



Le SAB s'offre un nouveau "LOOK !"

C'est le pied !



Les feuillets du SAB Février 1997

Billet présidentiel

Vous tenez en mains une nouvelle édition des "Feuillets du SAB". C'est vrai qu'on ne les avait pas vus depuis un certain temps. Bien malgré nous, croyez-le. Essentiellement pour des raisons de disponibilité. En effet, les nombreuses tâches qu'assume chaque membre du comité et du collège des entraîneurs, ne permettent pas d'assurer une parution plus régulière. A moins que quelqu'un parmi vous ne se sente à même de consacrer un peu de temps pour cette activité "annexe", par ailleurs non dénuée d'intérêt.

Comme vous l'indique la première page des feuillets, le SAB, notre club, fête son 25e anniversaire. BRAVO ET FELICITATIONS! Ce jeune jubilaire bien portant a grandi sainement et se distingue aujourd'hui par une maturité bien marquée. Il la doit d'abord au bon esprit qui anime ses membres et à la bonne ambiance qui règne dans chaque groupe. Même si l'on n'est pastoujours d'accord avec tel ou tel (heureusement, sinon ça deviendrait monotone) on finit par trouver un terrain d'entente. Mais comme partout, rien ne sera jamais parfait, en gardant à l'esprit l'idée de faire de son mieux.

Si le SAB a évolué et s'est développé pour devenir ce qu'il est aujourd'hui, c'est grâce à ses fondateurs et tous ceux qui ont guidé ses pas jusqu'à ce jour. Certes, ce ne fut pastoujours facile et je voudrais ici rendre un hommage particulier aux "anciens", je veux dire précédents présidents, comités, moniteurs, etc, qui ont mené à bien leur tâche, sans compter ni leur temps, ni leur peine. (Certains ont d'ailleurs encore une fonction active). Sans oublier bien sûr ceux qui ont pris la relève avec courage pour assurer la continuité.

Il y a eu des hauts et des bas, comme dans toute société, qui plus est sportive. Nous avons vécu des moments très forts, des émotions intenses. Les brillants résultats obtenus par quelques-uns de nos athlètes ont amené les couleurs de notre club au plus haut niveau national, entre autres. Ce qui prouve qu'un modeste club comme le nôtre peut sans crainte se mesurer avec succès aux meilleurs. Alors, vous, jeunes et moins jeunes, je vous incite à continuer dans cette voie toute tracée, vers d'autres succès, par la pratique de ce beau et noble sport qu'est l'athlétisme.

Ce jubilé sera marqué par différentes manifestations au cours de l'année. Plutôt placées sous le signe de la simplicité, elles n'en seront pas moins efficaces, importantes ou joyeuses. Les informations vous parviendront en temps opportun. A bientôt et VIVE LE SAB !!

Irénée

VIVE LE SPORT

A vos marques, prêt, partez !!!

Voilà le premier coup de feu de cette soirée sportive organisée par le Sporting d'Athlétisme de Bulle (SAB).



Comme c'est amusant d'applaudire les plus petits coureurs qui bientôt nous relayeront dans cette discipline géniale qu'est le « mille mètres » !!!

En nous échauffant, nous encourageons Noémie qui, après une extraordinaire performance, reçoit une gourde et une pomme

Après nos exercices d'élongation, nous nous dirigeons, la peur au ventre, vers le starter qui annonce le départ de la catégorie « *Ecolières B* »

Quelques minutes plus tard, Marie-Laure, logiquement concernée, démarre en première position, mais avec une cadence peu rapide. Hélas ! Au bout de 600 mètres, Véronique Beaud, sa principale adversaire, accélère et la dépasse. Malgré un sprint notre favorite du SAB doit se contenter de la deuxième place.

Ecolières B (1985-1986)

1	911	BEAUD VERONIQUE	85	FEB	FSG NEIRIVUE	3'32.40		16.95
2	955	RICHARD MARIE-LAURE	85	FEB	SA BULLE	3'36.12	3.72	16.66
3	968	PITTET ANGELIQUE	85	FEB	SA BULLE	3'47.36	14.96	15.83
4	957	SAVARY JULIE	85	FEB	SA BULLE	3'50.58	18.18	15.61
5	963	YERLY CELINE	86	FEB	SA BULLE	3'50.64	18.24	15.61
6	952	CASTELLA CHARLOTTE	86	FEB	FSG NEIRIVUE	3'51.08	18.68	15.58
7	870	COLLIARD AUDE	86	FEB	SA BULLE	3'54.54	22.14	15.35
8	969	ANGELOZ KARINE	85	FEB	SA BULLE	3'58.72	26.32	15.08
9	903	L'HOMME MARIE	85	FEB	FSG NEIRIVUE	4'02.46	30.06	14.85
10	978	THERAULAZ DORIS	86	FEB	SA BULLE	4'02.60	30.20	14.84
11	902	HUGUENOD CORINNE	85	FEB	FSG NEIRIVUE	4'23.24	50.84	13.68
12	935	SCHMUTZ CHRISTEL	85	FEB	BULLE	4'29.42	57.02	13.36
13	936	KOLLY PATRICIA	85	FEB	SA BULLE	4'45.36	1'12.96	12.62
14	930	PERRITAZ JESSICA	86	FEB	BULLE	4'45.74	1'13.34	12.60
15	846	SHABANI ARDITE	86	FEB	BULLE	4'49.90	1'17.50	12.42

