

# Bulletin 2017

*2<sup>ème</sup> édition*

## Sporting Bulle Natation





## **Coordonnées du club**

Case postale 70, 1630 Bulle

[info@spbulle.ch](mailto:info@spbulle.ch) / [ecole@spbulle.ch](mailto:ecole@spbulle.ch)

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

# Sommaire

◆ Sommaire	3
◆ Le mot du Président	4-5
◆ Le comité	6
◆ L'entraîneur principale	7
◆ Liste des entraîneurs	8
◆ Relais 4x100m	9
◆ Camp de carnaval	10-11
◆ Meetings	12-29
◆ Camp de Pâques	14-15
◆ End Season Party	25
◆ Championnat bullois	28
◆ Descente de l'Aare en rafting	30
◆ Records du club	32
◆ Événements à venir	33
◆ Les bienfaits du sport	34-35
◆ Le Pain	36

## Impressum

Bulletin n° 19, septembre 2017

Réalisation: Olivier JUNG

Couverture: Maxime Neuhaus, stage d'entraînements à Vittel

# Le mot du Président

« Rien n'est permanent, sauf le changement »

[Héraclite 544-480 av. J.-C.]



Ces quelques mois, en sorte une mini saison, ont été marqués par de grandes improvisations. En effet, nous avons dû faire face à une piscine en rénovations et déloger à Charmey pour des entraînements à des heures inhabituelles. A partir du mois de mai, la piscine extérieure nous a servi d'outil d'entraînement. Les courageux sont venus le matin à 07h00 avec des températures glaciales. Félicitations à tous les courageux et un grand merci à tous les chauffeurs de

taxi pour les trajets à Charmey.

La décision de changer la période d'un exercice pour l'adapter au calendrier de la saison de natation a été votée lors de la dernière Assemblée Générale en mars de cette année. Ainsi, nous continuons notre cheminement pour développer le club de natation. Un grand changement pour le club est l'engagement d'un entraîneur à temps partiel. Pour le Sporting, il s'agit d'un changement majeur qui intervient plus vite que planifié. Gabrielle aura la tâche d'encadrer les nageurs mais également les entraîneurs. Je suis convaincu qu'avec cette démarche nous investissons dans l'avenir et pouvons offrir un cadre stable pour les nageurs depuis l'école de natation jusqu'aux élites. Je suis également persuadé que nous avons mis en place une structure qui permettra à d'autres nageurs de se qualifier pour des championnats nationaux.

Avec le départ de certains nageurs et l'arrivée de nouveaux éléments depuis l'école de natation, la composition des groupes a également connu des modifications. Même si cela fait partie du mouvement de chaque année, c'est toujours un défi pour tous. Avec la mise en place d'un groupe de compétition master, nous offrons aux anciens nageurs de rester dans le club pour pratiquer leur sport fétiche. Cette possibilité de continuer de faire part de la grande famille du Sporting me tient à cœur, car j'ai l'ambition de pouvoir compter sur un grand réseau de fans de la natation, que ce soit pour l'organisation de manifestations, pour faire du sport ensemble ou tout simplement pour passer des moments sympas.

La collaboration avec les autres clubs s'intensifie et c'est bien ainsi. La natation reste une discipline isolée et nous sommes obligés de collaborer. Les expériences que font d'autres organisations peuvent nous servir de tremplin pour évoluer. Il ne faut pas avoir peur du changement, mais il faut l'affronter avec un esprit positif.

Par ces mots, je vous encourage à utiliser les nouveautés que nous avons mises en place pour le club, notamment la boutique online ([www.spbulle.ch](http://www.spbulle.ch)) pour vos commandes de matériel.

