M., Mme, Mlle

Adresses du club

ng Athlétisme Bulle, Case postale 73, 1630 Bulle

Bernard Gremion, rue du Moléson 15, Bulle ☏ 029/2 75 79

Christine Seydoux, Mon Repos 1, La Tour-de-Trême 2 86 05

Irénée Braillard, rue de la Sionge 35, Bulle 2 52 03

roupe 1 + 2:

Peter Engelmann, sur la Rêche 36, Bulle 2 63 60

roupe 3:

Jacques Pillet, ~~rue Ancien Comté, La Tour-de-Trême~~ rue Promenade 34 Bulle 2 39 16

roupe 4 (populaires):

Frédy Rigolet, ch. des Chenevières 2, Bulle 2 57 60

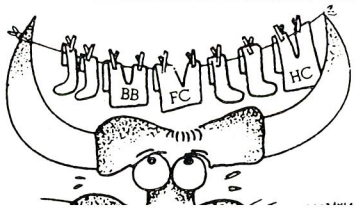
): Christine Seydoux, Mon Repos 1, La Tour-de-Trême 2 86 05

dresse du bulletin du SAB:

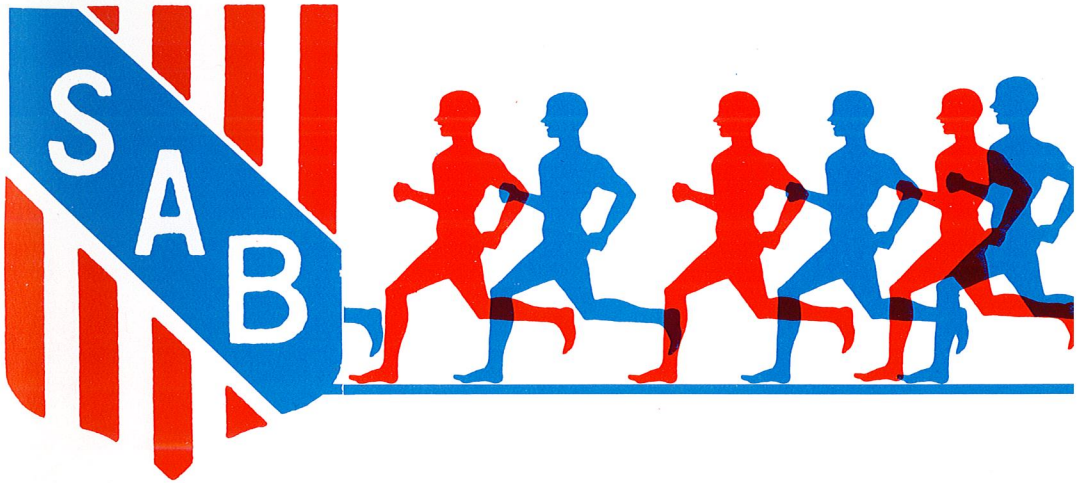
François Charrière, Colombière 4, Givisiez 037/26 37 46

☼ ☼ ☼

en sérigraphie...
seule adresse au
de la Gruyère
hirts, autocollants, cartes



BULLETIN SAB



N° 1 Juin 1991

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

GRAVOJYP DIFFUSION SA
Tél. 029 / 2 98 87
18, rue de Vevey
CH - 1630 BULLE

murith + sa.
multiwatt
BULLE, Grand-Rue 45, ☎ (029) 2 82 20

INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES
INSTALLATIONS TÉLÉPHONIQUES
- *Appareils électro-ménagers*
- *Grand choix de lustrerie*
- *Liste de mariage*

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 sur le bénévolat

Le Bénévole, du nom savant de "Activus Benevolus", est un mammifère que l'on rencontre surtout dans les accociations où il peut se réunir avec ses congénères. Les bénévoles répondent à un appel mystérieux appelé "convocation". On les rencontre aussi en petits groupes dans des endroits divers, quelquefois tard le soir, discutant ferme sur la meilleure façon d'organiser une manifestation et de satisfaire aux impératifs d'une saine gestion. Par contre, l'ennemi héréditaire du bénévole est le "yaqua" (nom populaire), dont les origines remontent dans la nuit des temps; le "yaqua" est aussi un mammifère bipède, mais il se caractérise surtout par un cerveau très petit, qui ne lui permet de connaître que deux mots, "y'a qu'à", ce qui explique son nom!

Le "yaqua", bien abrité dans la cité anonyme, attend. Il attend le moment où le bénévole fera une erreur, un oubli, pour bondir et lancer son venin qui atteindra son adversaire et provoquera chez ce dernier une maladie contagieuse, le découragement. Les premiers symptômes de cette implacable maladie sont visible rapidement: absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt décroissant, motivation en chute libre et démission...

Les bénévoles décimés par le découragement risquent de disparaître; il n'est pas impossible que dans quelques années on ne les rencontre plus que dans les zoos où, comme tous ces malheureux animaux enfermés, ils n'arriveront plus à se reproduire. Les "yaqua" avec leurs petits cerveaux et leurs grandes langues viendront leur lancer des cacahuètes pour tromper l'ennui. Ils se rappelleront alors avec nostalgie du passé où le bénévole oeuvrait désintéressé et où l'on pouvait le traquer sans contrainte.

Pour l'heure, "activus Benevolus" et Yaqua" s'observent du coin de l'oeil... Mais demain ...

Texte reproduit avec l'aimable autorisation du Comité d'action pour la survie du bénévolat.

" LA NUTRITION DE L'EFFORT "

La 2ème partie consacrée à des recommandations techniques paraîtra dans le prochain numéro.

L'alimentation du sportif n'est pas un sujet très complexe, il demande néanmoins une bonne connaissance du moteur humain, sous peine de faire des contresens ou des erreurs qui peuvent avoir une influence directe sur la performance. Mais deux remarques doivent être formulées afin de clarifier les limites de ces propos:

1) La physiologie de "l'homme à l'effort" est une science en pleine expansion. Il faut être conscient qu'il s'agit des connaissances actuelles, susceptibles d'évoluer au fur et à mesure des progrès de la recherche dans ce domaine.

2) L'alimentation du sportif est un sujet extrêmement vaste, qui dépend du type d'effort fourni, de sa durée, de l'intensité et des muscles (ou plutôt des fibres musculaires) utilisés. Les courses de fond supérieures à 10km seront prises comme prototype d'étude.

Bases physiologiques

Comme pour une voiture, l'organisme a besoin, au cours d'un effort, qu'il s'agisse d'entraînement ou de compétition, d'un carburant (devant répondre à certaines conditions) et d'eau pour le refroidissement.

a) Qualité du carburant

- Glycogène musculaire (réserve de sucre) ou "super" utilisé de préférence lors des efforts intenses (supérieurs à 70-75 % de notre capacité maximale).
- Graisses (en réserve, surtout dans les tissus adipeux) ou "ordinaire" utilisées en complément dans les efforts intenses, ou en totalité lors de nos activités normales.

b) Capacité du réservoir

- Super ou glycogène : très faible et pratiquement épuisé au bout de 90 minutes d'effort type course à pied à 70-75 % d'intensité (c'est une des raisons du trou des 30-35km lors d'un marathon).
- Ordinaire ou graisse : très important, mais avec un rendement plus faible. C'est le carburant que l'on utilise après avoir épuisé le glycogène mais cela oblige à réduire la vitesse.

c) Eau pour le refroidissement

Le travail musculaire nécessite de grandes quantités d'énergie. Le moteur humain n'a qu'un rendement de 20-25 %, le solde de l'énergie produite se libère sous forme de chaleur. Il est primordial d'éliminer cette chaleur : l'évaporation de la sueur est l'élément indispensable à la défense de l'organisme. Pour que les mécanismes de refroidissement fonctionnent, il faut, d'une part, boire suffisamment pour compenser les pertes, et d'autre part, que l'air ne soit pas saturé d'eau.

Remarques importantes

La reconstitution du stock de glycogène grâce à l'alimentation après un effort est un élément extrêmement important à considérer. Une alimentation normale (avec 50-55 % de glucides ou hydrates de carbone) ne peut pas rétablir ce stock rapidement lorsqu'il a été épuisé à l'occasion , par exemple, d'un entraînement prolongé au-delà de 2 heures.

Cela pourra prendre plusieurs jours et c'est donc un facteur à considérer dans la préparation d'une compétition importante.

Il faut noter qu'un entraînement bien conduit favorise l'utilisation des graisses au cours d'un effort prolongé et permet ainsi d'économiser le super, c'est-à-dire le glycogène qui sera alors disponible pour les à-coups.

Nutrition et performance

C'est grâce à l'alimentation qu'il est possible de reconstituer les réserves énergétiques consommées à l'occasion d'un effort physique et nécessaires aux exigences d'un entraînement tri-hebdomadaire voire quotidien.

L'alimentation habituelle est prévue pour les besoins d'une vie normale et ne correspond ni en quantité, ni en qualité aux exigences exceptionnelles d'un effort intense et de longue durée.

Des résultats obtenus en laboratoire donnent des éléments chiffrés éloquents. Exprimés en minutes, ils indiquent la durée pendant laquelle les sujets purent effectuer des efforts jusqu'à épuisement complet, à 70 % de leur capacité maximale. Différents types d'alimentation furent essayés les jours précédents d'expérience et le tableau ci-dessous en indique les résultats.

Régime	*Glycogène musculaire g/kg de muscle*	*Temps pendant lequel un effort sub-maximal peut être soutenu*
Normal (mixte)	17,5 g/1 000	115 minutes
Protido-lipidique	6 g/1 000	60 minutes
A dominance glucidique	35 g/1 000	170 minutes
Régime dissocié scandinave (RDS)	40 g/1 000	240 minutes

Ces mêmes études ont démontré qu'une alimentation combinant épuisement préalable du stock de glycogène et alimentation riche en hydrates de carbone permet une amélioration moyenne de 8-10 minutes sur une épreuve de 30 km.

