




Les feuillets du SAB

Septembre 1995

SPORT ou drogue

Dans mon cas, j' ai choisi le sport!

C'est pour ça que j' ai répondu présent, à cette journée contre la drogue, ainsi que mes copains, copines et entraîneurs du groupe 2. Nous avons installé une piste de 60 mètres avec 4 starting-block, caméra d' arrivée et pistolet de départ.

A vos marques... prêt...  BANG et voilà plus de 200 départs tout au long de la journée.


Pendant ce temps-là, se déroulait un tas d'autres activités.

) Le matin, à la patinoire, un match de hockey a ouvert cette journée qui s'annonçait particulièrement animée.

Juste après c'est à la place du marcher que s'est déroulée la suite. D'un côté, il y avait un terrain de Street Socker qui fait rage, avec des matchs et un concours de jonglage. De l'autre côté, il y avait un parcours de ski de fond sur les pavés de la place! Pas triste pour faire une belle chute! J'en ai fait l'expérience.

Il y avait aussi un petit mur de grimpe où les plus petits s'en donnaient à coeur joie, une place de Roller, Attention, ça décoiffe ! un terrain de Basket et même un poste de saut en hauteur.

Au centre de tout cela, il y avait un orchestre qui donnait le rythme à cette merveilleuse journée.

ET  POUR LE SPORT sur la drogue.

Boris

Dignes représentants de la Gruyère au camp d'entraînement de Loèche, nous avons été mandatés par le grand chef »**RAPHY** » pour relater fidèlement le déroulement de cette semaine enrichissante.

Recette pour une semaine réussie.

- Ingrédients**
- un stade
 - des moniteurs
 - des athlètes
 - du soleil
 - de la bonne humeur
 - de la musique et des jeux

Déroulement des opérations

- Dimanche:** découverte des lieux assaisonnée par un tournoi de basket
- Le jour suivant:** mélanger des haies, de la hauteur, avec une pointe de boulet. Ajouter 5 X 200 m, le tout donnera une américaine bien saignante.
- Mardi:** comme chaque matin, réveil en musique. Supprimer la petite américaine et vous retrouverez un plat semblable au précédent. Pour le dessert, tournoi de hockey à la crème de la gruyère.
- Le lendemain:** rissoler du vélo avec un soupçon de marche, c'est ce que les moniteurs appellent « une journée relaxante. » Poivrer d'un nouveau record dans un minuscule bassin de bulles à la station thermale de Loèche.
- Jeudi:** au menu, un entraînement à la carte avec pour sauce une balade en montagne à la Gemmi. Attention. ! La télécabine provoque parfois une indigestion. Soupoudrer le tout d'une cuillerée de minigolf.
- Vendredi:** un met copieux nous attend: le plat principal est composé d'un décathlon pour les garçons et d'un octathlon pour les filles. Pour le café, dresser la disco sur l'assiette. Ne pas oublier de saler d'une courte partie de basket à 3 h 30 du matin. (important)
- Samedi:** pour terminer cette recette, ne pas oublier de laver les dortoirs avant un départ précipité en direction de Fribourg.

Pour terminer, nous tenons à remercier au nom de tous les athlètes, les organisateurs, les moniteurs, nos clubs respectifs et respectés et tous ceux qui de près ou de loin ont contribué aux succès de ce camp 1995 à LOECHE.

MERCI

Les participants gruériens du S.A.Bulle.

Ça roule pour eux !

Maroussia Rusca et Eric Perrinquet, deux Sabistes, demi-fonniers se sont tournés vers une autre activité sportive : le vélo. Maroussia pratique le vélo-tout-terrain et Eric, lui, a choisi la route. À chacun, j'ai posé les mêmes questions, histoire d'en savoir plus sur leurs motivations, sur le pourquoi de leur choix et sur leurs expériences dans leurs nouvelles disciplines.

1^{re} question : quelle différence as-tu trouvée entre le vélo et la course à pied aux points de vue ambiance, entraînement, compétition ?

Maroussia " D'abord c'est un sport également individuel et cela me convient mieux. J'avais fait une année d'essai dans une équipe de Basket-ball et je m'étais vite rendu compte que je ne supportais que difficilement le fait que tout le monde ne tire pas à la corde avec le même engagement et la même envie. C'est frustrant de se donner à fond et de sentir ses efforts, ou plutôt les fruits de ses efforts, diminués par d'autres qui n'ont pas la même motivation ou les mêmes buts. La course à pied m'a forgé un caractère de "fonceuse", de personne aimant aller jusqu'au bout de l'effort. J'ai trouvé dans le vélo de quoi satisfaire mes besoins et mes envies sportives. "

Pour Eric, le changement s'est fait de manière plus souple. " Les derniers temps que je courais dans le cadre du S.A.B, je roulais déjà à vélo !