Sophie a juste le temps d'applaudire sa copine que déjà « l'homme au pistolet » donne le prochain départ. La « sabiste » essaye de suivre Aline Piccand, une autre concurrente du SAB. Mais celle-ci est partie avec un rythme soutenu.

Impossible de la rattraper! Alors, comme à son habitude, Sophie finit sa course tranquillement jusqu'au dernier cent mètres, puis sprinte dans la dernière ligne droite pour terminer en troisième place.

Ecolières A (1983-1984)

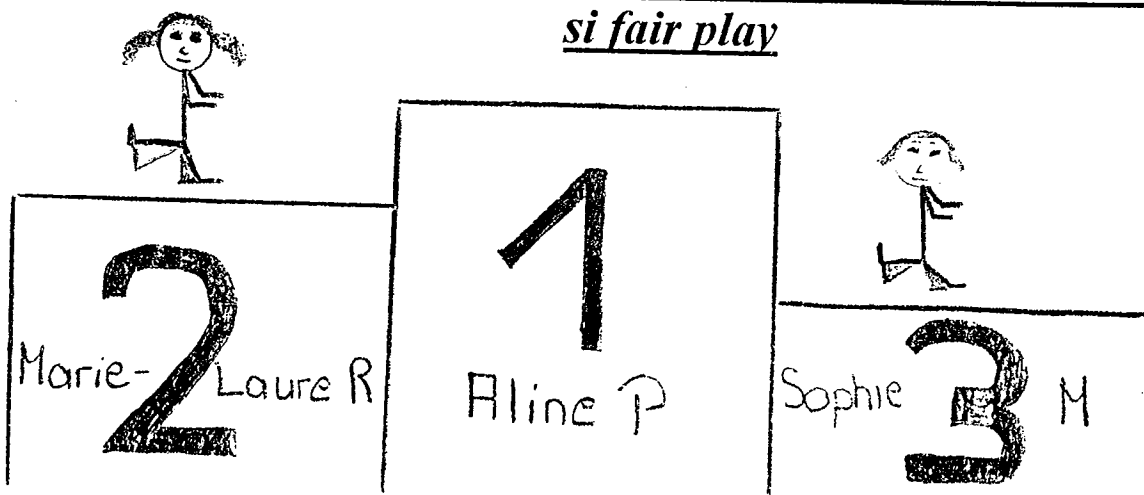
1	971	PICCAND ALINE	83	FEA	SA BULLE	3'31.26		17.04
2	970	SONNENWYL ANNE-LAURE	84	FEA	SA BULLE	3'36.92	5.66	16.60
3	956	MURITH SOPHIE	84	FEA	SA BULLE	3'37.44	6.18	16.56
4	918	CRESPO EUGENIE	83	FEA	SA BULLE	3'46.26	15.00	15.91
5	941	ROMANENS MELANIE	83	FEA	SA BULLE	3'52.74	21.48	15.47
6	909	BÉAUD MAGALI	83	FEA	FSG NEIRIVUE	3'58.62	27.36	15.09
7	913	MASSET AMANDINE	84	FEA	FSG NEIRIVUE	4'07.42	36.16	14.55
8	915	FRESEY EVA	83	FEA	FSG NEIRIVUE	4'08.02	36.76	14.51
9	974	THERAULAZ MARIE	84	FEA	SA BULLE	4'11.72	40.46	14.30
10	914	MASSET MARIE	83	FEA	FSG NEIRIVUE	4'14.90	43.64	14.12
11	982	DURMIC SELMA	83	FEA	BULLE	4'34.32	1'03.06	13.12
12	967	RUFFIEUX DOMINIQUE	84	FEA	SA BULLE	4'35.12	1'03.86	13.09
13	849	LAMI LUMTURIE	84	FEA	BULLE	4'42.98	1'11.72	12.72

L'épreuve terminée, nous attendons impatiemment la remise des prix avec nos amis. Lorsque Irénée Brailard, le président du SAB, proclame nos résultats, nous nous dirigeons avec d'autres concurrentes vers le podium. Chacune reçoit fièrement sa récompense.

Marie-Laure
Sophie



Comme c'est agréable de concourir dans une atmosphère si fair play



19^{ème} course de l'ESCALADE et la MARMITE

Samedi 7 décembre 1996 Genève

Pas si folles que ça nos vaches.