**Votre président**

## **CHANGEMENT EN COURS ...**



# Le comité du SPB

## PRÉSIDENT /

### REPRÉSENTANT DES PARENTS

Silvio BISAZ

*Informaticien de gestion*

[sbisaz@gmail.com](mailto:sbisaz@gmail.com)

## ÉVÉNEMENTS /

### REPRÉSENTANTE DES NAGEURS

Marie-Pierre DASTUGUE-GENOUD

*Infirmière-lymphothérapeute*

[mpdg@netplus.ch](mailto:mpdg@netplus.ch)

## VICE-PRÉSIDENTE

Sophie KOHLI

*Avocate*

[sophiekohli@gmail.com](mailto:sophiekohli@gmail.com)

## MARKETING

Evelyne REPOND

*Secrétaire*

[evelyne.repond@bluewin.ch](mailto:evelyne.repond@bluewin.ch)

## CAISSIER

Frédéric NEUHAUS

*Comptable*

[frederic.neuhaus@websud.ch](mailto:frederic.neuhaus@websud.ch)

## COMMUNICATION

Olivier JUNG

*Étudiant*

[olivier.jung@outlook.com](mailto:olivier.jung@outlook.com)

## CHEF TECHNIQUE

David YERLY

*Notaire-stagiaire*

[david.yerly@bluewin.ch](mailto:david.yerly@bluewin.ch)



# Entraîneur principale



Depuis la rentrée de la saison 2017-2018, le SPB a le plaisir de collaborer avec **Gabrielle EGGIMANN-ROMANI** en qualité de coach principale. La fille de Ruedi, ancien entraîneur à Bulle également, a accepté de reprendre la direction des différents groupes de compétition. Entraîneur mais également nageuse, Gabrielle qui est actuellement au bénéfice du diplôme d'entraîneur J+S A, assumera ses nouvelles fonctions de manière semi-professionnelle.

## Bref CV:

- École primaire
  - Cycle d'orientation
  - École d'art de Fribourg (Ceruleum)
  - EMAF (actuelle Eikon)
- > **conceptrice multimédias**

## Parcours natatoire:

- Nageuse au SPB durant 12 ans
- Cours à l'école de natation Flipper
- Cours au *Lagon Bleu* à Charmey
- Retour à Bulle en 2013
- Cours pour les écoles primaires

### 1. Quelles ont été les motivations pour reprendre ce poste?

J'ai toujours aimé nager et mon papa m'a rapidement mise à l'eau. Au début je voulais devenir prof de sport mais comme je n'aimais pas trop étudier, j'ai plutôt opté pour la voie J+S. À Bulle il y a une super dynamique et c'est resté un petit club sympa où j'avais encore quelques connaissances.

### 2. Quels sont tes objectifs?

J'aimerais structurer correctement tous les groupes de A à Z comme ce qui a été fait pour les Elites par exemple tout en permettant à chacun de trouver sa place dans un groupe avec une forte homogénéité et cohésion. Un de nos objectifs est également de mettre sur pieds une cellule médicale.

### 3. Qu'envisages-tu pour la suite de ta formation personnelle?

Pour l'instant, je suis intéressée à suivre la formation d'entraîneur "Bronze". Et la suite on verra...

J'avais également en tête d'éventuellement devenir moniteur- ou entraîneur -experte car il y en a peu en Suisse romande et c'est un point positif pour un club afin de promouvoir la formation au sein même du club.

# Liste des entraîneurs

Nom	Contact	Groupes
BAYS Léa	lea.bays99@gmail.com	Précompétition Ecole de natation
BILAND Tania	biland96@hotmail.com	Ecole de natation
BISAZ Flavio	flabifla@gmail.com	Elites Espoirs Compétition II
COQUOZ Audrey	audrey.coquoz@gmail.com	Ecole de natation
EGGIMANN Gabrielle	gabrielleromani@hotmail.fr	<b>Entraîneur principale</b>
GAPANY Valentine	vvaalloouu@gmail.com	Ecole de natation
JUNG Olivier	olivier.jung@outlook.com	Compétition II Natation loisir Masters
KOHLI Sophie	sophiekohli@gmail.com	<b>Responsable de l'école de natation</b> Masters Précompétition
SANSONNENS Chloé	chloesansonnens@bluewin.ch	Ecole de natation
TERCIER Julien	julien_tercier@bluewin.ch	<b>Coach J+S</b>
VANNART Alexandre	a.vannart@vannart.ch	<b>Inscriptions aux meetings</b>
YERLY David	david.yerly@bluewin.ch	Master compétition

# Relais 4x100m libre et 4-nages

5 mars 2017 - Fribourg



Quoi de mieux que de faire une compétition (certes interne mais tout aussi intense) au lendemain d'un stage d'entraînements d'une semaine?