Plusieurs de mes copains en faisaient et je m'y intéressais depuis un bout de temps déjà. Mon père (Maurice) pratiquait le vélo régulièrement et ce n'est pas étonnant à l'attraction que ce sport a pour moi. "

" Dans l'esprit, je ne crois pas qu'il y ait de grandes différences entre

le vélo et la course, on est seul et on décide seul de ce que l'on veut donner en fonction de la forme du jour et cela me plaît. " Au niveau de l'ambiance, par contre, l'avis de nos deux sportifs varie légèrement. Il est vrai que vélo de route et V.T.T ne sont pas le même sport. Maroussia se plaît à relever le Fair-Play, plus même, la camaraderie, l'entraide qui règne entre les adeptes de sa discipline. Le mélange Hommes-Femmes lors des compétitions est un élément positif au même titre que l'ambiance générale très "Pop" ou plus vrai, très "Fun". Le nombreux public est très proche des participants et tout se mélange dans une vie "de fourmilière" très agréable. Quant à Eric, si l'ambiance lors des entraînements est très agréable quand ils se font en groupe, lors des compétitions le chacun-peur-soi revient. La tension est là, il faut être dans le bon groupe, dans le bon "coup". L'attention est une vertu, est une qualité très importante. Les démarrages se font en peloton et il faut suivre! On ne te demande pas ton avis et si on est "largué" par le peloton, bonjour la galère! Mais tout cela n'exclut pas les petits coups de mains et encouragements de la part des copains... quand la dure réalité de la compétition les permet.

Satisfactions personnelles lors de la saison qui se termine :

Notre routier a déjà participé à des compétitions à l'étranger! Deux fois l'Italie et une fois la Belgique... s'il vous plaît!! et dans le cadre de l'équipe romande. Des courses par étapes avec, selon ses paroles "une vie de pros"! Plusieurs critères, courses de montagnes font une saison bien remplie.

Pour celle qui pédale "vert", c'est la coupe fribourgeoise qui draina ses efforts avec, à la clé, une 3ème place au classement général.

Dans les courses comptant pour la coupe, Maroussia réussit à ne compter que des deuxièmes et troisièmes places. Le "Petit parcours du" Grand Raid Verbier-Grimentz fut l'aventure de la saison.

Un parallèle pour nos deux "coureurs-cyclistes", ils se savent encore en apprentissage, ils ne sont que très peu aidés au point de vue matériel. Chacun à SON vélo et le soigne! Autre similitude, le temps consacré aux entraînements! Heureux coureurs à pied qui n'ont besoin que de 1h $\frac{1}{2}$ à 2h. pour une bonne séance! Il faut, pour nos deux ex-sabotes-toujours sabotes-mais qui ne courent plus... à pieds, facilement doubler ces durées.

Profitant de leur présence dans les bureaux des "Feuillets du S.A.B.", je leur pose une question délicate: Qu'auriez-vous changé dans l'organisation du groupe auquel vous apparteniez au sein du S.A.B.? Réponses dont le sens est le même pour les deux: Il manquait aux membres du gr. III une envie de prise en main personnelle, de prise de risques (sportifs) dans le choix des compétitions, un manque d'activités extra-sportives partagées, un manque... de folie! La raison de tout cela est dénoncée par nos deux évadés: la grande différence d'âge au sein du groupe.

Voilà! Il me semblait intéressant de connaître un peu mieux la vie sportive de nos deux camarades auxquels je souhaite bonne route et bons chemins...

Jacques

Morat, le 10 juillet 95

Chers Amis du SAB

Je me fais un plaisir de vous présenter notre club en quelques lignes. Vous vous êtes sans doute déjà demandé ce que pouvaient bien signifier les lettres ACM sur ces maillots bleus ou qui étaient ces nouveaux concurrents qui le portaient? ACM : Athletic Club Murten. la couleur bleue rappelant l'eau du Lac de Morat. L'ACM fut fondé le 21 octobre 92 par 26 personnes, hommes et femmes intéressés à la course à pied et à l'athlétisme.

Le but de la société est de promouvoir l'athlétisme et la course à pied. Le club compte des membres actifs et juniors (jeunes jusqu'à 16 ans) qui s'adonnent à l'athlétisme sous la direction de Hans Burri et de Séverine Zürcher, et d'autre part à la course à pied avec René Fürst.

Pourquoi fonder ce club? Les adeptes de l'athlétisme et de la course du district du Lac voulant se spécialiser et viser des performances sur un plan national devaient jusqu'ici "s'exiler" à Berne, Fribourg ou Guin, ne trouvant pas dans leur région d'offre satisfaisante. Bernhard Notz de Chiètres (à la STB) et Andrea Forster de Morat (à Guin) ne sont que deux exemples. Les quelque 150 membres que compte à ce jour notre club nous démontrent que nous répondons à une demande.

Quatre entraînements de course sont proposés (deux en matinée, deux en soirée) avec des moniteurs expérimentés et compétents. Les athlètes s'entraînent le mercredi soir et le samedi matin. Les membres peuvent participer à des entraînements de divers groupes. Nos membres sont des hommes et femmes âgés de 20 à 55 ans, ainsi que des enfants et adolescents. Il semble particulièrement important au comité et aux entraîneurs que personne ne se sente surmené (physiquement) ou n'aie l'impression de ralentir le groupe.