Le SAB se déplace en masse ce samedi matin 7 décembre pour Genève.

Manque à l'appel Jules de Bulle.. Il nous rejoindra en « avion FFA »

Cette année, le club engageait des poussins et poussines.

Dur d'imaginer l'émotion de ces petits regroupés dans des pelotons de 1300 concurrents.

En voici quelques résultats enregistrés tout au long de la journée.

Romanens Sven 168°, Fragnière Delphine 11°, Genin Stéphanie 68°, Genin Mélanie 537°,
Richard Marie-Laure 15°, Romanens Mélanie 125°, Piccand Aline 25°, Gilles Martin ?,
Thiebaud Lucien 112°, Fracheboud Eric 75°, Monnaïron Valentin 36°,
Monnaïron Gaétane 34°, Buchs Céline 11°, Boodhun Wendy 52°,

4,7Km: Favre Sandrine 18'01, Rusca Maroussia 18'32, Grangier Sarah 22'22
Clement Josiane 24'34, Mezier Sylvie 26'05, Charrière Mari-Flo 28'14
Denervaud Alexandre 16'53, Grandjean Boris 16'06,

7,2Km: Clement Patrick 24'20, Fragnière Benoît 25'35, Vallélian Julien 27'40,
Pillet Philippe 28'32, Piccand Jacques 31'02, Rime Auguste 32'32, Fracheboud René 33'31
Richard Claude 33'50, Monnaïron Gilbert 34'37

Il est 17h ! Rendez -vous pour un essayage des costumes pour la marmite.

Voilà nos belles tachetées Fribourgeoises baptisées avec des noms de circonstances :

Valentine, Augustine, Gilberte, Julie, Lucienne, Borissette, Astorina, Ruth, Charlotte etc...

Le plus difficile fut la fixation de la tétine avec l'agrafeuse !!!

Les costumes ont été peints en toute intimité dans une buanderie du Ch. de Bouleyres par Claude, René, Auguste, Gilbert et Benoît et pour TOP modèle notre Claudia.

Notre troupeau a rencontré quelques difficultés pour se rendre sur la ligne de départ.

Au coup de canon, il était 18h30, toute la vieille ville scintillait sous les lumières de Noël. Le cortège interminable de la marmite tourne et retourne 2 fois dans les rues folles et endiablées de la cité de Calvin.

Notre costume avec son et lumière fait sensation. Le thème choisi pour cet événement semble avoir germé dans d'autres esprits, hors de la Gruyère.

Fantastique, que d'émotions et de rires durant ces 4 km.

De retour vers 22h à Echarlens FR, la visite de St-Nicolas est venu agrémenter notre assiette du soir.

Il était 23h59, comme prévu selon l'ordre du jour, nous mettions tous le bétail à l'écurie pour une bonne nuit de sommeil bien mérité.

Merci pour la bonne ambiance.

Meuh ! Meuh ! Meuh !

Benoît Fragnière

LA COURSE DE L'ESCALADE



Céline Buchs (au centre) mène le train
en compagnie de Laetitia Oberson (13544)

et LA MARMITE course humoristique



Pas folle la vache ...
elle a quand même deux bonnes
têtes in !



Eric Barras champignonne
avec une charmante
amanite : belle aubaine pour
un petit lapin

GPM 1996

Le Grand Prix de la Montagne (GPM), c'est tout d'abord 5 courses, dont 3 obligatoires, c'est 5 mérites, 5 gloires ou 5 déceptions. C'est l'envie de gravier, de vaincre ou de se donner.

La première de ses courses, c'est Vallorbe - la Dent de Vaulion. Vallorbe demeure tout prêt de la frontière française. C'est perdu dans une vallée plus au moins ravissante. La course part avec 700 m. de plat, puis on attaque 7 km. de montée dans la forêt. Les écorces craquent sous nos pieds lourds et fatigués. Tien une descente. La seule et unique du GPM. Elle n'est pas longue mais on la savoure. Fin de la descente et 100 m. de faux plat. On allonge, on va chercher dans nos dernières ressources. On passe la ligne d'arrivée, n'ayant plus de jambes, plus de souffle, plus rien. Un bon verre de thé froid, le retour au calme, stretching et la descente en bus. Tard dans l'après-midi, la remise des résultats. Une récompense, une fierté.
Et de une!

