



C L U B

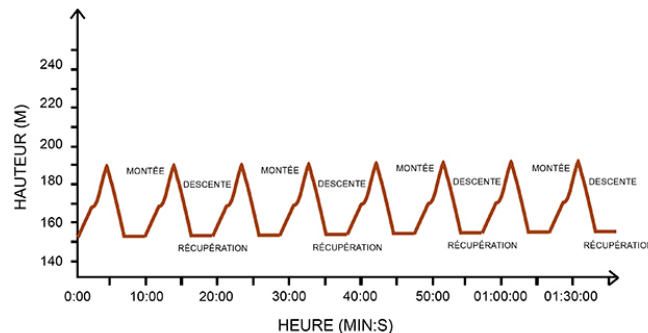
A T H L É T I Q U E

G I B L O U X

F A R V A G N Y

# INFORMATIONS ÉTÉ-AUTOMNE 2018

NAN MAIS TU VOIS  
LE TRAIL ÇA CASSE UN PEU  
LE TRAIN-TRAIN QUOTIDIEN...  
MÉTRO-BOULOT-DODO  
MÉTRO-BOULOT-DODO  
...



MONTÉE-DESCENTE-RÉCUP  
MONTÉE-DESCENTE-RÉCUP  
...

[www.cafarvagny.ch](http://www.cafarvagny.ch)

Lors de notre dernière assemblée générale, une majorité de membres a souhaité recevoir les informations par email. Ainsi, ce bulletin est la dernière version envoyée en format papier à tous nos membres. Dès le prochain bulletin, celui-ci sera envoyé sous format électronique.

**Si vous désirez recevoir les prochaines informations en format papier (courrier postal), veuillez nous le communiquer**, si vous ne l'avez pas fait lors de la dernière assemblée (Karine Schouwey, Pestalozzistrasse 24, 3280 Murten, 076 329 39 61, info@cafarvagny.ch).

## **Agenda 2018 – quelques dates à retenir !**

Tous les jeudis	jusqu'au 4 octobre, 19h00, entraînement de préparation au Morat-Fribourg, r.d.v. aérodrome Ecuwillens
Tous les mercredis	dès octobre, 18h30, course en groupe, r.d.v. cabane du Bois Cornard, Ecuwillens
Tous les dimanches Sa 25 août	8h30, course en groupe, r.d.v. aérodrome Ecuwillens Meeting du Moléson, organisé par le CA Gibloux Farvagny, Stade de Bouleyres à Bulle
Je 11 octobre	Pasta Party groupe « préparer Morat-Fribourg », cabane foot Rossens
Di 4 novembre	2 <sup>e</sup> loto du club
Di 10 février 2019	Cross de Farvagny

## **Préparer Morat-Fribourg 2018**

Cette année à nouveau, et depuis plus de 20 ans, le CA Gibloux Farvagny organise des entraînements de préparation au Morat Fribourg qui ont repris depuis le jeudi 3 mai 2018. Des moniteurs motivés assurent un programme d'entraînement adapté dans les 7 groupes de course à pied de différents niveaux ainsi que dans le groupe de marche nordique.

Rendez-vous **tous les jeudis à 19h**, du 3 mai au 4 octobre 2018 à Ecuwillens, buvette de l'aérodrome. Parlez-en ! Il y a de la place pour tout le monde et vous pouvez nous rejoindre à tout moment.

Et pour de clôturer la saison estivale de course à pied, une pasta party organisée le jeudi 11 octobre 2018 vous permettra de vous remémorer les meilleurs moments, tant des entraînements que de la course Morat-Fribourg.

## **Un entraînement de trail dans le Gibloux**

Depuis le 24 avril 2018, des entraînements de trail sont organisés par Samuel Legrix, Nicolas Corpataux et Christophe Knopf sur les pentes du Gibloux.

Ces entraînements sont destinés à tous les coureurs membres du club souhaitant découvrir le trail ou se perfectionner. Vous pourrez y participer après inscription via le lien que vous trouvez sur la page internet des entraînements ([www.cafarvagny.ch/entraitements/athletisme-adultes/](http://www.cafarvagny.ch/entraitements/athletisme-adultes/)).

*Entraînement le mardi soir de 19h00 à 20h30 au départ de la Vuisterna, du 24 avril au 17 juillet et du 21 août au 18 septembre*

## **A la recherche de renfort pour la gym polysport et la marche nordique !**

Viens rejoindre notre équipe de moniteurs motivés ! Pas besoin de diplôme ou d'expérience... juste un brin de motivation pour épauler l'équipe en place...

Le groupe gym polysport s'entraîne les mardis, de 19h45 à 21h15... Une multitude d'activités sont possibles : exercices cardiovasculaires, jeux d'équipe, renforcement musculaire, assouplissement...

Pour le groupe marche nordique, les entraînements sont organisés les mardis, de 18h30 à 19h45... Durant l'été, Catherine et Françoise sont aussi présentes à Ecuwillens, les jeudis, de 19h00 à 20h15.