Rien.

C'est pourquoi en ce dimanche matin ont eu lieu les différents relais 4x100m. L'équipe féminine a établi de nouveaux records du club en libre et en 4-nages. L'équipe masculine a également amélioré le record du club en 4-nages mais a surtout battu l'ancien **record fribourgeois** en libre!



# Camp de Carnaval

23.02-04.03.2017: Stage d'entraînements - Vittel

*Ville de Vittel*

C'est dans le bassin olympique du centre sportif de Vittel que les Espoirs, les Elites et les Masters Compétition du club de Bulle se sont entraînés pendant les vacances de février. Les entraînements étaient mélangés avec ceux du Montreux-Natation. La fatigue augmentait, avec des entraînements pour la plupart au-dessus des 6km, plus les jours passaient. Heureusement que le centre offrait 2 bouteilles d'eau par jour dont certains en faisaient la collection.

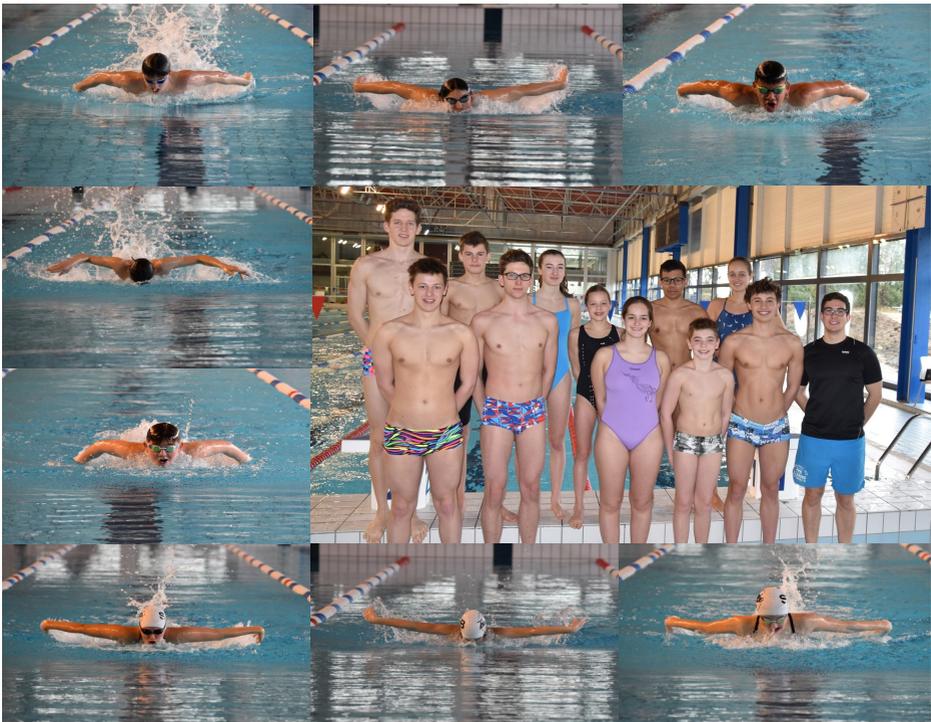




Mis à part les quelques personnes qui ont saigné, plusieurs fois du nez, quelques autres mauvaises mines se sont vite transformées en grand sourire à la vue des deserts.

Un grand merci à David pour avoir donné les entraînements et pour nous avoir conseillés en gel douche...