La deuxième, Rougement - Videmanette. C'est de montée et 1 km. de plat pour les juniors et plus vieux. Pour les cadets et plus jeunes, nous affrontons km. de montée et 500 m. de plat. 8h. distribution des dossards. Pour le petit parcours, c'est dans le mini-bus. Le chauffeur ne connaît même pas le parcours. Première tentative, il se trompe. Nous nous retrouvons coincés dans un cul de sac. Il essaye de redescendre le bus et nous reprenons la route. Nous montons bon bout et, surprise, nous sommes trop haut. Petit malin le chauffeur! On va rejoindre le départ, mais à pied bien sûr. 20 min. d'échauffement, puis, boum!!! 10 m. de plat et, on attaque la montée. On ne voit pas encore le restaurant de la Videmanette. On avance, gentiment mais sûrement. Les gens qui montent à pied à côté du parcours, sont aussi fatigués que nous. Enfin le dernier recque, le plus dur, il tue les jambes. J'entends mon nom et, l'arrivée.

Le stretching n'est pas long, mais la vue est superbe. Un peu plus tard, les malades du grand parcours arrivent. Beaucoup plus tard, la remise des prix. La descente, bien appréciable, se fera en cabine.

Et de deux!!

La troisième, Zermatt. Zermatt, c'est vite résumé, parce que je n'y étais pas. On a besoin que de 3 courses sur 5.

C'est beau, chers, loin et embêtant.

Beau, parce qu'il y a le Cervin et beaucoup d'autres sommets.

Chers. car il faut dormir là-bas, étant donné que c'est loin. Les hôtels ne sont pas donnés.

Embêtant puisque nous ne pouvons pas aller avec les voitures dans le (village), nous devons prendre le train.

Voilà pourquoi nous y sommes pas allés.

La quatrième, Ovronna - Rambert. Perché sur le haut Valais, Ovronna est un très beau village. Jusqu'à sa fameuse cabane Rambert, il y a environ 9 km. C'est cette distance que font les juniors et plus vieux. Pour les cadets et plus jeunes, ils parcourent 3 km.

7h., départ de Bulle. 8h., arrivé à Ovronna où il y a une sacrée ambiance. Distribution des dossards, échauffement et, départ des malades pour le grand parcours. Pour nous, c'est seulement 10 m. plus tard que nous partirons. Notre départ est donné. Les premiers mètres sont les plus durs. La première montée, un gros mot sort de ma bouche, ça glisse. On ne dirait pas que c'est 3 km., c'est plutôt 5 ou 6 km.. Encore un contour, mais je rêve, le chalet. Je vais chercher dans mes dernières ressources, je passe la ligne d'arrivée, enfin, je suis arrivé. Une

bonne orange, un bon thé chaud et la descente à pied. La descente est encore plus dur que la montée. Miracle, OVRONA. La piscine thermique nous temps les bras. Ensuite la remise des prix. C'était la plus dur, mais elle est passée.
Et de trois!!!

La cinquième, Fully - Sorniot. Fully ce n'est pas loin d'Ovrona, mais c'est beaucoup moins joli, il y a moins d'ambiance et ce n'est loin pas la même organisation. Pour les malades, ils grimpe de Fully à la cabane de Sorniot. Pour nous, les plus jeunes, nous partons de Fully pour arriver à mi - parcours. Il y a une phrase qui dit: « La pente est tellement raide que lorsque l'on regarde devant soi, on voit le soleil entre les jambes de celui qui est devant. »

8h. distribution des dossards. Pour l'échauffement, on s'offre le luxe de se promener dans la ville. 9h.30, les malades du grand parcours partent. 10h., départ du petit parcours. On a à peine fait 10 m. que la première montée se présente à nous. On est bien obligé de l'accepter, si on veut aller au bout. On entre dans la forêt. C'est assez mal indiqué. Il n'y a pas un mètre de plat, que de la montée. Je distingue enfin l'arrivée, comme je l'apprécie. Mais surprise, je ne voit pas de bananes, ni de pommes, mais des petit pains aux chocolats. J'en mangerais bien un, mais je suis écoeuré. La descente ce fera en voiture. Tard dans l'après - midi, la remise des prix.
Et de quatre!!!

Après toutes ces courses, il y a une récompense pour tous les coureurs, si bien le dernier que le premier. Cet un souper qui dure très longtemps, avec des discours, de la musique, à manger et la remise des prix. La soirée débute vers 19h. et termine vers 24h.. Il y a toujours une bonne ambiance car on se retrouve entre coureurs.

Voilà en résumé ce qu'est le Grand Prix de la Montagne. J'ai eu un énorme plaisir à effectuer ces courses qui moins populaire, mais tout aussi magnifique.

Eric
Fracheboud



Bulle, le 10 février 1997

SORTIE EN LUGE À ZWEISIMMEN

Vendredi 17 janvier 18 heures ; Nous étions réunis devant le stade de Bouleyres pour partir en direction de Zweisimmen, pour passer un vendredi soir pas tout à fait comme les autres...

Répartis dans trois voitures, nous roulâmes sur les routes enneigées qui devaient nous amener à la fameuse piste de luge de 16 km.

A notre arrivée à Zweisimmen, notre seule difficulté fût de trouver la gare où l'on devait à nouveau tous se retrouver, mais nous nous sommes renseignés et quelques minutes après, nous étions sur le lieu du rendez-vous.