Un élément paraît déterminant pour bien comprendre une partie du mécanisme : la consommation de glycogène par l'organisme est pratiquement constante tant que des réserves, même faibles, existent.

Le rôle de la manipulation de l'alimentation pour accroître les réserves se situera donc dans la dernière partie d'une épreuve, surtout après la deuxième heure, et bien entendu, à la fin de la course.

Il faut aussi se souvenir du délai de temps nécessaire pour reconstituer ou augmenter le stock de glycogène, à savoir trois jours au moins d'une alimentation riche en hydrates de carbone.

Différents types d'alimentation.

Il faut commencer par rappeler les bases de l'alimentation humaine, en abordant les différents nutriments, les vitamines, les fibres et des éléments tels que le fer, etc. qui jouent aussi un rôle essentiel dans l'équilibre biologique.

a) PROTEINES

Les tissus de l'organisme humain, dont le plus important est de loin le tissu musculaire, se composent pour l'essentiel de protéines. On comprend donc aisément que les sportifs soumis à un entraînement destiné à améliorer leur force physique et ayant pour conséquence immédiate une légère hypertrophie musculaire, présentent un besoin en protéines plus élevé que le sédentaire. Une telle constatation a malheureusement poussé de nombreux athlètes, sur les conseils d'entraîneurs mal informés, à prendre régulièrement des compléments protéiques en préparation concentrée. Les besoins en protéines par kilo corporel et par jour sont estimés par les experts à 0,80 g/kg/j chez l'adulte.

Un sportif qui s'entraîne de façon intensive en vue d'améliorer sa force musculaire ou son endurance, nécessite en général moins de deux grammes de protéines par kilo de poids corporel et par jour : il peut satisfaire aisément ses besoins en mangeant suffisamment de viande, de poisson, de lait, d'oeufs et de produits à base de céréales complètes. En règle générale, l'alimentation habituelle du sportif dépasse ces estimations puisqu'elle apporte 3 à 4 g/kg/j de protéines.

L'organisme soumis à des entraînements même quotidiens, ne subit pas de pertes excessives de protéines. Il n'est donc pas nécessaire de réparer l'usure musculaire, somme toute assez faible.

Non seulement, l'excès de protéines n'améliore en aucune façon les capacités de rendement physique, mais en outre, l'excédent se transforme en graisse.

Un chiffre de protéines de 13 à 15 % de la ration quotidienne semble nécessaire et suffisant.

b) GRAISSES OU LIPIDES

Carburant des activités habituelles, les besoins quotidients en lipides chez un sujet adulte sont extrêmement faibles.

c) HYDRATES DE CARBONE OU GLUCIDES

Le glucose est le carburant que les muscles préfèrent comme complément lors d'une activité soutenue. Le carburant "super" qu'est le glucose doit être fourni régulièrement car les réserves sous forme de glycogène sont naturellement peu importantes. En l'absence d'une conduite alimentaire adaptée, toute pratique sportive poussée à haut régime déterminera plus ou moins rapidement, entre 60 et 90 minutes, l'épuisement des réserves en glycogène des muscles concernés par la spécialité, en l'occurence les jambes pour les marathoniens. Il faudra alors réduire l'effort physique pour que les lipides puissent prendre le relais.

D'autre part, le cerveau et l'ensemble des cellules nerveuses ne peuvent pas utiliser les graisses comme source d'énergie elles sont entièrement tributaires d'une fourniture régulière de glucoses sanguin. Si la glycémie

s'abaisse, les manifestations d'hypoglycémie apparaîtront : sensation pénible de fatigue, de faim... ou d'impossibilité de poursuivre l'effort.

Grâce à la mise en place de régimes hyperglucydiques dans les jours qui précèdent la compétition, avec ou sans régime dissocié, le taux de glycogène est fortement augmenté.

Les glucides alimentaires ont un autre avantage méconnu, celui de faire "manger" de l'eau. En effet, la plupart des aliments comportant des glucides complexes apportent de l'eau "liée" à l'aliment, ainsi par exemple, on trouve de l'eau dans 100 g d'aliments "prêts à être mangés" : pâtes 72 g, riz 70 g, pommes de terre 79 g, haricots 70 g, pain 40 g... Par contre les aliments riches en graisse apportent peu d'eau, environ 15 g par 100 g.

d) ALCOOL

L'alcool ne joue aucun rôle dans la restauration du stock de glycogène et ne pourrait qu'accroître le déficit éventuel en hydrates de carbone. De plus, absorbé dans l'environnement immédiat d'une épreuve sportive, et en raison de son action négative sur le maintien du capital en eau, l'alcool doit être proscrit sous toutes ses formes.

e) VITAMINES

Indispensables à la santé, elles proviennent de l'alimentation car l'organisme n'en fabrique pas. Si celle-ci est variée et équilibrée, elle suffit à combler nos besoins.

Toutefois, il est indéniable qu'en période d'activité intense (surcroît de travail donc repas bâclés ou entraînement physique poussé) ou de prise de certains médicaments, un apport de vitamines supplémentaires est souhaitable.

f) SELS MINERAUX

Comme les vitamines, les minéraux ont de multiples fonctions; ils contribuent notamment à la construction des tissus et à l'équilible nerveux. eux aussi, se trouvent dns les aliments, mais également dans certaines eaux minérales. La vie active et stressante que la société moderne impose de plus en plus nécessite souvent un apport complémentaire de calcium, de magnésium, de fer.

Un apport normal de fer peut s'avérer insuffisant, notamment chez celles qui courent beaucoup (plus de 30 km par semaine). Effectivement, cette activité pédestre, en raison des chocs plantaires, entraîne une destruction accrue des globules rouges. La carence en fer touche plus particulièrement les femmes en période d'activité génitale.

Pour palier à ce problème, il suffit de composer une alimentation où l'apport en viande est quotidien et riche en légumineuses (lentilles), de même qu'en légumes verts.

g) FIBRES

Les aliments contenant des fibres alimentaires sont indispensables pour favoriser le bon déroulement du transit intestinal et pour prévenir la constipation.

D'après J-P Mondenard
Médecine et traumatologie du sport
Ann. Kinésithér. 1990, pp 528-544

CHIFFRES ET COMMENTAIRES

CROSS : Cet hiver, 57 de nos athlètes ont participé à l'un ou l'autre l'autre cross (20 du groupe 1/11 du gr. 2/16 du gr. 3/9 du gr.4/1 du 5) Le Championnat fribourgeois remporte la palme avec 35 participants sabistes, alors qu'ils sont 26 à Fribourg, et 23 à Bulle pour le relais. Lors du Championnat cantonal, nous relèverons que le SAB est représenté dans toutes les catégories féminines ET masculines, des écoliers/ères C aux hommes/femmes. Je ne sais si cela s'était vu avant, mais c'est réjouissant. Autre fait à noter, la participation croissante des filles, pour la première fois (nettement) plus nombreuses que les garçons depuis 1988 en tout cas.
Le seul titre sabiste fut gagné de fort belle manière par Maroussia qui affiche une forme étincelante. Non contente de se distinguer en terres fribourgeoises, elle fera preuve de combativité au cross national de Cortaillod (2ème) et au Championnat national, remportant une magnifique 5ème place : B R A V O ! Voici qui est de bon augure pour la saison sur piste, avec entre autres l'un des grands moments sur le plan cantonal, le Championnat de relais, à Bulle, le 11 mai.
Nos écoliers y participeront également en nombre, eux qui ont glané de beaux résultats lors des 2 cross auxquels ils ont pris part. On peut s'attendre à de jolis 3x1000 avec Philippe, David, Julien ou encore Catérina, Vania, Anne-Laure, Valérie, Tamara et Myriam et d'autres ... Les six filles nommées ont d'ailleurs remporté pour le SAB le challenge interclubs écolières A et B !

MACOLIN : 8 sprinters et leur entraîneur-coureur McPotch ont participé aux meetings en salle au "Bout du Monde". Les résultats sont de bonne tenue, à comparer avec l'année dernière (cf. bulletin no. 1 de mai 1990).

Résultats	60 M.		60 M.	200 M.	800 M.
Eric Chatagny	7.42	David Gendre	7.50	24.18	
Michaël Frossard	7.51	Pascal Frossard	7.54	24.09	
David Gachoud	7.80	Patrick Pochon	7.71	24.28	2.02.30
Xavier Eggertswyler	7.85	Samuel Barras	8.47		
David Rauber	8.06				

COUPE GRUERIENNE DE SAUT EN HAUTEUR : Cette année, la Coupe étant ouverte aux garçons et filles juniors, 81 athlètes ont concouru dans les 12 catégories. Il s'agit bien sûr d'un record de participation. Soulignons la participation de la FSG Bulle, avec une jeune équipe emmenée par leur moniteur René Bussard. René est depuis quelques mois moniteur 3 Jeunesse et Sport, qu'on se le dise!
Relevons le nombre croissant des participants du SAB, des FSG Marsens et Neirivue, avec pour chacun de ces clubs PLUS DE VINGT athlètes !!
Les filles, pour la première fois, sont plus nombreuses que les garçons. Et le SAB n'est présent que dans deux catégories filles, aucune cadette! Quatre de nos écolières réussissent 1,20 m, et même 1,25 m pour Emilie et Anic. Marie-Laure et Anic progressent de belle manière, confirmant ainsi leurs bonnes dispositions pour cette épreuve de saut.
Chez les garçons, la lutte fut serrée entre les écoliers A Philippe B. et Laurent P., alors que David jouait le rôle étonnant de l'outsider! Stéphane ressort du lot dans les écoliers B.
Chez les cadets, seuls David et Olivier passent 1,70m ou plus, réussissant les meilleurs sauts du concours des garçons. Quant à lui, Sylvain en aura étonné plus d'un avec ses 1,60 m, qu'il confirmera sans doute lors de la coupe fribourgeoise de saut en hauteur, le 4 mai à Guin, ou le 25 mai à Chiètres.
Cette édition de la coupe ne peut que nous encourager à continuer dans ce sens. Le succès est indéniable : 48 participants en 89 / 58 en 90 / 81 en 91, les chiffres parlent d'eux-mêmes.

