Peter Engelmann)

Au mois de mars 1990, le SAB fête 18 ans d'existence. L'année écoulée a apporté de nombreuses satisfactions. La grille des entraînements donne une image très claire de l'activité du club.

Les structures du groupe 3 - fort de 30 membres actifs - doivent être consolidées et les sous-groupes de sauteurs et de lanceurs devraient se développer en recrutant de nouveaux membres. Pour l'instant, il n'y a plus d'éléments féminins dans le groupe des sprinters.

Les manifestations sportives pour la jeunesse organisées par le SAB, ainsi que la Course de relais en forêt ont connu une participation record. Un nouveau concours sous forme de coupe gruyérienne de saut en hauteur est organisé en collaboration avec la FSG Neirivue et la FSG Marsens.

Pour la période hivernale, Benoît Fragnière, nouveau moniteur au groupe 3, donne l'entraînement pour la condition physique. Au printemps, il sera responsable du groupe des sauteurs.

Peter Engelmann remercie les moniteurs, les monitrices et les athlètes de leur disponibilité tout au long de la saison écoulée.

Comme par le passé, les entraînements ont été régulièrement inscrits sous forme de cours à l'Office J + S à Fribourg.

Eric Chatagny a suivi avec succès le premier cours de formation J + S.

5. Rapport des responsables de groupe

Groupe 1 responsable Peter Engelmann (Rapport Suzanne Chassot)

Le groupe compte 35 membres et est guidé le samedi par Peter Engelmann, le mercredi par Pierrette Haymoz et Suzanne Chassot. Les entraînements se déroulent dans un bon esprit et la participation est élevée. Le programme est essentiellement basé sur l'athlétisme par le jeu.

Groupe 2 responsable Peter Engelmann

Le groupe 2 compte 17 membres. Peter Engelmann et Christophe Allaman en assurent les entraînements. Depuis le 22 novembre 1989, Ghyslaine Pasquier est venue les rejoindre en tant que monitrice auxiliaire. La participation aux entraînements est bonne et dans les compétitions ces jeunes montrent un grand enthousiasme et obtiennent d'excellents résultats.

Un merci spécial aux parents qui assurent de temps en temps les déplacements des groupes 1 et 2.

Groupe 3 (de compétition)

Responsable du demi-fond: Jacques Pillet.

Il faut de la volonté pour choisir l'athlétisme! Quelle aventure et que de satisfactions pour les athlètes du demi-fond. Depuis 5 ans, Jacques Pillet entraîne ces jeunes dans une ambiance gaie et saine. Il faut relever 2 titres de "champion suisse" dans la catégorie Cadet A, en relais olympique et en 1500 m steeple.

Responsable des sprinters: Patrick Pochon.

Le groupe des sprinters tourne bien. En tant qu'entraîneurs, Patrick Pochon partage avec Jacques Pillet la satisfaction d'avoir fait décrocher à leurs athlètes le titre de "champion suisse" de relais olympique. Ces sprinters ont réussi d'autres bons résultats lors de la saison passée.

Les lanceurs et les sauteurs ont eu quelques difficultés pour les entraînements. Rolf Ehrbar s'occupe momentanément des lanceurs. Au printemps, Benoît Fragnière prendra la responsabilité de l'entraînement des sauteurs.

Pour la période hivernale, le jeudi, tous les athlètes du groupe 3 suivent l'entraînement de la condition physique donné par Benoît Fragnière.

Groupe 4

Responsable: Freddy Rigolet.

L'arrivée de nouveaux membres dans le groupe 4 a apporté du sang neuf. Les coureurs de ce groupe ont porté régulièrement les couleurs du SAB dans les plus grandes classiques de la course à pied. "Morat-Fribourg" et "l'Escalade" de Genève connurent une forte participation de sabistes.

Une mention spéciale est accordée à tous les coureurs classés aux coupes gruyérienne et fribourgeoise.

Une course-sortie en Allemagne avec les épouses pour supportrices reste un bon souvenir malgré le temps pluvieux.