C'est après avoir acheté les billets de bus et un petit quelque chose à grignoter que nous nous installèrent dans le car. Celui-ci devait nous mener tout en haut de la piste. 20 minutes plus tard, nous étions déjà au sommet, mais avant de s'élancer sur piste, il y avait encore quelques préparatifs : location de la luge, s'emmitoufler ... et nous étions fin prêts pour la dévaler !

Rires, frayeurs, douleurs et biens d'autres sensations venaient nous gagner. Je vous laisse imaginer ! Nous avons pu faire deux descentes et il était déjà le moment de prendre le chemin du retour. A nouveau nous prîmes le bus pour redescendre à la gare de Zweisimmen.

Là-bas, chacun remonta dans les voitures pour repartir vers notre « *belle Gruyère* ». Une petite pause à Charmey s'imposait car la luge ça fatigue et ça donne faim.

Il était 24 heures et des poussières quand chacun rejoignait son chez-soi tout en gardant un merveilleux souvenir de ce vendredi soir.

Merci aux organisateurs

Céline B.



Sortie du groupe 4

Samedi, 14h00, dans la région de Genève :

- Benoît de Christian, répondez!
- Compris, répondez!
- Compris, peux-tu me donner ta position, répondez!
- Compris, je suis droit devant toi, répondez!
- Compris, silence radio jusqu'à la douane. Prochain contact après la frontière, terminé!

* * * * *

Samedi, 16h00, vieille ville de Grenoble :

- Rendez-vous ici même à 20h00 pour le souper.
- Super, on a largement le temps de visiter la vieille ville.
- Nous, on va faire du shopping.
- Commençons par une petite bière sur cette terrasse. Ensuite, nous irons à la dégustation de vin sur la grande place.
- Moi, je prendrais une Chartreuse.
- Qui veut aller assister au défilé de lingerie aux Galeries Lafayette avec Philippe?
- Moi, j'en profiterai pour m'acheter une veste!!!

* * * * *

Samedi, 22h00, restaurant à Grenoble :

- Je crois qu'il est temps de rentrer. Demain, on court à 9h00.
- En passant, on peut s'arrêter dans un bar pour boire un dernier verre.
- Heu! je crois qu'il y a un préavis négatif!!!
- Nous, on commande encore une tournée de Chartreuse. Ensuite, on ira en télécabine pour admirer la ville illuminée.

* * * * *

Dimanche, 2h00 du matin, Hôtel du Grand Saint-Jean au Touvet :

Personne ne dort. On n'a pas des lits, mais des hamacs ou des trampolines! Les planchers craquent. C'est la file aux toilettes et en plus, certains ne réussissent pas à trouver la serrure.

* * * * *

Dimanche matin, 9h00, au départ de la course.

Au micro, Benoît fait patienter le petit peloton des coureurs en vantant notre verte Gruyère.

La course est partie. C'est un parcours bucolique et vallonné dans les sous-bois : une bonne course pour certains, un bon entraînement pour d'autres, "pénible" pour les derniers.

Mais nous n'avons pas couru pour rien : porte-clés, gants de dame, sac en simili cuir, reproduction de la basilique de Turin, rouleau de papier d'aluminium et j'en passe... sans oublier le trophée du club ayant parcouru la plus grande distance. Avec en prime, une invitation de l'organisateur, l'Amicale des Pompiers du Touvet, à se restaurer à nos frais dans un relais gastronomique réputé de la région.

* * * * *

Dimanche, 16h00, dans la région de Genève :

- Benoît de Christian, répondez!
- Compris, répondez!
- Compris, peux-tu remercier René pour l'organisation de cette magnifique sortie, répondez!
- Compris, mais je te signale qu'il est assis à côté de toi! répondez!
- ...

François

Athlétissima 96

Terre, 13 juillet 96

À 16h30, départ de Bulle en car.

Durant le trajet, tout le monde sembla rester calme.

Arrivés à Lausanne, nous descendâmes tout excités du véhicule. Nous donnâmes nos billets et entrâmes dans ce merveilleux stade.

Le soleil brillait de toutes ses lueurs.

Arrivâmes dans les gradins, nous mîtâmes nos casquettes, préparâmes nos jumeaux et nous nous asseyâmes le regard droit vers la piste.

La foule devenait de plus en plus nombreuse, et la nuit de plus en plus tombante.

Les athlètes se donnaient à fond et les gens criaient, hurlaient...

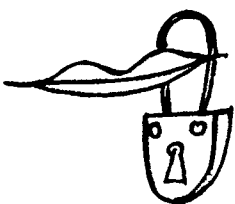
Le moment extra fut le 100m et le 400m hommes où Johnson aux chaussures d'or et Frederick au maillot magenta nous montrèrent leur force intérieure et leur corps de couleur au public sans froideur qui regardèrent sans peur ces mecs à l'allure Schwarzenegger.