### Niels



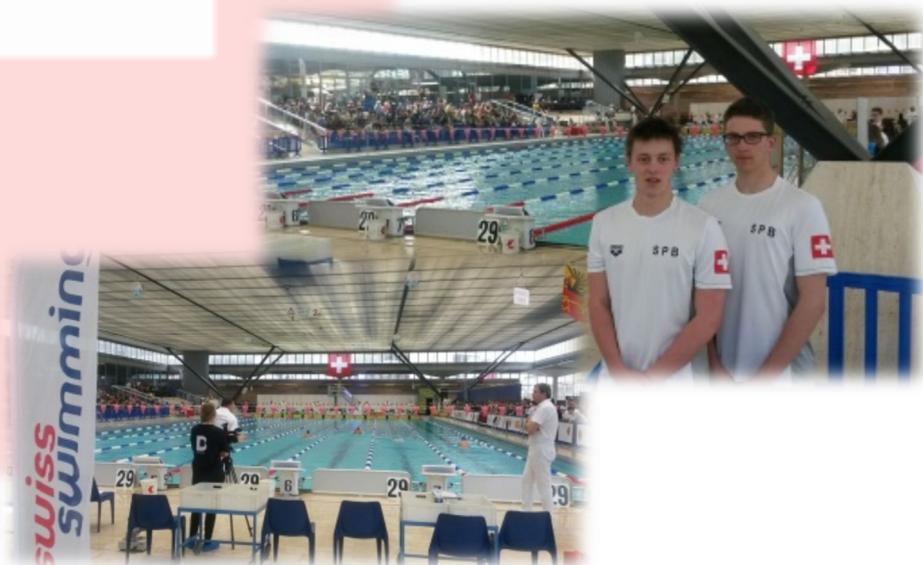
# Meetings

## 24-25.03.2017: Championnats suisses hiver en grand bassin - Genève

Cette année, seuls deux nageurs, Flavio et Lucien, accompagnés par Sophie ont représenté le SPB à Genève lors des Championnats Suisses. Malgré leur petit nombre, ils ont montré de très bonnes performances surtout avec le peu d'entraînement les mois précédents. Ce brasseur ne s'était en effet pas entraîné depuis deux semaines et pour cause la préparation à la guerre lui prenait tout son temps. Et Flavio malgré ces deux étoiles récoltées lors du 200m dos fit une MPP de -5sec. Avec 75% de records du club on peut je pense les féliciter. Bravo à ces deux mâles.

PS: Merci à Silvio pour l'organisation des repas et de la nuitée.

Lucieng H.



## 25.03.2017: Championnat Fribourgeois populaire & master open - Charmey

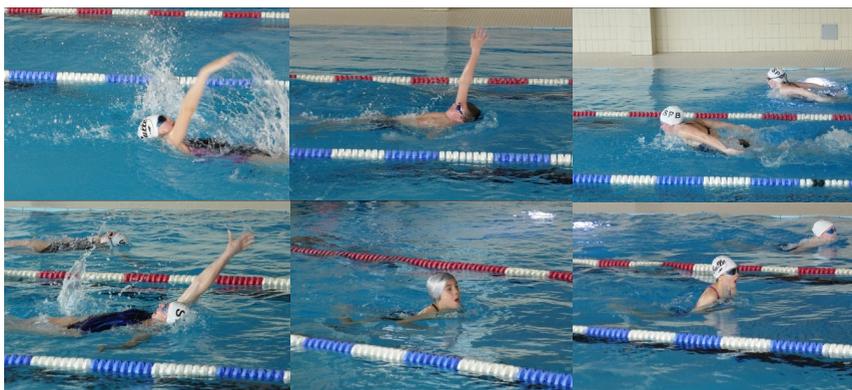


Plusieurs nageurs issus des groupes Précompétition, Masters et Masters Compétition y ont concouru. Pour ces derniers, participer à de tels courses permet d'une part leur faire découvrir le monde de la compétition et d'autre part leur donner la possibilité de mettre en pratique les acquis des entraînements pour éventuellement leur donner envie de faire plus de courses durant la saison (comme les Championnats suisses Masters par exemple...).

La douzaine de nageurs bullois a récolté quelques 26 médailles (10, 9, 7) dans les différentes catégories allant de "9 ans et moins" à "40-100 ans".



Un grand merci au Charmey-Natation et à la FFN pour l'excellente organisation.



# Camp de Pâques

14-22.04.2017: Stage d'entraînements - Amnéville



Attirés par les odeurs, les merveilleux massages, les araignées logeant dans les bungalows, mais surtout par ces soi-disant 32 heures de nage, nous sommes partis tôt vendredi matin.