COURSES HORS STADE

DI 24.02.91 // SA 9.03.91
BELFAUX :CHAMP. FRIB. DE CROSS // CROSS DE LA POYA

HOMMES 9500 M. 21 PART.

10.	MORAND	Louis	62	35'16

JUNIORS 6300 M. 11 PART.

4.	GREMION	Bruno	72	24'06
7.	CLEMENT	Patrick	72	24'32

CADETS A 4700 M. 17 PART. /POYA 5000 M. 8 PART.

3.	EQUEY	Olivier	75	17'40		
7.	PAGE	Jessen	75	18'41		
14.	SCHEURER	Laurent	75	21'04	/ 6.	19'47

CADETS B 3100 M. 27 PART. /POYA 4000 M. 12 PART.

2.	PERRINJAQUET	Eric	77	12'20	/ 2.	14'33
16.	SCHEURER	Lionel	77	14'32		

ECOLIERS A 1500 M. 31 PART. /POYA 2000 M. 14 PART.

3.	BOURQUI	Philippe	78	6'03	/ 2.	7'04
6.	VALLELIAN	Julien	78	6'15	/ 5.	7'14
7.	ALBERTANO	David	78	6'17	/ 7.	7'28

ECOLIERS B 1500 M. 34 PART. /POYA 1000 M. 15 PART.

34.	CONUS	Steve	80	10'37		
	DENERVAUD	Alexandre	81		/ 8.	3'43
	SAUTEUR	Stéphane	80		/ 9.	3'44

ECOLIERS C 1500 M. 19 PART. /POYA 1000 M. 10 PART.

16.	MONNAIRON	Valentin	83	8'35	/ 7.	4'22
	VON NIEDERHAUSERN	Adrien	82		/ 4.	4'11
	GREMAUD	Yves	82		/ 8.	4'27

AUTRES CROSS

DI 20.01.91 : CROSS DE FARVAGNY / 9 sabistes
SA 26.01.91 : CROSS NATIONAL DE CORTAILLOD / 1 sabiste
SA 2.02.91 : CROSS DE DUEDINGEN / 9 sabistes
DI 3.03.91 : CHAMPIONNAT SUISSE DE CROSS WINDISCH / 4 sabistes
DI 7.04.91 : RELAIS A BULLE / 23 sabistes

HOMMES	MORAND	Louis	62	Farvagny	17.	34'47	9000 M.
				Düdingen	15.	32'14	10000 M.
	FRAGNIERE	Benoît	59	Farvagny	20.	35'08	9000 M.
JUNIORS	CLEMENT	Patrick	72	Farvagny	2.	22'04	6000 M.
				Düdingen	2.	21'02	6600 M.
CADETS A	EQUEY	Olivier	75	Farvagny	6.	16'56	4500 M.
				Düdingen	4.	18'26	5500 M.
CADETS B	PERRINJAQUET	Eric	77	Farvagny	6.	12'09	3000 M.
				Düdingen	4.	11'33	3300 M.
FEMMES	HEIMO	Catherine	71	Farvagny	6.	20'41	4500 M.
	DEMIERRE	Fabienne	71	Düdingen	4.	19'10	4400 M.
FEMMES-JUN.	GEISER	Françoise	72	Farvagny	3.	24'05	4500 M.

COURSES HORS STADE

DI 24.02.91 // SA 9.03.91
BELFAUX : CHAMP. FRIB. DE CROSS // CROSS DE LA POYA

DAMES-POP. 3100 M. 3 PART.

2.	SEYDOUX	Isabelle	62	15'44

DAMES 4700 M. 4 PART.

3.	HEIMO	Catherine	71	22'21

DAMES-JUN. 4700 M. 5 PART.

4.	GEISER	Françoise	72	25'51

CADETTES A 3100 M. 10 PART.

1.	RUSCA	Maroussia	74	12'47

CHAMPIONNE FRIBOURGEOISE 1991

4.	FAVRE	Sandrine	75	14'34

CADETTES B 3100 M. 14 PART.

4.	GRANGIER	Sarah	76	14'06
11.	VAUTHEY	Murielle	77	15'53

ECOLIERES A 1500 M. 22 PART. /POYA 2000 M. 17 PART.

13.	REPOND	Vania	79	7'12	/ 8.	8'22
16.	LENGE	Caterina	78	7'32	/ 10.	8'39
18.	SCHMITTER	Katrin	79	7'50		
22.	BOODHUN	Wendy	79	9'02	/ 15.	9'55
	LAMBERT	Anne-Laure	79		/ 11.	8'50
	HUWILER	Line	79		/ 13.	9'15
	TINGUELY	Catherine	79		/ 16.	10'16

ECOLIERES B 1500 M. 40 PART. /POYA 1000 M. 14 PART.

5.	RUSCA	Tamara	80	7'10		
9.	JAQUET	Valérie	80	7'24	/ 2.	3'48
10.	ETIQUE	Myriam	81	7'26	/ 3.	3'52
11.	AMARO	Alexandra	80	7'28		
16.	GREMAUD	Sandrine	81	7'49	/ 4.	3'53
20.	MONNAIRON	Gaëtane	80	8'02	/ 10.	4'11
24.	BUCHS	Céline	80	8'22	/ 11.	4'12
25.	MURITH	Sarah	81	8'26		
31.	VALLELIAN	Marie-Laure	81	8'52		
	BERSET	Anic	80		/ 9.	4'05

ECOLIERES C 1500 M. 14 PART. /POYA 1000 M. 12 PART.

9.	CORSANO	Sabrina	84	9'23	/ 8.	4'55
12.	VIAL	Isabelle	82	9'43		
	RUMO	Karen	83		/ 4.	4'44
	DURAND	Anne	83		/ 7.	4'54
	ROMANENS	Mélanie	83		/ 12.	5'05

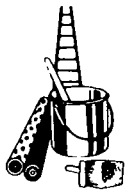
AUTRES CROSS

CADETTES A	RUSCA	Maroussia	74	Farvagny	1.	12'23	3000 M.
				Cortaillod	2.	15'52	4000 M.
				Düdingen	1.	11'38	3300 M.
	FAVRE	Sandrine	75	Farvagny	9.	15'05	3000 M.
CADETTES B	GRANGIER	Sarah	76	Farvagny	6.	9'28	2000 M.
	VAUTHEY	Murielle	77	Düdingen	10.	15'07	3300 M.

A l'enseigne du Cheval-Blanc

Joseph Remy
BULLE
☏ 029/2.76.26
DÉPÔT EMOSAN

sous-vêtements chauds et douillets



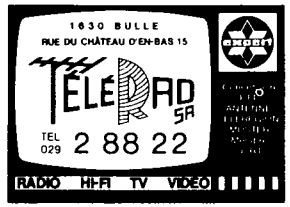
Michel Berthoud
☏ (029) 2 62 89
1627 Vaulruz

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


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

COUPE GRUERIENNE DE SAUT EN HAUTEUR 1991

				1ère manche 26.1 Charmey	2ème manche 2.3 Marsens	3ème manche 16.3 Neirivue	TOTAL
ECOLIERES B (1980-1981)							
1. BERSET	Anic	80	SA BULLE	125 cm	---	120 cm	245 cm
2. VALLELIAN	M.-Laure	81	SA BULLE	120 cm	120 cm	115 cm	240 cm
3. MONNAIRON	Gaëtane	80	SA BULLE	115 cm	110 cm	115 cm	230 cm
5. JAQUET	Valérie	80	SA BULLE	105 cm	110 cm	105 cm	215 cm
10. AMARO	Alexandra	80	SA BULLE	100 cm	100 cm	---	200 cm
MURITH	Sarah	81	SA BULLE	---	115 cm	---	115 cm
ECOLIERES A (1978-1979)							
1. GREMAUD	Emilie	78	SA BULLE	120 cm	125 cm	125 cm	250 cm
4. LENGE	Catérina	78	SA BULLE	115 cm	105 cm	120 cm	235 cm
5. SAVARY	Brigitte	78	SA BULLE	110 cm	110 cm	---	220 cm
7. BOODHUN	Wendy	79	SA BULLE	110 cm	100 cm	100 cm	210 cm
TINGUELY	Catherine	79	SA BULLE	110 cm	---	---	110 cm
HUWILER	Line	79	SA BULLE	---	---	110 cm	110 cm
ECOLIERS C (1982-1983)							
1. MEYER	Michaël	82	MARSENS	---	95 cm	90 cm	185 cm
2. GREMAUD	Yves	82	SA BULLE	90 cm	85 cm	---	175 cm
ECOLIERS B (1980-1981)							
1. SAUTEUR	Stéphane	80	SA BULLE	125 cm	130 cm	125 cm	255 cm
9. DENERVAUD	Alexandre	81	SA BULLE	100 cm	---	105 cm	205 cm
11. PITTET	Christophe	80	SA BULLE	95 cm	105 cm	100 cm	205 cm
14. CHETELAT	Bastien	81	SA BULLE	100 cm	95 cm	95 cm	195 cm
ECOLIERS A (1978-1979)							
1. PIERROZ	Laurent	78	CHARMEY	125 cm	130 cm	133 cm	263 cm
2. BOURQUI	Philippe	78	SA BULLE	130 cm	130 cm	130 cm	260 cm
3. ALBERTANO	David	78	SA BULLE	---	125 cm	130 cm	255 cm
4. VALLELIAN	Julien	78	SA BULLE	125 cm	125 cm	120 cm	250 cm
RIGOLET	Marc	78	SA BULLE	---	125 cm	---	125 cm
CADETS B (1976-1977)							
1. BAPST	Sylvain	76	SA BULLE	160 cm	155 cm	155 cm	315 cm
CADETS A (1974-1975)							
1. GENDRE	David	74	SA BULLE	165 cm	170 cm	175 cm	345 cm
2. DELEZE	Olivier	74	SA BULLE	170 cm	165 cm	165 cm	335 cm