Fin du meeting, nous ramassons nos affaires et rentrons en direction de notre Bulle d'air.

Signé :

Le plus grand poète de
tous les temps connu pour ses talents!

W.B.



Ce fut une superbe journée.
Merci aux organisateurs.

le Pâquier, le 23.12.96

La soirée du 25 octobre 96

Cette soirée se déroulait à la buvette de la Chia pour remercier toutes les personnes qui ont aidé le SA Kulle à organiser les meetings.

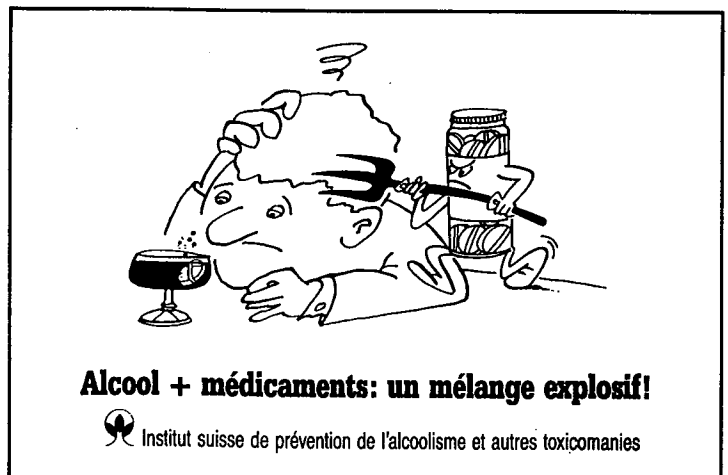
Beaucoup de personnes sont venues pour manger une bonne raclette avec un petit verre de blanc. Au début de la soirée, quelques groupes se formèrent et l'un d'entre eux jouait aux cartes et un autre discutait longuement. Puis vers le 20 heures 30, tout le monde se mit à table car une bonne raclette nous attendait. Plus tard, quand nous eûmes fini de manger, certaine personnes rentrèrent déjà.

Ensuite, un groupe d'adulte se mirent à une table tout près du frigidaire où il y avait les bouteilles de vin blanc. Notre groupe était dehors en train de jouer aux cartes avec un petit verre de coca-cola. Nous continuâmes à jouer aux cartes et à discuter jusqu'à la fin de la soirée. Puis nous rentrâmes à la maison tout tranquillement.

Je voudrais dire MERCI à ceux qui ont organisé cette soirée pour tout le travail qu'ils ont effectué, et merci à Benoît Fragnière de m'avoir ramené à la maison après une dure soirée.



Alexandre Dénervaud



Je^{ne}me suis inscrit à cette course qu'une semaine avant le départ. Cette idée me trottait dans la tête depuis un bon bout de temps. Je ne savais pas trop à quoi je m'attaquais, mais je savais que c'était un morceau de taille avec ses 31 km et ses 3000 m de dénivellée dont 1000 m en descente.

Bref, voilà ce qui allait m'attendre dans cette épreuve.

Samedi, 16h. Ma mère et moi arrivons à Sierre, capitale du soleil, qui ne le dément pas. Nous allons chercher mon dossard (40.-!) à l'Hôtel de Ville.

A 17h, nous allons reconnaître un bout du parcours.

Vers 20h, nous sommes hébergés chez ma tante où nous attend un bon plat de pâtes et un lit douillet.

Dimanche : voilà le grand jour.

6h. Je me réveille et prends un bon petit déjeuner bien consistant.

7h. Je regarde une dernière fois le profil de la course (que je connais déjà par coeur) et contrôle que j'aie tout. J'ai hâte d'être au départ.

7h45 Sur place, je m'échauffe et fais quelques exercices.

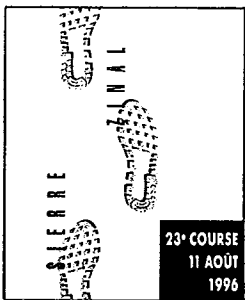
8h45 Un énorme troupeau s'avance derrière la ligne de départ (Alt. 585m)

9h c'est le coup de pistolet ! Le départ tant attendu ou plutôt devrais-je dire " la ruée vers l'enfer!"

A peine le temps de dire "ouf!" et les élites sont déjà loin devant. Dans la première montée, qui est la plus longue (10km pour 1500m de déniv.) et qui ne m'a pas paru trop dure heureusement, il y a eu des bouchons ! Et oui, complètement arrêtés. C'est dû au grand nombre de personnes et à l'étroitesse du sentier.

Arrivé à Chandolin (alt. 2000m), où il y a une folle ambiance qui remonte le moral et un bon ravitaillement, je me trouve au 1/3 du parcours. Jusque-là, tout va bien. Un peu plus haut, ma mère me donne mes lunettes de soleil et une gourde. Dans ce dernier tiers, tout se passe bien . Il fait beau et chaud. C'est même un plaisir de courir dans ce cadre magnifique surmonté de somptueuses montagnes sous un ciel bleu azur.