En arrivant, la belle place de jeux et Thierry nous ont fait de l'œil... Les bungalows aussi mais que pour les garçons ! (une pétition va vous être présentée pour que les filles aussi aient du parquet et un aspirateur dans leurs bungalows !) Malgré un emprisonnement de 6 heures dans un zoo sans encas et juste avec un pique-nique et 5 enfants de moins de 14 ans qui sont arrivés derrière des petits de 7 ans au karting, tout se passa sans le moindre pépin.



Une piscine belle, grande et majestueuse était à notre disposition mais pour y arriver il fallait survivre aux belles chansons de Niels dans la voiture: du Rammstein, du Jodel et des chansons françaises à fond la caisse. Merci Niels. On a souffert.



J'ai une question. Que serait un camp sans flambis? Rien? Je me disais aussi. Alors pour bien commencer, le premier soir c'est tournée flambis! Une dernière pensée pour la belle casquette de Celso... La belle casquette qui ressemble étrangement aux bonnets de bain des accoutumances...

En conclusion cette semaine fut : froide, glaciale, pleine de fous-rires, mouillée, crevante, épuisante, re-épuisante mais pleine d'activités et de bonne humeur !

C'était juste trop cool.

**Julie B.**



# Meetings

## 08-09.04.2017: Coupe Jeunesse Suisse - Uster

Le mercredi 29 avril, j'ai appris que j'étais sélectionnée par la RSR (région Suisse Romande) pour nager le 100 mètres brasse à la Coupe Jeunesse Suisse ! J'ai tout de suite été très contente et tout de même un peu stressée. Pendant cette semaine, j'ai été invitée à aller m'entraîner avec Montreux-Natation. Il me fallait des entraînements spécifiques pour préparer la compétition, avec 4 autres nageurs.

Le samedi 8 avril, au restauroute de la Broye, un bus nous attendait pour partir en direction d'Uster. Tout de suite, je me suis fait de nouvelles amies et une bonne impression de la RSR. Arrivés à Uster, les coachs nous ont distribués les équipements (bonnets et t-shirts). Nous sommes ensuite entrés dans cette toute nouvelle et magnifique piscine olympique. Après, échauffement, défilé des juges, mélodie de l'hymne national Suisse (joué à la flûte de pan) et courses... ! À 17h30, je fis ma course, une très belle course... (MPP: 1'20"25) Niels a aussi très bien nagé en faisant son MPP (57"95) aux 100 mètres papillon et aux 100 mètres libre (53"64).

Vers 19h, nous avons repris le bus pour aller jusqu'à notre motel à Fehraltorf, où nous avons mangé et sommes allés dormir dans de très belles chambres. Le lendemain, petit déjeuner et c'est reparti pour une nouvelle demi-journée de courses ! Niels a refait de magnifiques résultats avec un MPP: 1'01"70 aux 100 mètres dos. Enfin, à 13h15, les remises des prix sont ouvertes !

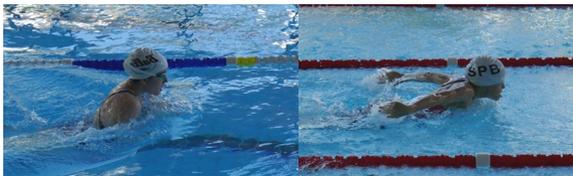
La RSR est pour la deuxième fois consécutive première Suisse avec des nageurs (en course individuelle et des relais) sur le podium, dont Niels. Une fois la cérémonie finie, nous avons repris nos bagages et sommes rentrés à la maison.

J'ai beaucoup aimé et appris par cette expérience et je la souhaite vivement à plein d'autres nageurs...

**Mathilde G.**

## 29-30.04.2017: Meeting de Bienne

Dernière compétition en petit bassin avant la saison estivale, le meeting de Bienne est souvent un rendez-vous très apprécié lors duquel il est possible de récolter quelques médailles. Avant d'être couronné il faut encore se battre une dernière fois en finale car chaque épreuve de sprint (50 et 100m) est composée de courses éliminatoires et finales ce qui motive les nageurs à se surpasser à chaque fois.



