



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 2019



www.cafarvagny.ch

Agenda 2019/2020 – 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	<u>dès octobre</u> , 18h30, course en groupe, r.d.v. Parking Halle de Gym Farvagny
Tous les dimanches	8h30, course en groupe, r.d.v. aérodrome Ecuwillens
Sa 6 juillet 2019	Mille Gruyère à Châtel-St-Denis, co-organisé par le CAGF, Athletica Veveyse et le CA Marly
Me 28 août 2019	Sortie Ski nautique à Estavayer
Je 10 octobre 2019	Pasta Party groupe « préparer Morat-Fribourg », cabane foot Rossens
Di 10 novembre 2019	2 ^{ème} Ioto
Sa 7 mars 2020	<u>Championnat Suisse</u> de Cross à Farvagny (<u>samedi</u>)
Ve 27 mars 2020	Assemblée générale à la salle communale de Farvagny

Sortie ski nautique à Estavayer

Cette année, la traditionnelle sortie ski nautique aura lieu le **mercredi 28 août 2019**. L'installation sera mise à disposition exclusive des membres de notre club de 19h. 00 à 19h. 50. Rendez-vous directement à Estavayer, à la nouvelle plage, à 18 h. 45. Comme d'habitude nous partagerons un pique-nique tiré du sac pour continuer la soirée.

Le nombre maximum de participants est fixé à 20 personnes. Renseignements et inscriptions (délai fixé au 20 août 2019) auprès de Didier (gobet.posat@bluewin.ch / 079 400 21 84).

Préparer Morat-Fribourg 2019

Pour la 22^{ème} année, le CA Gibloux Farvagny organise des entraînements de préparation au Morat Fribourg qui ont repris depuis le jeudi 2 mai 2019. Des moniteurs motivés assurent un programme d'entraînement adapté dans 6 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 clôturer la saison estivale de course à pied, une pasta party organisée le jeudi 10 octobre 2019 vous permettra de vous remémorer les meilleurs moments, tant des entraînements que de la course Morat-Fribourg.

Un entrainement de trail dans le Gibloux

La 2^{ème} saison des entrainements de trail a débutée. Elle est organisée par Samuel Legrix, Nicolas Corpataux et Christophe Knopf sur les pentes du Gibloux.

Ces entrainements 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 entrainements (www.cafarvagny.ch/entrainements/athletisme-adultes/).

Entrainement le mardi soir de 19h00 à 20h30 au départ de la Vuisterna ou Villarlod. Certains entrainements se font ailleurs. Pour les nouveaux intéressés, il est recommandé de prendre contact avec Samuel Legrix (079 797 72 96) pour connaître le lieu de rendez-vous.

A la recherche de renfort pour la marche nordique et le groupe jeunesse !

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.

Pour le groupe marche nordique, les entrainements 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.

Pour le groupe jeunesse (de 8 à 18 ans), les entrainements sont le mardi dès 17h00 et le jeudi dès 18h00 en fonction de l'âge. (à Farvagny ou au stade St-Léonard)

Infos et contact : Catherine Balmer 026 411 43 02

c.balmerogoz@bluewin.ch

Karine Schouwey 076 329 39 61

Karine.schouwey@gmail.com

Equipement de course

Le renouvellement de nos équipements est prévu en 2020. Si vous avez besoin de quelque chose d'ici là, consultez le lien <https://www.cafarvagny.ch/magazine/bourse-echange-materiel/>. Vous y trouverez la liste des articles encore disponible.

Dates et heures de reprise des entrainements saison 2019/2020

Sous réserve de modifications (voir site internet www.cafarvagny.ch)

- Athlétisme jeunesse :** Groupe 1 : mardi 3 septembre à 17h (dès 2010)
Groupe 2 : mardi 3 septembre à 17h45 (2008-2009)
Groupe 3 : mardi 6 août à 18h00 (2007 et plus âgés), uniquement mardi,
dès le 3 septembre mardi et jeudi
- Gym parents+enfants :** mercredi 4 septembre à 9h30
- Gym infantine :** mardi 3 septembre à 15h45
- Marche nordique :** mardi 3 septembre à 18h30 (le lieu de rendez-vous, vous sera indiqué
sur www.cafarvagny.ch/entrainements/marche-nordique/)
- Gym polysport :** mardi 10 septembre 2019 à 19h45
- Athlétisme adulte :** entrainement de trail, reprise le mardi 20 août à 19h00 à Villarod
(jusqu'au 24 septembre)
En salle, dès jeudi 7 novembre 2019 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/entrainements/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 – Championnat Suisse 2020 !