Arrivé à l'hôtel Weisshorn (alt.2387m), dans la dernière partie, je me suis dit : "Super ! c'est la descente." Et tout à coup, une autre montée et une multitude de faux plats viennent perturber mon esprit. Je m'étais trop fier au profil, pensant que depuis l'hôtel ça serait facile. Et bien, ce fut tout le contraire. Le brouillard et le froid



sont arrivés soudainement.

C'est là que le rythme commença à baisser, que des points arrivèrent, et que la fatigue se fit sentir dans les jambes. Ces 10 derniers kil. furent les plus longs.

Arrivé aux trois derniers kilomètres, ce fut encore plus dur. La descente, (500m de dénivel. sur 2 km) que j'attendais, fut un véritable cauchemar. Non seulement elle était raide, ce qui me faisait mal aux genoux, mais elle était glissante. soudain, un type est tombé, et, au même moment, je me suis également retrouvé à plat ventre. Les lunettes que je tenais dans la main, m'ont échappées et ont été fracassées sur un rocher. Heureusement, je n'ai rien eu.

L'autre avait les genoux et les chevilles éraflés. J'ai commencé à me crisper. A quelques mètres de moi, le panneau du 30e kilomètre. J'entendais déjà le speaker d'arrivée qui criait au loin.

Je crois que j'ai du faire 5 bonnes minutes pour ce dernier kil., le goudron n'arrangeant pas les choses.

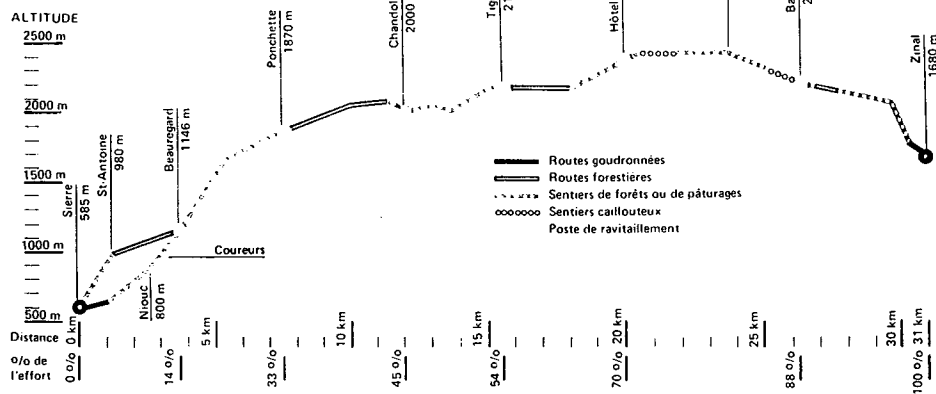
Tout-à-coup, ce fut l'arrivée... Le rêve...La joie était telle que j'en ai oublié la fatigue.

Ce fut une expérience dure et fantastique à la fois.

Maintenant, quand je regarde ma médaille souvenir, je me sens bien. J'espère être au prochain départ et améliorer ma 10e place "junior".

Beris

LE PROFIL



Finale Suisse du sprint

La finale Suisse du sprint a lieu cette année à Oerlikon, près de Zürich. Comme nous devons partir de bonne heure, mes affaires sont prêtes depuis hier soir! 8 heures, rendez-vous à Riaz, avec Olivier Sudan, qui partagera notre voiture. 8h 30, nous sommes à Fribourg, tous tendus et très peu bavards.

10h30, arrivée à Oerlikon. Pendant trois quarts d'heure, nous cherchons, le stade, tournons en rond, interrogeons les habitants... pas de stade !! Enfin un monsieur très aimable et parlant français nous conduit jusqu'aux pistes introuvables.

La formation des séries est affichée et tout le monde s'agglutine devant les panneaux. Par chance, je tombe dans une bonne série car seules les deux premières sont qualifiées, bonjour l'angoisse!

Le coup de pistolet retentit et je m'élançe... Super! A l'arrivée, je suis première et qualifiée pour la demi-finale. Une heure après, je suis au départ de la 2ème demi-finale. J'ai vraiment très peur... mes jambes tremblent. J'espère ne pas louper le départ. C'est parti... une 2ème place à l'arrivée. Mais c'est très serré et nous avons dû attendre plus d'une heure pour connaître la composition de la finale.

Enfin la finale, je suis un peu trop tendue et crispée. La pression est forte... Je termine 6ème et je suis très heureuse d'avoir participé à cette finale.