Groupe 5

Responsable: Christine Seydoux.

Comme chaque année " Les Merlettes " ont couru dans le bois de Bouleyres sous la direction d'Irénée Braillard. Ces rendez-vous du mardi soir entretiennent l'amitié... et la forme.

Dès l'automne, le groupe se retrouve le lundi à La Rietta pour 1 h 30 de gymnastique sous la houlette de Marie-Madeleine Remy.

En 1989, 5 membres du groupe ont participé à La Corrida Bulloise.

La soirée récréative est prévue en mai 1990.

" Sport santé - sport pour tous " reste la devise pour le plaisir de toutes.

6. Rapport du caissier, comptes 1989, budget 1990

Irénée Braillard, caissier, est satisfait. La situation générale est saine. Les recettes de l'exercice s'élèvent à Fr. 21'237.65 et les dépenses à Fr. 20'953.25 soit un bénéfice de Fr. 284.40.

Le budget pour 1990 prévoit des recettes de Fr. 15'500.- contre des dépenses de Fr. 15'300.-, soit un bénéfice présumé de Fr. 200.-.

7. Rapport des vérificateurs de comptes

Philippe Pillet et Germaine Gapany ont vérifié les comptes. Ils les déclarent exacts et félicitent le caissier de la bonne tenue des livres comptables.

A l'unanimité, l'assemblée approuve les comptes 1989 et en donne décharge au comité.

Le président remercie Irénée Braillard du travail accompli durant l'année.

8. Fixation des cotisations pour 1990

Le comité propose de maintenir les cotisations soit:

Fr. 20.- pour les membres de moins de 20 ans dans l'année en cours.

Fr. 30.- pour les membres dès leur 20ème année.

Fr. 15.- pour les membres supporters.

9. Election du comité pour 1990

Le comité a le plaisir de présenter Philippe Pillet comme nouveau membre. Les sept autres membres acceptent leur réélection pour une année.

Le comité pour 1990 se présente comme suit:

| | |
|------------------------|-------------------|
| Président: | Bernard Gremion |
| Vice-président: | Freddy Rigolet |
| Responsable technique: | Peter Engelmann |
| Caissier: | Irénée Braillard |
| Secrétaire: | Christine Seydoux |
| Assesseurs: | Jacques Pillet |
| | Marcel Engelmann |
| | Philippe Pillet |

Marcel Engelmann continue son travail de statisticien.

Les vérificateurs des comptes sont Germaine Gapany et Hervé Messerli. Jean-Michel Mézier est suppléant.

François Charrière est rédacteur du bulletin SAB.

François Gremion est délégué OAG.

Propos du président de la FFA

Pierre-Noël Bapst, président de la FFA, félicite le SAB pour l'excellent travail accompli en faveur de l'athlétisme et pour les résultats obtenus durant la saison 1989.

Il suivra avec intérêt les courses diverses. Il se retrouvera au rendez-vous des stades pour apprécier les efforts et le bon travail qui, en général, mènent au succès.

Il souligne l'importance des autres athlètes qui sont d'un niveau plus modeste mais qui sont nécessaires et appréciés car ils contribuent à l'ambiance chaleureuse qui règne au sein du SAB.

Pierre-Noël Bapst souhaite au SAB une brillante saison 1990.

10. Remise des distinctions

Le comité félicite tous les athlètes qui, par leur motivation et indépendamment des résultats donnent satisfaction aux entraîneurs.

Les athlètes suivants ont participé avec succès à divers courses et concours et ont reçu des distinctions méritées: Catherine Heimo, Maroussia Rusca, Françoise Geiser, Bruno Gremion, Patrick Clément, Michaël Frossard, Pascal Frossard, David Gachoud, Alain Heimo et Laurent Rime.

Christophe Allaman et Jacques Pillet reçoivent un gobelet en étain pour 5 ans d'activité comme entraîneurs et membres du comité.