NOMBRE DE PARTICIPANTS

‹FSG CHARMEY : 4›
‹SA BULLE : 24›
‹FSG NEIRIVUE : 22›
‹FSG MARSENS : 21›
‹FSG BULLE : 10›

FILLES	29	32	35	42
GARCONS	27	34	33	39
TOTAL	56	66	68	81

RESULTATS INDIVIDUELS 1990

DATES :
<1> = SA 21.04 FRIBOURG
<2> = SA 28.04 LAUSANNE
<3> = SA 5.05 GUIN
<4> = SA 19.05 CHATEL
<5> = ME 23.05 BULLE / Champ. gruérien sprint
<6> = VE 1.06 BULLE
<7> = ME 13.06 BULLE / Finale cantonale sprint
<8> = VE 22/SA 23.6 BULLE (Champ. frib. indiv.)
<9> = VE 29.06 FRIBOURG
<10>= SA 1/DI 2.07 LAUSANNE (Champ. rég. jeunesse)
<11>= ME 4.07 BERNE
<12>= SA 7.07 AFFOLTERN
<13>= SA 14.07 BULLE
<14>= SA 21.07 BERNE
<15>= JE 2.08 LANGENTHAL
<16>= SA 4.08 YVERDON
<17>= SA 11.08 BERNE
<18>= SA 25/26.08 BERNE (Champ. rég. actifs/juniors)
<19>= MA 28.08 VEVEY
< > 31.08 BULLE
<20>= SA 1.09 LAUSANNE (Champ. suisse cadettes/juniores)
DI 2.09 OLTEN (Champ. suisse cadets/juniors)
<21>= VE 7.09 FRIBOURG
<22>= SA 8.09 SION
<23>= 12.09 BERNE
<24>= SA 22.09 SION
<25>= SA 6.10 VEVEY
<HH>= SA 17.03 FRIBOURG (POYA)(coupe de saut)
SA 5.05 GUIN (en hauteur)
<PP>= SA 22.09 GUIN (Champ. frib. pentathlon)
<DD>= SA 1/2.09 GUIN (Champ. frib. décathlon)

**100 METRES

ACTIFS	CHATAGNY	Eric	69	11"50	<3>
	POCHON	Patrick	61	11"71	<3>
	ENGELMANN	Marcel	62	12"30	<PP>
JUNIORS	REVELLY	Yves	71	11"66	<8>
CADETS A	FROSSARD	Pascal	73	11"68	<6>
	GENDRE	David	74	11"90	<10>
	FROSSARD	Michaël	74	11"98	<3>
	ETIENNE	Pascal	74	12"64	<3>
	EGGERTSWYLER	Xavier	74	12"69	<4>
	DENERVAUD	Laurent	74	12"73	<21>
	RIME	Laurent	73	12"76	<DD>
	CHARRIERE	Fabrice	74	13"00	<6>
CADETS B	GACHOUD	David	75	12"50	<14>
	BARRAS	Samuel	76	13"66	<10>
	BAPST	Sylvain	76	14"00	<4>
DAMES-JUN.	DEMIERRE	Fabienne	71	15"98	<8>
CADETTES B	MORET	Francine	76	15"18	<4>

**200 METRES

ACTIFS	POCHON	Patrick	61	24"33	<14>
JUNIORS	REVELLY	Yves	71	24"38	<9>
	CLEMENT	Patrick	72	25"60	<9>
CADETS A	FROSSARD	Pascal	73	23"78	<10>
	GENDRE	David	74	24"37	<22>
	FROSSARD	Michaël	74	24"70	<8>
	EGGERTSWYLER	Xavier	74	24"89	<10>
	ETIENNE	Pascal	74	25"74	<8>
	CHARRIERE	Fabrice	74	26"40	<9>
CADETS B	GACHOUD	David	75	25"04	<14>
	BARRAS	Samuel	76	27"78	<9>
DAMES-JUN.	DEMIERRE	Fabienne	71	34"00	<8>

300 METRES********

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	37"84	<3>
	POCHON	Patrick	61	38"47	<1>
JUNIORS	CLEMENT	Patrick	72	39"72	<1>
	GREMION	Bruno	72	40"02	<1>
CADETS A	GENDRE	David	74	38"50	<1>
	FROSSARD	Michaël	74	39"67	<1>
	ETIENNE	Pascal	74	41"18	<3>
	CHARRIERE	Fabrice	74	42"42	<1>
CADETS B	GACHOUD	David	75	40"26	<3>
	EQUEY	Olivier	75	43"02	<1>
	BARRAS	Samuel	76	46"11	<1>
DAMES-JUN.	HEIMO	Catherine	71	48"56	<1>
	GEISER	Françoise	72	50"20	<1>
CADETTES A	RUSCA	Maroussia	74	47"51	<1>

400 METRES********
==========

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	53"08	<14>
JUNIORS	CLEMENT	Patrick	72	53"97	<14>
CADETS A	FROSSARD	Pascal	73	53"32	<8>
	GENDRE	David	74	53"66	<8>
	EGGERTSWYLER	Xavier	74	54"64	<6>
	CHARRIERE	Fabrice	74	58"84	<8>
	DENERVAUD	Laurent	74	63"29	<21>
CADETS B	GACHOUD	David	75	56"04	<13>
	BARRAS	Samuel	76	64"08	<6>
DAMES-JUN.	HEIMO	Catherine	71	63"08	<8>

600 METRES********
==========

CADETS B	EQUEY	Olivier	75	1'37"64	<3>
DAMES-JUN.	HEIMO	Catherine	71	1'43"46	<3>
	GEISER	Françoise	72	1'53"74	<2>
CADETTES B	FAVRE	Sandrine	75	1'48"00	<3>
	GIORIA	Aline	75	2'13"12	<3>

800 METRES********
==========

ACTIFS	PILLET	Jacques	50	2'19"57	<16>
JUNIORS	CLEMENT	Patrick	72	1'56"84	<23>
	GREMION	Bruno	72	1'57"40	<23>
CADETS B	EQUEY	Olivier	75	2'07"34	<8>
DAMES-JUN.	HEIMO	Catherine	71	2'21"44	<13>
	GEISER	Françoise	72	2'38"60	<6>
CADETTES A	RUSCA	Maroussia	74	2'25"57	<10>
CADETTES B	FAVRE	Sandrine	75	2'30"14	<18>

1000 METRES********

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	2'50"58	<PP>
JUNIORS	GREMION	Bruno	72	2'36"07	<2>
	CLEMENT	Patrick	72	2'40"51	<2>
CADETS A	GENDRE	David	74	3'02"50	<PP>
	RIME	Laurent	73	3'11"00	<DD>
	CHARRIERE	Fabrice	74	3'11"70	<PP>
CADETS B	EQUEY	Olivier	75	2'55"16	<2>
	DEL SOTO	Vincent	75	3'04"85	<2>
	SCHEURER	Laurent	75	3'22"31	<2>
CADETTES A	RUSCA	Maroussia	74	3'15"70	<2>
CADETTES B	FAVRE	Sandrine	75	3'13"38	<20>
	GRANGIER	Sarah	76	3'39"61	<2>
	GIORIA	Aline	75	4'09"86	<2>

1500 METRES********

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	4'40"48	<17>
	PILLET	Jacques	50	4'59"99	<14>
JUNIORS	CLEMENT	Patrick	72	4'07"12	<13>
	GREMION	Bruno	72	4'04"28	<17>
CADETS B	EQUEY	Olivier	75	4'27"07	<10>
DAMES-JUN.	HEIMO	Catherine	71	4'59"36	<14>
	GEISER	Françoise	72	5'41"44	<16>
CADETTES A	RUSCA	Maroussia	74	4'57"81	<16>
CADETTES B	GRANGIER	Sarah	76	5'32"94	<31.08. BULLE>

3000 METRES********
==========

JUNIORS	GREMION	Bruno	72	8'56"65	<24>
	CLEMENT	Patrick	72	8'57"64	<12>
CADETS B	EQUEY	Olivier	75	9'41"72	<12>
	DEL SOTO	Vincent	75	10'09"90	<6>
DAMES-JUN.	GEISER	Françoise	72	12'57"64	<13>
CADETTES A	RUSCA	Maroussia	74	10'43"32	<19.5 Yverdon>
CADETTES B	GRANGIER	Sarah	76	12'03"58	<10>

5000 METRES********
==========

JUNIORS	CLEMENT	Patrick	72	15'25"95	<11>

10000 METRES********
==========

ACTIFS	FRAGNIERE	Benoit	59	34'20"92	<5.09. BULLE>
	CHARRIERE	François	60	35'26"25	<5.09. BULLE>
	ANSERMOT	Georges	46	37'37"68	<5.09. BULLE>
	PERRINJAQUET	Maurice	49	40'25"51	<5.09. BULLE>
	FRACHEBOUD	René	50	41'34"95	<5.09. BULLE>
	REPOND	Y.-Alain	55	42'35"12	<5.09. BULLE>
	MONNAIRON	Gilbert	56	45'18"15	<5.09. BULLE>