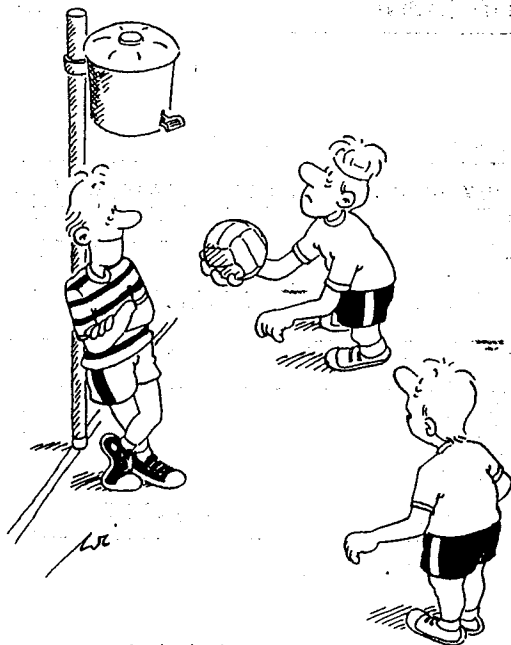
Laurence

Noël 95

Nous étions tous là, le lundi 11 décembre à la halle de gym. Les groupes 2 et 3 étaient présents, Peter, Benoît, Christain, Noëlle et Gyslaine y étaient aussi. À 18h30 nous avons débuté la soirée par divers jeux. À 19h30, nous transpirions et la douche nous attendait impatiemment. Après la douche, nous étions tous propres et prêts pour commencer la super disco. Ceux du groupe 2 n'osaient pas danser, heureusement que Céline et Gaëlane étaient là pour montrer l'exemple. Notre super D.J., Benoît, toujours le même que les années passées, mettait de la super musique, par contre les slows se faisaient de plus en plus rares. Lors de slows certains gars n'osaient pas danser, mais petit à petit ils se sont décoincés. Là je parle des gars du groupe 2. Nous avons aussi signé des CD en souvenir de cette soirée inoubliable grâce au entraîneur du S.A.B. Nous les remercions sincèrement pour cette soirée.

Merci!

Delphine R/SSE

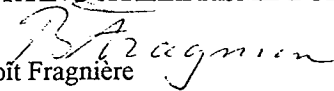


Réservation du stade d'athlétisme de Bouleyres BULLE 1997

Dimanche	13 avril	07h. - 13h.	Course de relais en forêt (3x 6Km) Coupe "La Gruyère" + Course Jeunesse en forêt Sporting Athlétisme Bulle
Samedi	26 avril	08h. - 13h.	Manche finale de la Coupe Gruérienne de saut en hauteur. Sporting Athlétisme Bulle
Mercredi	30 avril	17h. - 21h.	Championnat Gruérien de sprint + Elimatoire du Sprint Jeunesse Sporting Athlétisme Bulle
Samedi	10 mai	12h. - 19h.	Meeting C + relais + Elimatoire du Km FFA Championnat Gruérien de demi-fond Organisations Athlétiques Gruériennes
Samedi	24 mai	12h. - 18h.	Championnat Gruérien multiple + Elimatoire de l' Athletic-Cup Sporting Athlétisme Bulle
Samedi	12 juillet	12h. - 19h.	Meeting B (Coupe Romande) Organisations Athlétiques Gruériennes
Samedi	30 août	13h. - 21h.	Meeting populaire sur piste 5'000/10'000m Coupe Fribourgeoise & Coupe "La Gruyère" Sporting Athlétisme Bulle Championnat Fribourgeois de 5'000/10'000m <u>Championnat Suisse de 10'000m</u> Organisations Athlétiques Gruériennes
Dimanche	21 septembre	08h. - 19h.	Journée cantonale d'athlétisme Ecoliers / Ecolières Fédération Fribourgeoise d' Athlétisme
Samedi	27 septembre	08h. - 17h.	Championnat Fribourgeois de pentathlon Organisations Athlétiques Gruériennes

15 Février 1997

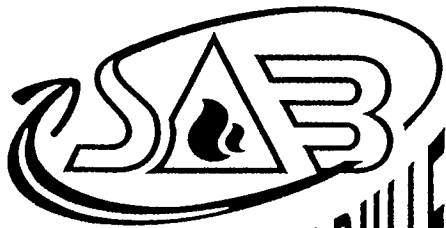
SPORTING ATHLETISME BULLE


Benoît Fragnière
responsable des organisations

Renseignements:

Philippe Pillet
Christian Geinoz
Benoît Fragnière

Ch. Rochetta 30, 1635 La Tour-de-Trême tél. 026/912 48 18
Le Carry 309, 1630 Bulle tél. 026/912 03 35
Ch. de Bouleyres 44C, 1630 Bulle tél. 026/912 40 53



SPORTING ATHLETISME BULLE



**COURSE À PIED
OFFICIELLE**



BULLE

**Championnats Suisses
de semi-marathon
Dimanche 26 avril 1998**