Quelques faits à connaître:

- ⇒ meilleure progression: 140.8% pour Anaëlle au 50m papillon
- ⇒ 11 médailles
- ⇒ 20 finales
- ⇒ Pizza de Ø 0.5m



## 06-07.05.2017: Meeting de la Riviera - Montreux



11 nageurs ont participé au Meeting de la Riviera à Montreux. Cette compétition propose des courses allant de 50m à 1500m. Seuls Maxime et Emilien ont pris part à des "longues" courses: 400m libre avec une médaille d'argent pour Émilien.

Au total, 3 médailles d'argent ont été gagnées durant ce weekend: Émilien au 400 libre, Mathilde et sdt Hemmer au 100 brasse alors que ce dernier défendait notre patrie depuis 2 mois.

**Tristan:** 380 pts sur 100m libre; amélioration de 120.2% en 200m 4-nages

**Thomas G. :** amélioration de 154.7% en 200m 4-nages (3:04.97)

**Lucien:** 485 pts FINA sur 100m brasse (1:12.70)

**Maxime:** amélioration de 115.8% sur 400m libre en 5:09.06

**Émilien:** 6.3 pts Rudolph sur 100m dos (5:25.90)

**Mathilde:** 9.0 pts Rudolph sur 100m brasse (1:23.24)

**Anaëlle:** amélioration de 107% sur 100m libre (1:13.04)

**Camille:** 402 pts FINA sur 100m libre (1:10.51)

**Félicie:** amélioration de 102.1% sur 100m libre (1:21.14)

**Lucie P. :** amélioration de 112.4% sur 100m brasse (1:37.45)

**Chloé S. :** 10<sup>e</sup> place sur 25 en 100m dos (1:15.44)



## 20.05.2017: MISO - Martigny

Malgré le froid et les départs dos incertains, les quelques 25 nageurs du SPB (*Elites, Espoirs, Compétition I, Compétition II et Masters Compétition*) ont réalisé d'excellentes performances lors de ce 25<sup>e</sup> MISO.

Accompagnés des athlètes de l'équipe suisse (dont plusieurs participations aux derniers JO !) les Bullois ont su donner leur maximum à cette première compétition de la saison estivale.

Quelques qualifications aux différents championnats suisses ou romands ont été atteintes.

- ⇒ 11 médailles: 3,5,3 (6<sup>e</sup> club sur 18)
- ⇒ Majorité des performances >100%
- ⇒ 153.7% pour Mike au 50m libre



### Relais

Messieurs	4 x 50m Libre	Finale directe	2.	<b>1:49.31</b>	467	50m	Jung O., Yerly D., Esseiva T., Bisaz F.
Messieurs	4 x 50m Libre	Finale directe	5.	<b>2:04.88</b>	313	50m	Progin E., Renaud M., Currat N., Neuhaus M.
Dames	4 x 50m Libre	Finale directe	2.	<b>2:09.37</b>	415	50m	Jung C., Sansonnens C., Berset L., Bussard A.
Dames	4 x 50m Libre	Finale directe	5.	<b>2:12.28</b>	388	50m	Dominguez C., Currat M., Perrenoud L., Genoud M.
Dames	4 x 50m Libre	Finale directe	7.	<b>2:23.79</b>	302	50m	Hemmer A., Bays L., Waeber M., De Leur M.
Dames	4 x 50m Libre	Finale directe	9.	<b>2:26.95</b>	283	50m	Currat S., Rime M., Bays S., Berset M.

## 27-28.05.2017: Meeting Renens-Jeunesse

C'est sous un soleil assommant que les Bullois s'élancent dans leurs courses en la piscine AquaSplash de Renens. Une quinzaine de nageurs issus des groupes Elites, Espoirs, Compétition I & II y ont participé pour au final récolter 4 médailles.



À défaut d'être nombreux, nos brasseurs ont brillamment su monter sur le podium à plusieurs reprises:

- ◇ Lucien: 1 médaille d'argent au 50m brasse
- ◇ Mathilde: médaille d'or sur toutes les épreuves de brasse (50, 100 et 200m)!