STEEPLE********
=======

JUNIORS	GREMION	Bruno	72	6'23"42	<8>
(2000 M)	CLEMENT	Patrick	72	6'24"32	<8>

110 METRES HAIES********

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	18"82	<DD>
CADETS A	RIME	Laurent	73	18"36	<DD>

PERCHE********
======

ACTIFS	BOURQUI	Claude	63	3,40 m	<3>
	ENGELMANN	Marcel	62	2,80 m	<DD>
CADETS A	RIME	Laurent	73	3,30 m	<DD>

HAUTEUR********
=======

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	1,70 m	<DD>
CADETS A	GENDRE	David	74	1,75 m	<HH>
	DELEZE	Olivier	74	1,75 m	<HH>
	RIME	Laurent	73	1,75 m	<DD>
	CHARRIERE	Fabrice	74	1,40 m	<PP>
CADETS B	BAPST	Sylvain	76	1,50 m	<6>
	SCHEURER	Laurent	75	1,42 m	<HH>

LONGUEUR********
========

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	6.61 m	<DD>
CADETS A	FROSSARD	Pascal	73	6,20 m	<19>
	FROSSARD	Michaël	74	5,77 m	<10>
	GENDRE	David	74	5,75 m	<6>
	RIME	Laurent	73	5,50 m	<DD>
	GACHOUD	David	75	4,86 m	<6.10. VEVEY>

JAVELOT********
=======

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	35,48 m	<DD>
CADETS A	RIME	Laurent	73	27,66 m	<DD>
CADETS B	BAPST	Sylvain	76	16,26 m	<6>

POIDS********

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	9,63 m	<31.08 BULLE>
	ULDRY	Stéphane	70	8,43 m	<13>
JUNIORS (7,25)	FLEURY	Silvio	71	10,17 m	<8>
CADETS A	GENDRE	David	74	9,93 m	<PP>
	RIME	Laurent	73	7,86 m	<DD>
	CHARRIERE	Fabrice	74	6,60 m	<PP>
CADETTES B	MORET	Francine	76	6,34 m	<8>

DISQUE********

ACTIFS	ENGELMANN	Marcel	62	26,76 m	<DD>
JUNIORS (2)	FLEURY	Silvio	71	31,84 m	<13>
CADETS A	RIME	Laurent	73	26,44 m	<DD>

>>>>>>>>>>>>>>>>>F>>I>>N>>>>F>>I>>N<<I<<F<<<<N<<I<<F<<<<<<<<<<<<<<<<<

HOMMES : RECORDS et MEILLEURES PERFORMANCES DU SAB AU 31 décembre 1990

100 m	11.02	CHATAGNY	Eric	69	Genève	310586
200 m	22.17	PERRITAZ	Francis	60	Olten	170580
400 m	49.61	PERRITAZ	Francis	60	Zofingen	260580
800 m	1:56.84	CLEMENT	Patrick	72	Berne	120990
1500 m	4:03.12	GREMION	Bruno	72	Meilen	090789
5000 m	15:25.95	CLEMENT	Patrick	72	Berne	040790
10000 m	31:06.09	SOARES	Pedro	60	Fribourg	300889
MARATHON	2:47:23	CHARRIERE	François	60	Jussy	251087
110m H	16.13	ENGELMANN	Marcel	62	Genève	300587
400m H	59.8	(ENGELMANN	Peter	37		63)
3000m st.	9:51.29	GOBET	P.-André	55	Fribourg	060875
HAUTEUR	1.95	BOURQUI	Claude	63	Fribourg	080984
PERCHE	3.40	BOURQUI	Claude	63	Guin	050590
LONGUEUR	6.75	ANDREY	Jean-Daniel	59	Bulle	130681
	6.75	ENGELMANN	Marcel	62	Bulle	080686
TRIPLE	12.89	BOURQUI	Claude	63	Bulle	060686
POIDS	12.67	EHRBAR	Rolf	46	Bulle	280583
DISQUE	36.72	EHRBAR	Rolf	46	Bulle	060583
MARTEAU	15.56	REMY	Ch.-Henri	55		75
JAVELOT	50.86	EHRBAR	Rolf	46	Bulle	170688
DECATHLON	5459 pts	ENGELMANN	Marcel	62	Châtel-St-Denis	21/220686
	(11.77/6.56/9.26/1.74/51.52/16.49/26.72/2.20/38.04/4:50.69)					
4x100m	43.8m	PERRITAZ F./PYTHOUD P.				
		SAVARY D. /REPOND J.-B.			Montreux	071078
	43.98	RIME G. /ALLAMAN C.				
		ENGELMANN M./CHATAGNY E.			Genève	310586
4x400m	3:28.83	ENGELMANN M./POCHON P.				
		CHATAGNY E. /VALLELIAN A.			Fribourg	130986
300 m	35.47	PERRITAZ	Francis	60	Zofingen	030580
600 m	1:25.20	REPOND	J.-Bernard	58	Vevey	190480
1000 m	2:32.27	POCHON	Patrick	61	Bulle	260883
Mile	4:50.9	GREMAUD	Ch.-Henri	58	Fribourg	140873
2000 m	6:12.2	CHARRIERE	François	60	Lausanne	030678
3000 m	8:37.40	SOARES	Pedro	60	Langenthal	020889
HEURE	16910 m	RIGOLET	Alfred	50	Bulle	280881
25km	1:37:26.9	GATTONI	Carlo	49	Lucerne	181080
PENTATHLON	3092 pts	ENGELMANN	Marcel	62	Bulle	240986
	(11.51/6.73/9.41/1.75/2:48.92)					
4x200m	1:36.33	EGGERTSWYLER Xavier / FROSSARD Michaël				
		GENDRE David / FROSSARD Pascal			Fribourg	290690
SUEDOIS	2:04.04	ANDREY Jean-Daniel / PERRITAZ Francis				
		RESSNIG Daniel / REPOND Jean-Bernard				77
OLYMPIQUE	3:26.26	GREMION Bruno / CLEMENT Patrick				
		FROSSARD Pascal / FROSSARD Michaël			Winterthour	260590
3x1000m	8:05.96	REMY B./CLEMENT P./GREMION B.			Langenthal	280588
4x800m	8:30.22	RIGOLET Alfred / GATTONI Carlo				
		GOBET Pierre-André / GREMAUD Charles-Henri			Fribourg	160575
4x1500m	18:37.50	RIGOLET Alfred / BORCARD Daniel				
		CHARRIERE François / GREMAUD Charles-Henri			Fribourg	260578

DAMES : RECORDS et MEILLEURES PERFORMANCES DU SAB AU 31 décembre 1990

100 m	13.02	REMY	Géraldine	68	Bulle	240585
200 m	26.65	KISENGA	Laurence	70	Bulle	280887
400 m	63.08	HEIMO	Catherine	71	Bulle	230690
800 m	2:21.44	HEIMO	Catherine	71	Bulle	140790
1500 m	4:47.42	CHARRIERE	Isabelle	62	Lausanne	090878
3000 m	10:43.32	RUSCA	Maroussia	74	Yverdon	190590
5000 m	20:29.83	CLEMENT	Barbara	69	Bulle	310589
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./YERLY A.				
		CHARRIERE C./KISENGA L.			Châtel-St-Denis	060687
4x400m	vacant					
300 m	44.18	REMY	Géraldine	68	Bulle	030585
600 m	1:40.50	CHARRIERE	Isabelle	62	Winterthur	050976
1000 m	3:07.16	GATTONI	Suzanne	55		77
Mile	5:51.2	HUBER	Suzanne	55	Fribourg	140873
25km	2:03:52.8	GATTONI	Suzanne	55	Lucerne	181080
PENTATHLON	2781 pts	MURITH	Suzanne	59	Fribourg	011077
100mH	(19.6/ 5.09/8.30/1.60/2:57.4)					
PENTATHLON	2371 pts	REMY	Géraldine	68	Châtel-St-Denis	140985
100m	(13.25/3.92/6.37/1.35/2:50.20)					
4x200m	1:56.31	BERSIER Annick /CHARRIERE Isabelle				
		ZEHNDER Sabine /MURITH Suzanne			Fribourg	060777
OLYMPIQUE	4:08.44	HEIMO C. / PASQUIER G.				
		KISENGA L. / CHARRIERE C.			Langenthal	280588
3x800m	7:21.90	RUSCA M./GEISER F./HEIMO C.			Winterthur	260590
4x800m	10:49.39	LAMBERT Claudine/BAERISWYL Valérie				
		CHARRIERE I./ GATTONI S.			Fribourg	110579

19ème ASSEMBLEE GENERALE DU SPORTING ATHLETISME BULLE

Vendredi 1er mars 1991, Hôtel du Tonnelier, Bulle.

Vice-président: Freddy Rigolet

Présents: 58 membres actifs

Excusés: 20 membres

Ordre du jour:

1. Salutations et ouverture de l'assemblée générale
2. Approbation du procès-verbal de l'assemblée 1990
3. Rapport du chef technique et J + S
4. Rapport des responsables de groupe
5. Rapport du caissier, comptes 1990, budget 1991
6. Rapport des vérificateurs de comptes
7. Fixation des cotisations pour 1991
8. Election du comité pour 1991
9. Remise des distinctions
10. Divers

1. Salutations et ouverture de l'assemblée générale

En l'absence du président Bernard Gremion, la 19ème assemblée générale du SAB est ouverte à 2015 h. par le vice-président Freddy Rigolet. Au nom du comité il souhaite la bienvenue aux membres, parents et amis du club.
Il rappelle que seuls les membres actifs de 16 ans révolus ont le droit de vote.
Deux scrutateurs sont nommés pour la soirée: Maurice Perrinjaquet et Bruno Gremion.