11. Divers

La course de relais en forêt aura lieu le 8 avril 1990.

Le SAB a passé une commande de 130 maillots et shorts auprès de la maison Braillard Sport à Bulle. Le club espère inaugurer ces nouveaux équipements le 12 mai 1990 lors des Championnats fribourgeois de relais.

Cette année, le SAB est responsable de la coupe gruyérienne des courses hors stade.

Le SAB s'est toujours opposé à la pose de grillages au stade et constate que le pire a pu être évité.

Le SAB a reçu de l'Association Suisse de Sport un prix de reconnaissance du Trophée jeunesse - ce dont il est fier - sous la forme de timbres-poste d'une valeur de Fr. 200.-.

Freddy Rigolet remercie chaleureusement Bernard Gremion pour le travail accompli durant l'année et pour la brillante conduite du club.

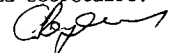
Bernard Gremion, président, remercie les membres du comité et les entraîneurs pour leur dévouement. Il remercie les membres présents pour leur bienveillante attention.

L'assemblée est levée.

Bulle, le 27 mars 1990.

S P O R T I N G A T H L E T I S M E B U L L E

La secrétaire:


Christine Seydoux

Le président:


Bernard Gremion

WEEK-END D'ENTRAÎNEMENT SAB 1990

Vu par un participant

S'il fallait placer ce week-end sous un quelconque signe, ce serait celui de l'entraînement !

Le préciser était nécessaire car, quand on ne nous voyait pas faire des commissions pour un pique-nique, manger au restaurant ou jouer aux cartes, le non-initié pouvait se poser des questions sur l'entraînement même :

Pourquoi le dernier d'une bande d'individus courant à la queue leu leu accélère-t-il pour se placer en tête, alors qu'il sait pertinemment que les autres vont l'imiter à tour de rôle et qu'il va donc à nouveau se trouver au dernier rang... ou pourquoi une quinzaine de personnes essaient-elles de toucher le sol du bout des doigts sans plier les genoux alors qu'il serait bien plus simple de s'accroupir...?



Effectivement, le promeneur peut se poser des questions...

Malgré l'incompréhension du passant qui vous trouve ridicule, malgré les conditions climatiques critiques (pluie, neige, grêle, orage, tempête de vent), l'athlète doit encore supporter une autre épreuve, l'ultime, oh combien pire : les plaisanteries de certains, et cela tout au long du camp, mais heureusement que les sprinters étaient là pour relever un peu le niveau.

Un camp n'est jamais un excès de zèle, car il faut toujours progresser et en athlétisme, quand on ne progresse pas, on régresse.

Enfin, félicitations à l'organisateur pour le bon désoulement (comme d'habitude) de ce week-end.

David Gachoud



-Eh. les
gars. au
lieu de
rire. vous
feriez mieux
de venir.
m'aider.
vous ne
vovez donc
pas que je
suis coincé.

Les camps
d'entraîne-
ment. ce
n'est
décidément
plus de mon
âge !

Vu par l'entraîneur

On dit de la génération que représentent nos athlètes qu'elle est gâtée, que tout lui est offert, que ses possibilités de loisirs sont sans comparaison avec celles qu'avaient leurs aînés, que tout lui est permis. C'est en me basant sur ce fait que je me réjouis de compter une vingtaine de filles et de garçons à notre Week-End 90.

Ils sont en vacances, ils ont les avantages précités, certains ont du travail scolaire à exécuter en vue d'échéances assez proches et importantes, tous ont une famille avec qui ils auraient pu passer leur temps libre... mais ils sont venus. La réussite d'un stage comme celui que vous venons de vivre se fait au prix de quelques sacrifices. Nos athlètes en ont fait, celui de leurs efforts et surtout celui de leur temps.



Tous derrière et lui... devant (seulement pour la photo).