Infos et contact :	Patrick Neuhaus	026 411 31 73 / 079 621 67 97 info@grammservice.ch
	Catherine Balmer	026 411 43 02 c.balmerogoz@bluewin.ch

## **Dates et heures de reprise des entraînements saison 2018/2019**

*Sous réserve de modifications (voir site internet [www.cafarvagny.ch](http://www.cafarvagny.ch))*

<b>Athlétisme jeunesse :</b>	mardi 28 août à 17h pour le groupe 1 (2009 et plus jeunes) et à 17h45 pour le groupe 2 (2006-2008) mardi 7 août à 18h00 pour le groupe 3 (2005 et plus âgés), uniquement mardi jusqu'au jeudi 30 août
<b>Gym parents-enfants :</b>	<b>mercredi</b> 29 août à 9h05 ( <b>attention !</b> changement de jour d'entraînement)
<b>Gym infantine :</b>	mardi 28 août à 15h45
<b>Marche nordique :</b>	mardi 4 septembre à 18h30 (le lieu de rendez-vous est indiqué sur <a href="http://www.cafarvagny.ch/entraitements/marche-nordique/">www.cafarvagny.ch/entraitements/marche-nordique/</a> )
<b>Gym polysport :</b>	mardi 11 septembre à 19h45
<b>Athlétisme adulte :</b>	entraînement de trail, mardi 21 août à 19h00 (jusqu'au 18 septembre) en salle, jeudi 18 octobre à 20h00

Les coordonnées des responsables de groupe et toutes les informations actualisées sont disponibles en tout temps sur le site internet du club que nous vous invitons à consulter régulièrement ([www.cafarvagny.ch/entraitements/vue-densemble/](http://www.cafarvagny.ch/entraitements/vue-densemble/)).

Si l'une de tes connaissances désire pratiquer une activité sportive et rejoindre notre club, n'hésite pas à lui transmettre ces informations !

## **Sponsoring pour le Cross de Farvagny**

Comme l'année dernière, nous souhaitons vous intégrer à la recherche de sponsors pour la prochaine édition du cross de Farvagny qui aura lieu **le dimanche 10 février 2019**.

Vous disposez certainement de contacts que nous ne connaissons pas, qui auraient de l'intérêt à être visibles sur une manifestation de ce genre et/ou qui pourraient soutenir financièrement notre manifestation. Ce serait ainsi grâce à vous, membres, que nous pourrions renforcer les bases de l'organisation d'une telle manifestation et ainsi pérenniser les activités de l'ensemble des groupes du CAGF. Quelques chiffres pour vos prises de contact :

- sponsor bronze à CHF 150.- : annonce de petit format dans notre libretto
- sponsor argent à CHF 300.- : annonce de moyen format dans notre libretto
- sponsor or à CHF 800.- : annonce de grand format (page complète) dans notre libretto

De plus, les sponsors argent et or ont la possibilité de poser une bâche publicitaire sur le site de la manifestation. Les dons sont bien entendu également possibles.

Merci donc de bien vouloir nous transmettre par e-mail à [cross@cafarvagny.ch](mailto:cross@cafarvagny.ch) les coordonnées des sponsors qui vous auraient déjà donné leur accord de principe pour un soutien ou de nous communiquer les contacts et adresses de sponsors potentiels. Dans les deux cas de figure, nous nous permettrons de les contacter à nouveau officiellement.

Par ailleurs, comme vous le savez déjà, notre club athlétique va organiser, à l'occasion de son  $\frac{3}{4}$  de siècle en 2020, les Championnats suisses de Cross. Pour assurer au mieux la réussite de cette manifestation, nous vous rappelons qu'une vente de produits régionaux sera mise sur pied dès le printemps 2019. Nous compterons sur votre participation pour la vente de ces produits. De plus amples informations vous seront données lors de l'assemblée générale 2019.

Un tout grand merci d'avance pour votre précieux soutien !

Le CO du Cross de Farvagny

## **Loto**

Le prochain loto organisé par le CA Gibloux Farvagny aura lieu le

**dimanche 4 novembre 2018**

Merci d'inscrire cette date dans votre agenda afin de venir soutenir notre club !!!

## **Coordonnées du comité**

Comme annoncé lors de l'assemblée générale 2018, cette année est une année de transition, étant donné que Karine cessera son activité au sein du comité dès la prochaine assemblée. Ainsi, Olivier reprend peu à peu les tâches de la présidence, alors que Sarah, nouvellement élue, s'initie aux fonctions d'Olivier.

<b>Fonction</b>	<b>Adresse</b>	<b>Contacts</b>	<b>Responsabilités</b>
Présidente	Karine Schouwey Pestalozzistrasse 24 3280 Murten	mobile : 076 329 39 61 karine.schouwey@gmail.com	organisation générale; contact avec les autorités; relations avec la FFA et la COA; relations avec l'intersociété; relations avec la commission technique; matériel & halles ; bulletin d'information; déléguée groupe jeunesse
Vice-président	Olivier Glannaz Imp du Panorama 3 1752 Villars-sur-Glâne	privé : 026 475 30 77 mobile : 079 834 70 83 glannazolivier@gmail.com	délégué athlétisme adulte; organisation des entrainements Morat-Fribourg; organisation du championnat interne adulte
Caissier	Serge Ayer Rte des Parchets 1 1726 Farvagny	mobile : 079 644 19 46 serge.ayer@bluewin.ch	gestion financière ; gestion des membres
Secrétaire	Martine Russenberger Imp du Plan 25 1730 Ecuwillens	privé : 026 411 34 36 mobile : 078 919 64 34 russenbergem@edufr.ch	gestion administrative; invitations et convocations; procès verbaux; envoi des diverses communications
Membre	Emmanuelle Scherler Rte de Kaisa 35 1726 Farvagny	privé : 026 411 02 70 mobile : 076 452 19 28 escherler@sunrise.ch	déléguée gym enfantine, parent/enfant et marche nordique; déléguée FFG et FSG; organisation de la soirée de clôture jeunesse
Membre	Freddy Benault Imp de la Villa 6 1726 Farvagny	mobile : 079 798 05 15 chti.suisses@bluewin.ch	délégué gym polysport; responsable des lotos
Membre	Sarah Cochard Rte des Chênes 30 1727 Corpataux	privé : 026 411 02 39 mobile : 079 532 10 39 sarah.cogio@gmail.com	déléguée athlétisme adulte; organisation des entrainements Morat-Fribourg; organisation du championnat interne adulte

***A tous nos membres, nous souhaitons un très bel été !***