2. Approbation du procès-verbal de l'assemblée 1990

Le procès-verbal de l'assemblée 1990 a été publié dans le bulletin du SAB de mai 1990. La lecture n'en étant pas demandée, ce P.V. est approuvé par l'assemblée.

3.1 Rapport du vice-président - non inscrit à l'ordre du jour - (Freddy Rigolet)

Les jeunes compétiteurs ont participé avec détermination et succès à beaucoup de meetings, manifestations et championnats d'athlétisme. Les entraîneurs ont tout fait pour que ces jeunes progressent. Ils leur donnent la volonté de vaincre dans la camaraderie et l'enthousiasme.
Les résultats enregistrés sont excellents: 42 podiums réalisés par 25 sabistes, 12 titres de "champion fribourgeois", 3 titres de "champion régional", de nombreuses 2ème et 3ème place.
Plusieurs jeunes sont entrés dans l'école d'athlétisme, signe de renouveau bienvenu.
Le SAB a organisé bon nombre de manifestations, a souvent collaboré avec les OAG et à d'autres concours.
Le club vit une période de réussite et de dynamisme. Il faut assurer la pérennité, trouver sans relâche de nouvelles forces et pressentir de nouveaux membres pour le comité.
Le vice-président remercie le comité, les entraîneurs, les athlètes et les parents qui, tout au long de l'année, contribuent à la bonne marche du SAB.
"En route pour le 20ème anniversaire! Partons à la conquête de nouveaux exploits! Vive le SAB!" conclut Freddy Rigolet.

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

Le SAB entre dans sa 20ème année d'existence et l'on retrouve même, dans la salle, aujourd'hui, certains membres présents lors de la première assemblée!
Cette année, les athlètes ont obtenu de brillants résultats: vingt athlètes ont battu 30 records et meilleures performances dans une bonne ambiance et avec un esprit sportif de bon aloi. De nombreuses nouvelles admissions sont enregistrées qui prouvent l'excellente vitalité du SAB.
Le groupe 3 compte 39 membres, c'est réjouissant! Les sous-groupes de demi-fond (Jacques Pillet), de sprint (Patrick Pochon - Pascal Frossard - Benoît Fragnière), de saut en hauteur (Benoît Fragnière) fonctionnent bien. Le groupe des lanceurs doit encore se développer et recruter de nouveaux membres.
Les manifestations sportives pour la jeunesse organisées par le SAB et la Course de relais en forêt ont connu une participation record. Lors de ces concours de jeunesse, plusieurs sabistes ont obtenu une qualification pour une finale cantonale et certains ont conquis une victoire en finale. A la journée cantonale des écoliers, 5 athlètes ont réussi un premier rang.
Pour la deuxième saison, Benoît Fragnière donne l'entraînement de la condition physique durant la période hivernale.
Peter Engelmann remercie les moniteurs, les monitrices et les athlètes de leur disponibilité tout au long de la saison écoulée.

Les entraînements, comme d'habitude, sont inscrits sous forme de cours à J + S.
L'assurance J + S fonctionne en cas d'accident.

4. Rapport des responsables de groupe

Groupe 1 responsable Peter Engelmann

C'est étonnant de voir le développement de ce groupe, véritable pépinière, qui compte une trentaine d'enfants dont l'effectif se renouvelle sans problème. Les entraînements donnés par Peter Engelmann, Pierrette Haymoz, Suzanne Chassot et Marcel Engelmann sont suivis régulièrement; la participation enthousiaste à différents concours et les bons résultats obtenus récompensent les moniteurs zélés.

Groupe 2 responsable Peter Engelmann

Le groupe 2, fort de 18 athlètes, suit assidûment les entraînements donnés par Peter Engelmann, Ghyslaine Pasquier, Claudine Charrière, Christophe Allaman et Marcel Engelmann. Lors des concours, ces jeunes ont glané des résultats marquants et sont prêts à se lancer dans la nouvelle saison.

La sortie annuelle des groupes 1 et 2 a été organisée par Suzanne Chassot. Ce fut une belle journée.

Groupe 3 (de compétition) responsable Jacques Pillet

"Victoire! dit Jacques, et non performances ou records, victoire sur soi-même".
Il a fallu que les jeunes mènent de front études et sport et ils ont réussi.
Quelle satisfaction!
C'est le fruit d'un travail acharné aux entraînements, d'une amitié indispensable lors des compétitions, d'une honnêteté envers soi-même et envers les autres.
Les résultats s'améliorent chaque année et font la fierté légitime des entraîneurs et des athlètes.
"La règle d'or de la réussite pour la trentaine d'athlètes du groupe 3 et de leurs entraîneurs est d'aimer ses sportifs, de dialoguer pour mieux se comprendre, chercher à progresser, leur consacrer beaucoup de temps". ajoute Jacques Pillet.

Groupe 4 responsable Freddy Rigolet (Rapport Philippe Pillet)

Le groupe 4 compte plusieurs sous-groupes.
"Le vrai populaire" qui s'entraîne une à deux fois par semaine et participe à Morat-Fribourg et quelques autres courses.
Celui qui se croit "élite", qui s'entraîne au minimum trois fois par semaine, mesure scrupuleusement les km. avec sa voiture et s'octroie un entraîneur fictif.
Et il y a "la crème", les locomotives qu'on s'efforce d'égaler, celles dont le temps est considéré comme une référence. La fierté du groupe 4!
Il faut souligner la polyvalence et la disponibilité de la plupart des membres du groupe 4 sur le terrain et lors du travail administratif.
Pour eux, l'inscription à la "Coupe fribourgeoise des courses hors stade" sera payée par le SAB.

Groupe 5 responsable Christine Seydoux

Durant la bonne saison, comme chaque année, "Les Merlettes" ont entretenu la forme sur les chemins de Bouleyres en marchant ou en courant selon le désir de chacune et sous la surveillance experte d'Irénée Braillard.
En 1990, plusieurs membres du groupe ont participé à la Course en forêt au bois de Lussy, à Morat-Fribourg et à la Corrida bulloise.
Dès l'automne, toutes se retrouvent à la Rietta pour 1 h 30 de gymnastique. Marie-Madeleine Remy les fait travailler avec beaucoup de savoir-faire.
La soirée récréative est prévue pour mai 1991.
"Sport santé, sport pour tous" et bonne humeur reste leur idéal.

5. Rapport du caissier, comptes 1990, budget 1991

Irénée Braillard, caissier, est satisfait. La situation générale est saine. Les recettes de l'exercice s'élèvent à Fr. 27'317.- et les dépenses à Fr. 24'975.85 soit un bénéfice de Fr. 2'341.15.
Le budget pour 1991 prévoit des recettes pour Fr. 18'300.- contre des dépenses de Fr. 17'700.-, soit un bénéfice présumé de Fr. 600.-.

6. Rapport des vérificateurs de comptes

Germaine Gapany et Hervé Messerli 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 1990 et en donne décharge au comité.
Le vice-président remercie Irénée Braillard du travail accompli durant l'année.

7. Fixation des cotisations pour 1991

Le comité propose d'augmenter les cotisations de:
Fr. 5.- pour les membres de moins de 20 ans dans l'année en cours (Fr. 25.-).
Fr. 10.- pour les membres dès leur 20ème année (Fr. 40.-).
Fr. 5.- pour les membres supporters (Fr. 20.-).
L'assemblée accepte la proposition à l'unanimité.

8. Election du comité pour 1991

Le comité a le plaisir de présenter Stéphane Uldry comme nouveau membre. Il est nommé responsable J + S au sein du club. Les huit autres membres acceptent leur réélection pour une année.
Le comité pour 1991 se présente comme suit:

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

Statisticien: Marcel Engelmann.
Vérificateurs de comptes: Hervé Messerli et Jean-Michel Mézier, suppléante Hélène Jeckelmann.
Rédacteur du bulletin SAB: François Charrière.
Délégué OAG (en remplacement de François Gremion): Philippe Pillet.

9. Remise des distinctions

Chaque jeune ne remporte pas un titre de champion ou une médaille, mais tous ont du mérite.
Les athlètes suivants ont participé avec succès à divers concours et courses et ont reçu des distinctions: Maroussia Rusca, Catherine Heimo, Françoise Geiser, Bruno Gremion, David Gendre, Pascal Frossard, Michaël Frossard, Pascal Etienne, Olivier Equey, Xavier Eggertswyler, Patrick Clémemt et Fabrice Charrière.
Pierrette Haymoz reçoit une assiette en étain pour 10 ans d'activité au groupe 1.

10. Divers

Calendrier des organisations SAB:
- 7 avril 1991 Course de relais en forêt.
- 15 mai 1991 Championnat gruyérien de sprint.
- 25 mai 1991 Cup 3000 UBS.
- 22 juin 1991 Championnat gruyérien de concours multiple.
- 11 septembre 1991 Championnat gruyérien de demi-fond.

Freddy Rigolet et Philippe Pillet demandent instamment à chaque membre de collaborer à l'organisation de ces manifestations.
Albert Pittet remercie le comité et le rédacteur du bulletin SAB pour leur excellent travail.
Marie-Madeleine Remy remercie Christine Seydoux de l'avoir remplacée pour les leçons de gymnastique.
Le comité propose à l'assemblée de trouver une personne qui sera chargée de rassembler différentes propositions et idées pour fêter dignement le 20ème anniversaire du SAB en 1992.
Dans le cadre du 20ème anniversaire, le SAB organisera en 1992 l'assemblée des délégués FFA.
Hervé Messerli propose de refaire la "Route des préalpes" en famille, cette année ou l'année du 20ème anniversaire.
Freddy Rigolet, vice-président, remercie les membres du comité et les entraîneurs pour leur dévouement et les membres présents pour leur bienveillante attention.
L'assemblée est levée.

Bulle, le 8 mars 1991.