Meilleures performances:

- ◆ Thomas G. au 200m 4-nages: 154.7%
- ◆ Mathilde G. au 100m brasse: 9.0 pts Rudolph
- ◆ Lucien H. au 100m brasse: 485 pts FINA

## 03-04.06.2017: Championnats fribourgeois licenciés - Fribourg



C'est dans ce magnifique cadre de la piscine de la Motta qu'ont eu lieu ces Championnats fribourgeois licenciés. Organisée par le Fribourg-Natation et avec une main de fer de la FFN, la compétition s'est déroulée entre le soleil et la pluie ce qui n'a pas empêché le SPB de gagner 21 médailles (7-8-6), plaçant ainsi notre club à la 2<sup>e</sup> place derrière le FRI.

Des nageurs non-licenciés ont participé à la première édition de la Finale de la Coupe Fribourgeoise rassemblant les meilleurs athlètes du canton par catégories d'âges. Pour le SPB ce sont Camilla D., Elise C., Thomas R. et Guillaume D. qui ont été sélectionnés pour nager ce 50m libre.

Une belle équipe de Masters a également osé se lancer dans l'eau fraîche de la Motta pour le relais populaire!



## 16-18.06.2017: Championnats romands d'été - Genève

Cette année, le Championnat Romand Été a eu lieu à la piscine des Vernets (GE). Une délégation de 8 nageurs accompagnée de David s'est rendue sur place pour y défendre les couleurs du club.

Entraînés depuis plus d'un mois en grand bassin, les Bullois ont rapidement pris leurs marques en accomplissant dès le premier jour de compétition de nombreuses MPP.

Connu depuis 3 ans, le camping de Neydens a, une fois de plus, été choisi comme lieu de séjour pendant ce weekend. Grâce à la grande aide des différents accompagnants, tous les repas ont été préparés pour que les nageurs soient dans leur meilleure forme.

### Bilan des 3 jours:

- 9 finales
- 20 MPP
- 6 nouveaux records du club: 50, 200 et 400 libre (Flavio), 100 brasse [521 pts FINA] et 200 4 nages (Mathilde), 50 dos (Chloé)



## 24.06.2017: Meeting de Payerne



## 24.06.2017: End Season Party - La Roche



Pour la troisième année consécutive, le pic-nic de fin de saison du club a eu lieu à La Roche. Comme chaque année, la sortie commence par une balade en kayak de La Roche jusqu'à l'île d'Ogoz. Une fois arrivé, un apéro est pris aux pieds de la ruine pour ensuite retourner au point de départ.

Cette soirée est le moment idéal pour rassembler tous les membres du club ainsi que leur famille autour de grillades.

Et après s'être convenablement rempli la panse, place aux excellents desserts pour combler les quelques trous restants.



## 30.06-01.07.2017: Championnats suisses été open - Romanshorn (TG)

Cette année, seuls 3 nageurs ont pris part aux Championnats suisses d'été open qui ont eu lieu dans le lointain canton de Thurgovie à Romanshorn.

Après une traversée quasi entière de la Suisse en voiture ou en train, les Bullois sont finalement arrivés au camping de Egnach non loin de Romanshorn. Situés près du lac de Constance et des orages, les bungalows ont su apporter le confort nécessaire pendant cette compétition.

Les différentes courses se sont convenablement déroulées malgré le froid et le vent et, par chance, épargnées de la pluie. Après un début un peu difficile (MPP +2.02'' pour Mathilde au 100m brasse et MPP +0.50'' pour Olivier au 50m libre), les résultats des courses du 2<sup>e</sup> jour ont été très corrects: 36''73 au 50m brasse de Mathilde, 33''56 au 50m dos de Chloé et MPP -0.47'' au 50m dos d'Olivier.



Les 7h de trajets ont bien sûr valu ces quelques secondes de course.

# D'autres images...





## 20-23.07.2017: Championnats suisses espoirs - Tenero (TI)

Mercredi 19 juillet, nous sommes arrivés dans un petit village montagnard du Tessin nommé Bivio. Nous logions dans une petite maison très rustique et charmante dans le Val Verzasca.

Le lendemain, 20 juillet, était le premier jour des courses dans le complexe sportif de Tenero, au bord du lac de Locarno.