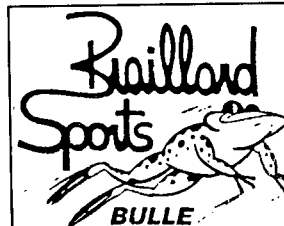
Ils ne sont pas les seuls à devoir en consentir pour que dure cette coutume sabiste. Le club aussi participé en couvrant les frais inhérents à cet exercice, les chauffeurs bénévoles et autres "fournisseurs de voitures" ont apporté leur contribution; les entraîneurs ont eux aussi, fait preuve de disponibilité et... d'imagination; tout le monde a mis la main à la pâte. Pourquoi ?

Par goût de l'effort, certainement un peu. Pour poursuivre leur préparation sportive d'une manière différente, certainement. Mais au fond, ce qui a motivé toutes les parties, c'est le plaisir de partager temps, effort, bons et moins bons moments, repas et travail... de partager le plaisir d'être ensemble. Je ne crois pas que nos gens soient venus sans plaisir et c'est là la grande victoire d'un club. Tant qu'il y aura des gens qui auront du plaisir à partager, tous les espoirs sont permis, alors je pense... pourvu que cela dure.

Jacques

RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL

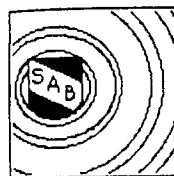
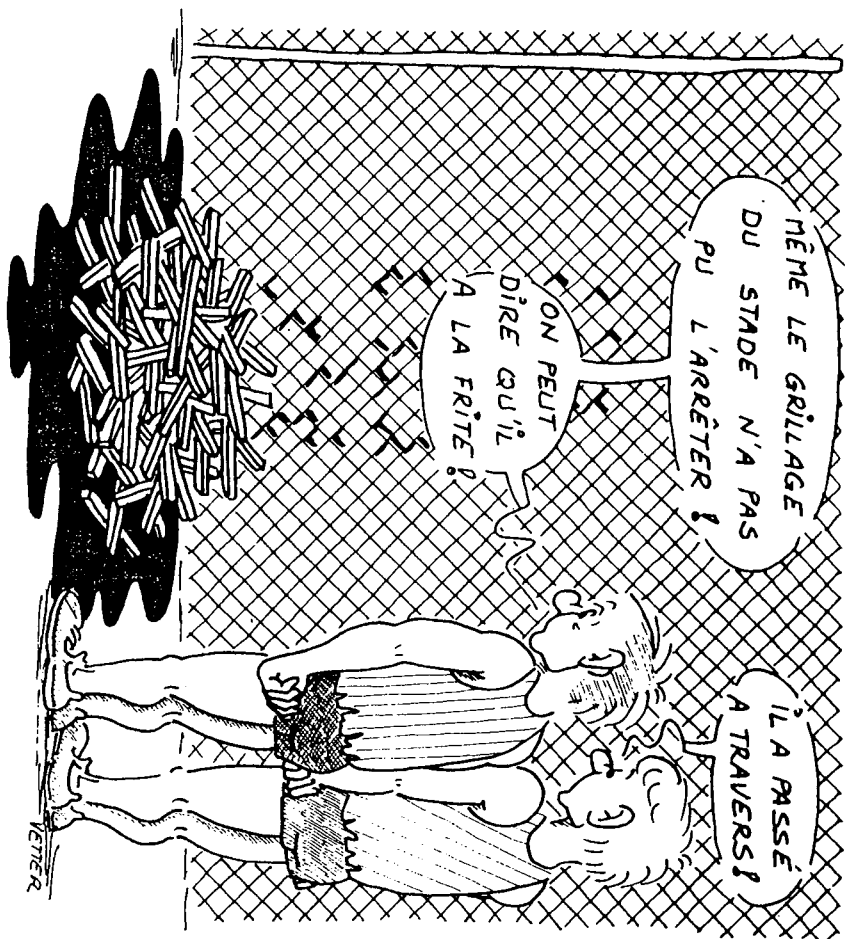
Il y a quelques jours, le caissier vous a fait parvenir le bulletin vert pour l'acquiescement de la cotisation 1990. En l'acquiesçant dans les délais, vous lui faciliterez quelque peu la tâche en lui épargnant du travail supplémentaire; il vous en saura gré et vous remercie d'avance.