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 vice-président: Freddy Rigolet

22ème COURSE DE RELAIS EN FORET (3 x 6 KM)

Classement des Sabistes

		Temps	Rang/Cat
1	Team Ford I	0h57'41	1/Homme
	Jacquet Benoît	19'25	3 M20
	Cuennet J-François	19'12	2 M20
	Kolly Pierre-André	19'03	1 M20
39	SA Bulle VII	1h11'44	39/Homme
	Clément Patrick	21'02	2 M19
	Fracheboud René	26'47	36 M40
	Perrinjaquet Maurice	23'54	17 M40
40	SA Bulle VI	1h11'54	40/Homme
	Pillet Philippe	23'43	89 M20
	Ansermot Georges	24'35	20 M40
	Repond Jean-Bernard	23'36	86 M20
42	SA Bulle IV	1h12'20	1/J/Hom
	Equey Olivier	22'35	7 M19
	Perrinjaquet Eric	25'23	18 M19
	Page Jessen	24'21	17 M19
66	SA Bulle I	1h20'42	1/Dame
	Heimo Catherine	27'57	10 F19
	Favre Sandrine	27'40	9 F19
	Rusca Maroussia	25'04	2 F19
72	SA Bulle V	1h23'21	64/Homme
	Monnairon Gilbert	29'19	157 M20
	Rime Auguste	26'35	9 M50
	Vauthey Jean-Pierre	27'26	144 M20
77	SA Bulle III	1h26'57	7/J/Mix
	Scheurer Laurent	26'29	28 M19
	Vauthey Murielle	30'29	18 F19
	Scheurer Lionel	29'58	35 M19
80	SA Bulle II	1h29'17	4/Dame
	Geiser Françoise	31'21	24 F19
	Grangier Sarah	27'29	8 F19
	Demierre Fabienne	30'21	16 F19
	Klaus Huguette	29'55	4 F35

Le relais en photos

Préparation du parcours : René utilise (avec succès) les grands moyens.

- C'est bien compris, ceux qui veulent changer la composition de l'équipe, on les envoie aux pives...

- Alors, Irénée, ça nous fait combien d'équipes, tout ça ?
- 85 plus 46 individuels, le record est battu.

MEMBRE ASSOCIATION SUISSE DES HORLOGERS
Gigandet
VOTRE HORLOGER-BIJOUTIER

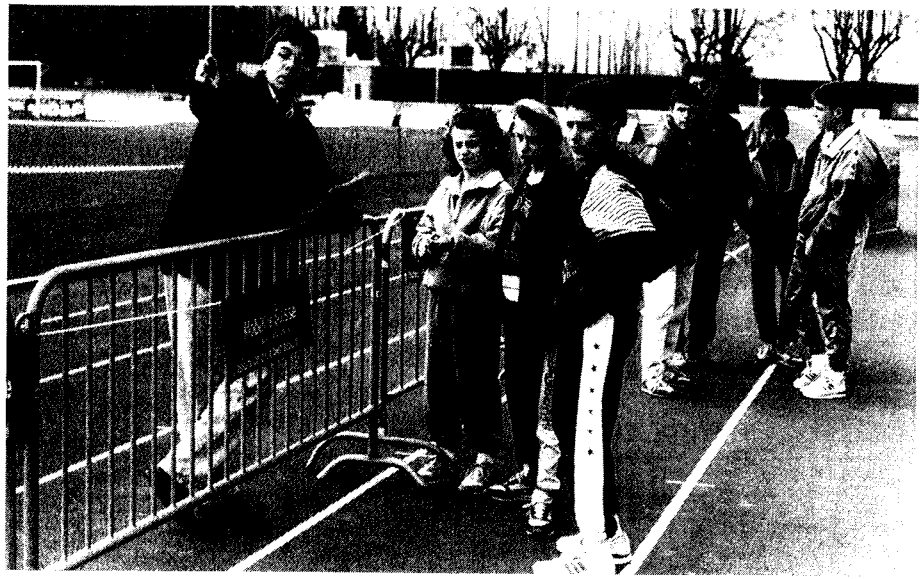
NOUVEAU EN EXCLUSIVITE
POUR RÉSOUDRE VOS PROBLÈMES,
ANALYSE GRATUIT DU PIED.
Castella Sports Bulle
Tél. (029) 2 76 47
NIKE
Hi-Tech

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...
LIBRAIRIE du Vieux-Comté
RUE DE VEVEY 11 — TÉL. (029) 2.82.09 — 1630 BULLE

WOLF Geräte
Outils
Tondeuses
Engrais
BULLE
LE SPÉCIALISTE DES ARTICLES DE JARDIN

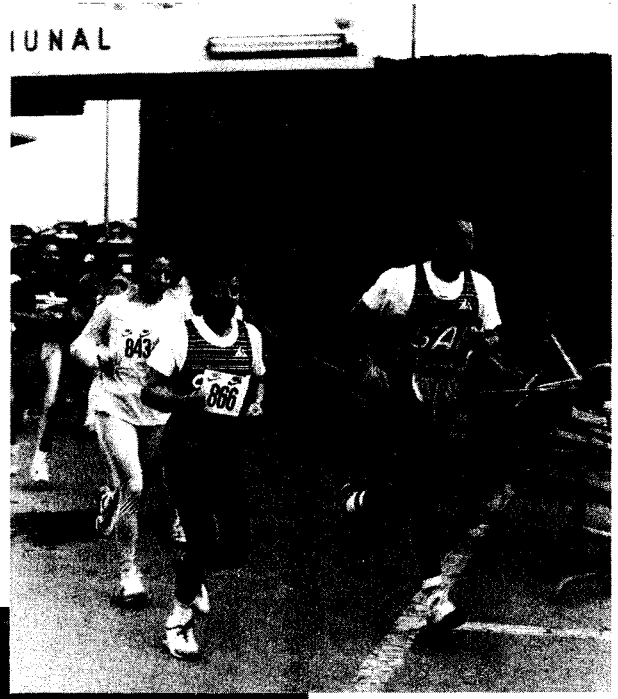
PENSEZ À TOUS LES COMMERÇANTS
QUI COLLABORENT
PAR LEUR APPUI FINANCIER
À LA DIFFUSION DE CE BULLETIN

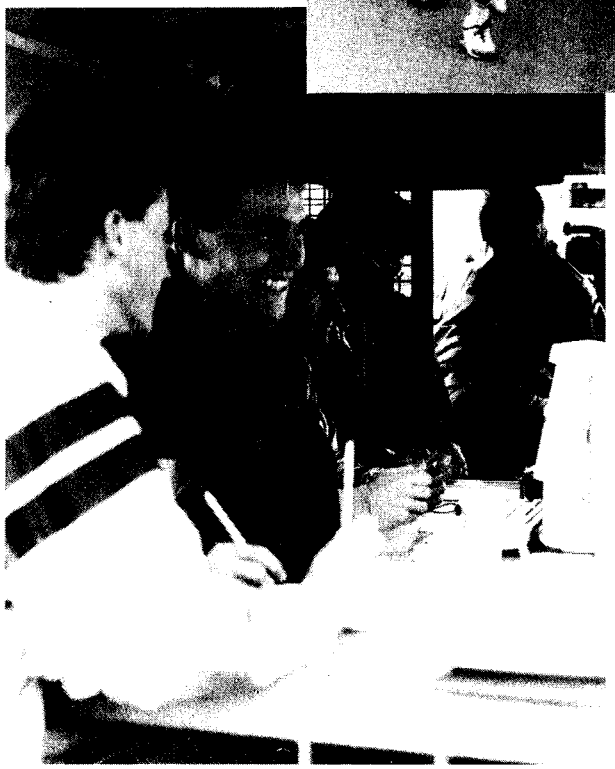


Benoît, le chef technique de la journée, donne ses consignes pour la réussite de la manifestation. Mission accomplie, tout était parfait.

Tout le monde est prêt. Le premier tiers des 301 participants est au départ.

Ca y est, ils sont partis. Bonne course à Huguette Klaus et à Gilbert Monnairon.





Le "bureau des chronométreurs". Le sérieux SWISS TIMING n'exclut pas un "sourire Pepsodent" pour la photo...

- C'est long ce premier relais... Il aurait peut-être fallu leur dire qu'ils ne devaient faire qu'une fois les 6km...

Pendant ce temps, imperturbable, Albert règle la circulation...

- Vous croyez qu'on peut terminer 1er du SAB ?
- Sûrement, t'as vu l'équipe qu'on a...