Comme chaque année, nous souhaitons vous intégrer à la recherche de sponsors pour la prochaine édition du cross de Farvagny qui aura lieu **le samedi 7 mars 2020**.

Vous disposez certainement de contacts que nous ne connaissons pas, et qui auraient de l'intérêt à être visibles lors des prochains **Championnats Suisse de Cross à Farvagny**. Ce serait ainsi grâce à vous, membres, que nous pourrions renforcer les bases de l'organisation de cette manifestation.

Merci donc de bien vouloir nous transmettre par e-mail à cross@cafarvagny.ch les coordonnées de 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.

75ème anniversaire du Club athlétique Gibloux Farvagny

Notre club athlétique va fêter ses $\frac{3}{4}$ de siècle en 2020 ! Afin de marquer cet anniversaire d'une pierre blanche, l'Assemblée générale du club d'avril 2018 a soutenu l'idée d'organiser **les Championnats suisses de Cross**. La date est d'ores et déjà fixée au **samedi 7 mars 2020**. Le comité d'organisation s'est déjà constitué et les travaux de préparation vont bon train. Notre volonté est de mettre sur pied une édition inoubliable et faire rayonner ainsi notre club au-delà des frontières cantonales.

L'organisation d'un tel événement demande des ressources tant en personnel que financières. Comme nous vous l'avons indiqué dans le bulletin de ce printemps, nous faisons appel à vous pour une vente de **produits locaux**. Les groupes « *jeunesse* », « *enfantine* » et « *Parents/enfants* » ont réalisés leur vente durant ce printemps avec succès. Plus de 2000 litres de jus de pommes et 1200 plaques de chocolat ont été écoulés. Bravo et un grand merci à eux !

Ce sont les catégories « *Adultes* » qui entreront en jeu dès le mois de septembre pour la vente d'automne. Le tableau ci-dessous vous rappelle de quelle manière est organisée la vente :

Vente pour le 75ème du Club athlétique Gibloux Farvagny				
	Vente de printemps		Vente d'automne	
	Chocolat	Jus de pomme	Miel	Huile de Colza
<i>Contenance</i>	3 plaques	5 litres	500gr	1/2 litres
<i>Prix de vente</i>	CHF 10.00	CHF 15.00	CHF 16.00	CHF 15.00
<i>Nbre à vendre</i>	5	5	5	5
<i>Nbre vendeur</i>	80	80	110	110
	Facture par vendeur	CHF 125.00	Facture par vendeur	CHF 155.00

Il est à noter que si plusieurs membres d'une même famille font partie du club, seule une vente par famille leur est attribuée. Nous avons délibérément choisi de s'orienter vers des produits locaux qui raviront à coup sûr les papilles de vos connaissances et familles.

Dans le courant du mois d'août, un e-mail personnalisé sera envoyé aux membres des catégories "*adultes*" pour leur indiquer les détails relatifs aux lieux et horaires de prélèvement de la marchandise. Nous vous remercions de faire bon accueil à cette vente dont le but est en finalité de pérenniser les prestations et entraînements que le club vous offre d'année en année et pour certains depuis plusieurs générations.

Coordonnées du comité

Fonction	Adresse	Contacts	Responsabilités
Président	Olivier Glannaz Imp du Panorama 3 1752 Villars-sur- Glâne	079 830 70 83 glannazolivier@gmail.com	Responsable du comité Organisation générale Contact avec les autorités et Fédérations
Vice- présidente	Emmanuelle Scherler Rte de Kaisa 35 1726 Farvagny	076 452 19 28 escherler@sunrise.ch	Déléguée gym infantine, gym parent/enfant et marche nordique Organisation de la soirée de clôture jeunesse; Déléguée FSG
Caissier	Serge Ayer Rte des Parchets 1 1726 Farvagny	079 644 19 46 serge.ayer@bluewin.ch	Gestion financière
Secrétaire	Martine Russenberger Imp du Plan 25 1730 Ecuwillens	026 411 34 36 078 919 64 34 russenbergerm@edufr.ch	Gestion administrative
Membre	Freddy Benault Imp de la Villa 6 1726 Farvagny	079 798 05 15 chti.suisses@bluewin.ch	Délégué gym polysport; Responsable loto
Membre	Sarah Cochard Rte des Chênes 30 1727 Corpataux	026 411 02 39 079 532 10 39 sarah.cogio@gmail.com	Déléguée athlétisme adulte Entraînements de préparation Morat-Fribourg; organisation du championnat interne des adultes

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