**La course à pied,
c'est notre
domaine...**

Rue de Vevey 7
029 / 2 11 33

Des grillages à Bulle, non seulement inesthétique, mais encore dangereux pour les athlètes...



ECHOS SABISTES

Nos rangs se sont étoffés des nouveaux membres suivants à qui nous souhaitons la bienvenue et beaucoup de plaisir dans leur activité sportive:

| | | |
|-------------------|------|------------------|
| Barreiro Marla | 1976 | Bulle |
| Bourqui Philippe | 1978 | Bulle |
| Etienne Pascal | 1974 | Bulle |
| Favre Sandrine | 1975 | Pringy |
| Gioria Aline | 1975 | Bulle |
| Gremaud Yves | 1982 | Riaz |
| Menoud Anna | | La Tour-de-Trême |
| Pittet Christophe | 1980 | Bulle |
| Revelly Yves | 1971 | Broc |
| Vallélian Julien | 1978 | Bulle |

* * * * *

Carnet Rose :

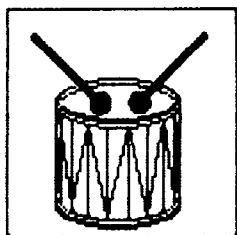
"Tous les enfants, vous le savez, sont des navires qu'un proverbe pareil aux brises les plus douces conduit, syllabe après syllabe, au continent où les pingouins dorés murmurent des poèmes."

C'est l'émotion qu'a fait ressentir Marika à ses parents Isabelle et Guy Seydoux, le jour de sa naissance, le 11 février 1990.

"Enfin, se dit-il, je respire, je suis libre, je vis..."

Telle fut la première exclamation de Fabien, fils de Liliane et Pierre Pythoud, lors de sa venue au monde le 20 février 1990.

Nous adressons nos chaleureuses félicitations aux heureux parents et nos meilleurs vœux aux bébés.



COMMUNICATIONS OFFICIELLES

Dates à retenir :

| | |
|--|--|
| <i>Manifestations pour la jeunesse :</i> | |
| Mercredi 23 mai | Championnat gruérien de sprint |
| Samedi 2 juin | Cup 3000 UBS |
| Samedi 16 juin | Concours jeunesse |
| Mercredi 5 septembre | Championnat gruérien de demi-fond (km) |
| Samedi 29 septembre | Journée cantonale des écoliers |

Camp J+S d'été :

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| Date | : du 8 au 14 juillet 1990 |
| Lieu | : Loèche-les-Bains |
| Participants | : Jeunes né(e)s entre 70-76 |
| Finance d'inscription: | 170.- |
| Délai d'inscription | : 31.5.1990 |
| Renseignements | : Marcel Engelmann |

* * * * *

Prochain Bulletin du SAB :

Il paraîtra à la fin août 1990.
 Vous pouvez remettre vos textes dès qu'ils sont prêts, mais au plus tard pour le 10 août.
 Nous vous remercions d'ores et déjà de votre collaboration.

* * * * *

Ont collaboré à ce numéro :

Marcel Engelmann
 Peter Engelmann
 Bernard Gremion
 Paul Vetter (dessins)

Jacques Pillet
 Irénée Braillard
 David Gachoud

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

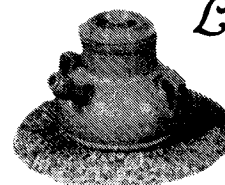


J. & A. GLASSON S.A.

outillage-arts ménagers

☎ (029) 3 12 22

Grand'Rue 13 - Rue de la Sionge BULLE



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

Fleurs

PA. PERRINAQVET

Graines

& Fils

Tél. 029/2 82 55

Grand-rue 37

1630 Bulle

Tél. 029/2 13 13

Rue Ancien-Comté

1635 La Tour-de-Trême



CHARLY SPORTS



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