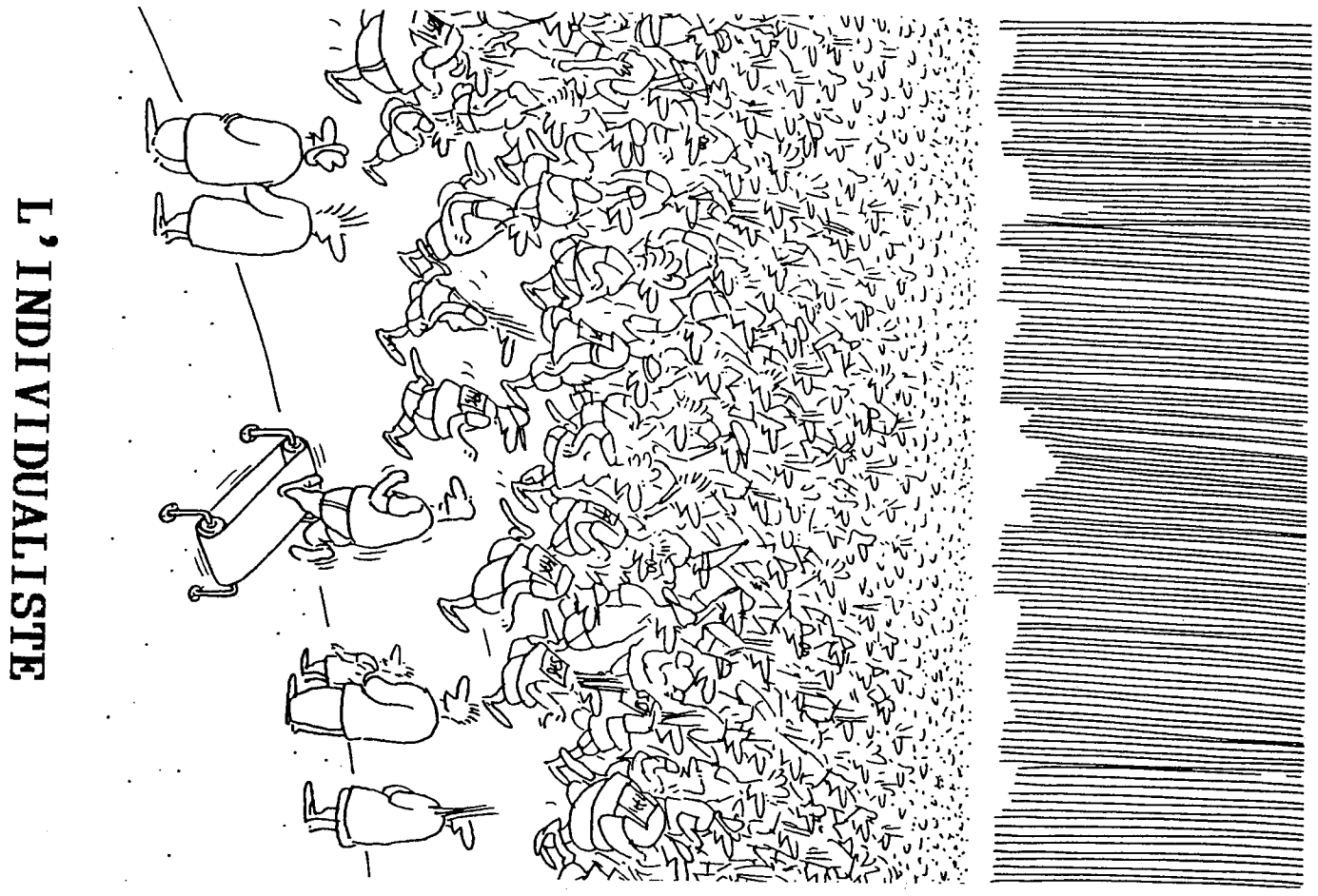
-Ca, mes gaillards, n'y comptez pas trop, avec Patrick et René, on veut déjà se charger de vous remettre à votre place...

CALENDRIER 1991

Juin	1	CSI	UA Châtel
	7,8,9	Champ. FR individuels	CA Fribourg
	13-15/19-22	Champ. CH multiples	Lucerne (fête gym)
	16	Swiss Cup	...
	15 ou 22	Finale cantonale sprint jeunesse	...
	21	Meeting C	CA Fribourg
	22	Coupe 3000 UBS	TV Murten
	29,30	Championnats régionaux jeunesse	Cortaillod
Juillet	7	Swiss Cup	...
	10	Meeting GP	Lausanne
	13	Meeting B	OAG, Bulle
	14	Champ. CH de la montagne	Wolfenschiess
Août	2,3,4	Champ. CH individuels	Olten
	7	Meeting GP	Zurich
	18	Champ. FR de la montagne	Moléson
	24-25	Champ. régionaux actifs	OAG, Bulle
	31	Meeting B	CA Fribourg
	31	Champ. CH jeunesse	Zug, Lugano
Septembre	1	"	
	6	Meeting 10000m	SA Bulle
	7	Finale FR Cup Coop	...
	7,8	Champ. du Monde de la montagne	Zermatt
	8	Swiss Cup	...
	13	Meeting C	OAG Bulle
	14	Finale CH sprint	...
	21	Champ. FR pentathlon	Düdingen
	22	Match 700ème	Zurich
	28	Journée cantonale des écoliers	UA Châtel
Octobre	6	Finale suisse Coupe Coop	...
	20	Champ. CH de marathon	
Décembre	6	Assemblée des délégués FFA	...

Calendrier des courses populaires 1991

15 juin	* *Foulée d'Argent Avry-sur-Matran 12,3 km*	Jean-François Carrel En Chanaux 1756 Lovens 037 / 30 17 93
27 juin	*Test de Conconi*	FSA, Fribourg
29 juin	* *Foulées Staviacoises 2,4 - 13,7 km*	SC Broyard Annemarie Monneron 1489 Murist 037 / 65 17 52
6 juillet	*Tour du Gibloux 3 - 19 km, 650 m dén.*	SFG Marsens Roland Piccand 1696 Vuisternens-en-Ogoz 037 / 31 18 23
18 août	*Neirivue - Moléson 20 km, 1260 m dén.*	SFG Neirivue Pascal L'Homme 1668 Neirivue 029 / 8 10 66
25 août	* *Berglauf Jaun 9,12 km, 825 m dén.*	Buchs Agnès Post, 1656 Jaun 029 / 7 82 40
1 septembre	* *Heitenrieder Herbstlauf 12,5 km*	DTV + TSV Heitenried Andréas Zahno Brugerastr 4 3186 Düdingen 037 / 43 31 62
6 septembre	* *10000m populaire sur piste*	SA Bulle CP 73, 1630 Bulle 029 / 2 75 79
15 septembre	*11ème Course en forêt Romont, 3 - 14,7 km*	CARC Romont Jacques Baudois Rte Belle-Croix 4 1680 Romont 037 / 52 33 07
19 septembre	*Test de Conconi*	FSA, Fribourg
6 octobre	*58ème Morat - Fribourg 17,15 km*	CA Fribourg CP 189, 1701 Fribourg 037 / 22 24 06
19 octobre	*10ème Course contre-la-montre de Charmey 9 km*	SFG Charmey Pierre Bugnard Rue du Stade, 1630 Bulle 029 / 2 50 64
27 octobre	*6. Geländelauf von Rechthalten 1 - 11 km*	TSV Rechthalten Guido Koestinger Grosse Matte 1718 Rechthalten 037 / 38 23 88
3 novembre	* *Trophée de la Vallée du Flon, Bouloz 11 km*	SC Vallée du Flon Daniel Dévaud, 1699 Porsel 021 / 907 70 21
9 novembre	*Course de la St-Nicolas Marly 1,5 - 11,2 km*	CA Marly Laurent Guillet Bourguillon, 1723 Marly 037 / 46 25 31
16 novembre	*Corrida Bulloise 1 - 8 km*	SFG Bulle Jean-Pierre Cuennet Rue de Vevey 7, 1630 Bulle 029 / 2 95 39 Prof 029 / 2 89 59



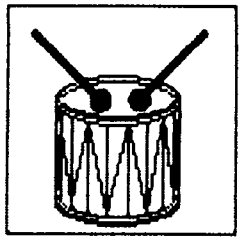
ECHOS SABISTES

Nouveaux membres :

Baumberger Léo	1952	Broc
Borcard Marilyn	1981	Broc
Brambrink Gisèle	1955	Bulle
Conus Steve	1981	Bulle
Demierre Fabienne	1971	Vuadens
Eichenberger Emmanuel	1957	Bulle
Klaus Jean-Pierre	1943	Bulle
Klaus Huguette	1946	Bulle
Lendenmann Louise	1945	Bulle
Monnairon Mariette	1957	Bulle
Morand Louis	1962	Vouvry
Page Jessen	1975	Riaz
Progin Lionel	1980	Le Pâquier
Romanens Mélanie	1983	Riaz
Vial Christiane	1958	Bulle
Von Niederhäuser Adrien	1982	Riaz
Wagishauser Stéfanie	1979	Bulle

Nous leur souhaitons à tous la plus cordiale bienvenue au club avec de nombreuses satisfactions.

Bruillard Sports BULLE
La course à pied, c'est notre domaine...
Rue de Vevey 7
029 / 2 11 33



COMMUNICATIONS OFFICIELLES

Dates à retenir :

22 juin	Champ gruérien de concours multiple
11 septembre	Champ gruérien de demi-fond

* * *

Camp J+S :

Du 8 au 13 juillet à Willisau pour les filles et les garçons nés en 1971-1977. Prix 180.-
Renseignements et inscriptions chez Stéphane Uldry.

* * *

Appel du délégué OAG :

Philippe Pillet souhaite obtenir votre aide lors des meetings organisés à Bulle aux dates suivantes :
13 juillet - 24 et 25 août - 13 septembre

* * *

Rappel :

Il y a quelques jours, le caissier vous a fait parvenir le bulletin vert pour l'acquittement de la cotisation 1991. En la réglant dans les délais, vous lui faciliterez la tâche en lui épargnant du travail supplémentaire; il vous en saura gré et vous remercie d'avance.

Rendez-vous avec le Groupe populaire au stade :

Lundi	18h30	Entraînement officiel en 2 groupes
Mardi		selon entente préalable: Randonnée en montagne
Jeudi	17h30 ou 18h30	Entraînement libre

* * *

Prochain Bulletin du SAB :

Il paraîtra à la fin septembre 1991.
Vous pouvez remettre vos textes dès qu'ils sont prêts, mais au plus tard pour le 10 septembre.
Nous vous remercions d'ores et déjà de votre collaboration.

* * *

Ont collaboré à ce numéro :

Bernard Gremion
Irénée Braillard
Marcel Engelmann
Jean-Michel Mézier
Peter Engelmann

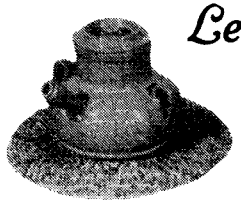
* * *

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 Graines

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