A l'occasion des éliminatoires de district du sprint et du kilomètre, ainsi que du "Jugend-Sprint-Jeunesse" (manifestation de l'ACM), nous avons pu faire nos premières expériences en tant qu'organisateur. Malheureusement, nous ne disposons pas d'installations aussi fantastiques que les vôtres! Ceci ne fait qu'augmenter la motivation de nos compétiteurs quand ils peuvent se mesurer à vous! Nous nous disons souvent qu'au Kenya par exemple les conditions d'entraînement ne sont pas non plus partout aussi bonnes, ce qui n'empêche pas de voir arriver de nouveaux talents année après année. Pourquoi ne viendriez-vous pas nous rendre visite lors de la prochaine édition de notre "Jugend-Sprint-Jeunesse" en 96?

Lors de plusieurs meetings et championnats, nous avons pu concourir avec vous et aussi faire connaissance de vos jeunes athlètes. Bien que de langue maternelle allemande et habitant à la frontière des langues, nous nous sommes réjouis de l'absence de "Röstigraben"! Notre journal du club "Athletic News" qui paraît 3 à 4 fois par année, est réalisé dans les deux langues. Si les jeunes et actifs y ont la part belle, nos anciens ne sont pas négligés, eux qui participent au Championnat du Monde Seniors avec une équipe masculine et une féminine!

Je saisis l'occasion qui m'est offerte ici de vous remercier tous, chers membres du comité, fonctionnaires et collaborateurs pour l'organisation régulière de manifestations. Nous nous réjouissons de nos prochaines rencontres avec le SA Bulle, et nous vous souhaitons beaucoup de succès, que ce soit en tant qu'entraîneur, athlète ou fonctionnaire.

Pour l'"Athletic Club Murten"

Le Président : René Fürst

Halle des écoles primaires de Bulle

Bonjour ! Dès le 12 octobre 1995 **Bonjour !**

**A toutes celles et ceux
qui s'intéressent à:**

**La condition physique du JEUDI soir
de 18h30 à 20h30.**

Sont invités: Tous ceux qui veulent !

**Membres du S.A.B. ou non, grands et petits, hommes et femmes,
jeunes et moins jeunes !**

Un échauffement à la portée de tous !

Des jeux en fin de séance !

**Une seule règle de jeu : Respecter le programme
du jour et le travail des autres !**

**Alors: Pour améliorer votre forme....
pour vous dépenser en groupe....
pour perdre quelques grammes....
pour vous détendre....**

Venez !

Venez !

Venez !

Venez !

Venez !

1 x; 2x; toujours !; quand vous le souhaitez !

Messages - Info - Messages - Info

Depuis un certain temps, la parution de notre Bulletin SAB s'est transformée, pour devenir les "Feuillets SAB". Différentes raisons, dont la surcharge des responsables, ont nécessité cette situation que nous souhaitons momentanée.

J'en profite pour lancer un appel à toutes les bonnes volontés (qui souhaiteraient) qui disposeraient d'un peu de temps libre pour le mettre à disposition du club et accomplir diverses tâches pour soulager le comité et certains entraîneurs.

Vous recevez dans cet envoi un important courrier, dont un nouvel exemplaire des "Feuillets SAB". Là aussi, si l'envie vous prend de pondre un récit, il sera le bienvenu.

Vous prendrez connaissance de l'invitation à notre traditionnel loto annuel qui a changé ses quartiers en prenant de l'importance. Vous êtes tous les bienvenus y compris vos parents et amis. Et l'enjeu en vaut la peine !!!

D'autre part, l'idée soumise à la dernière assemblée générale se concrétise. Une journée du club sous forme de rencontre des familles a été mise sur pied. Participez-y en y joignant l'utile à l'agréable. Participer à une course ou marche ayant un but de bienfaisance. Puis partager une collation en commun suivie de moments de détente. Et si vous étiez empêché de participer à l'une ou à l'autre des variantes offertes, vous pouvez encore nous rejoindre en fin de journée pour partager le verre de l'amitié et collaborer à la reddition...
Avis aux amateurs !

* * * * *

Cet envoi groupé, c'est facile à comprendre, a aussi un but économique. A l'instar des entreprises, nous tentons dans la mesure du possible de réduire les frais, quels qu'ils soient, afin d'utiliser au mieux nos modestes revenus.

* * * * *

Entraînement d'hiver du groupe 4

Après entente entre les principaux concernés et habitués, l'entraînement des populaires du groupe 4 est fixé le lundi et jeudi à 18 h., départ devant l'entrée du stade, comme d'habitude. Pour tout renseignement complémentaire, prendre contact avec Gilbert.

Bonne saison d'hiver à chacun, de tous les groupes.