Emilien a commencé à nager le 100m dos en 1'21''11. Malheureusement, il n'a pas été qualifié en finale mais a quand même atteint la 30<sup>e</sup> place suisse.

Plus tard, j'ai concouru le 200m brasse en 2'55''66 et j'ai réussi à me qualifier en finale, en 3<sup>e</sup> position aux éliminatoires. L'après-midi arrivé, plus que déterminée et avec les encouragements d'Emilien, de David et des parents, j'ai nagé le 200m en 2'53''41, mais je n'ai pas réussi à atteindre le podium malgré ma 5<sup>e</sup> place suisse. Après les courses, nous sommes allés nous rafraîchir dans la rivière sauvage de la Verzasca. Le soir, un bon souper dans un grotto et au lit !

Le lendemain, j'étais attendue pour nager le 100m brasse. Mon temps a été de 1'22''27, une finale et la 5<sup>e</sup> place des éliminatoires. Pour ma dernière course de la journée, j'ai atteint le temps de 1'21''25. Ce n'était pas ma MPP, mais quand même un très bon temps. J'ai finalement cédé ma 5<sup>e</sup> place et pris la 6<sup>e</sup> place.

Avec Emilien, nous sommes très contents d'avoir participé à ces Championnats Suisses Espoirs et sommes impatients de peut-être y retourner ! Merci à David pour toute la saison 2016-2017 et de nous avoir encouragés pour son dernier meeting en tant qu'entraîneur des Espoirs !



**Mathilde G.**

# Descente de l'Aare en rafting

19.08.2017: Thoune - Berne Eichholz





# Records du club

## Bassin de 25m

Disciplines	Dames			Messieurs		
	Nom	Date	Temps	Nom	Date	Temps
50m li	Huchthausen Chantal	03.10.2015	27.06 <sup>1</sup>	Bisaz Niels	05.11.2016	24.73 <sup>1</sup>
100m li	Huchthausen Chantal	07.11.2015	1 : 00.18	Bisaz Niels	11.02.2017	54.58
200m li	Sansonnens Chloé	07.11.2015	2 : 26.91	Bisaz Flavio	24.09.2016	2 : 02.30
400m li	Berset Lucie	24.09.2016	5 : 25.47	Bisaz Flavio	10.12.2016	4 : 24.52
800m li	Biland Tania	15.12.2015	10 : 55.73	Bisaz Flavio	10.10.2015	9 : 37.99
1500m li	Currat Marie	11.06.2016	23 : 12.40	Tercier Julien	14.05.2016	18 : 38.29
50m dos	Sansonnens Chloé	06.11.2016	32.77	Bisaz Flavio	30.04.2017	28.68
100m dos	Sansonnens Chloé	13.12.2015	1 : 11.86	Bisaz Flavio	28.01.2017	1 : 03.26
200m dos	Sansonnens Chloé	12.12.2015	2 : 42.01	Bisaz Flavio	11.12.2016	2 : 20.77
50m brasse	Huchthausen Chantal	03.10.2015	33.72	Hemmer Lucien	13.12.2015	32.23
100m brasse	Huchthausen Chantal	03.10.2015	1 : 17.30	Hemmer Lucien	24.04.2016	1 : 08.33
200m brasse	Genoud Mathilde	29.04.2017	2 : 55.96	Hemmer Lucien	13.12.2015	2 : 33.78
50m papillon	Huchthausen Chantal	07.11.2015	29.54	Bisaz Niels	05.11.2016	26.08
100m papillon	Bonneville Noémie	27.01.2007	1 : 15.02	Bisaz Niels	12.02.2017	58.31
200m papillon	Currat Marie	30.04.2017	3 : 10.94	Bisaz Niels	13.12.2015	2 : 30.46
100m 4 nages	Huchthausen Chantal	03.10.2015	1 : 08.67 <sup>1</sup>	Bisaz Niels	11.02.2017	1 : 02.20
200m 4 nages	Sansonnens Chloé	07.11.2015	2 : 42.13	Bisaz Niels	06.11.2016	2 : 20.37
400m 4 nages	Gapany Valentine	20.10.2012	6 : 04.26	Bisaz Flavio	08.11.2014	5 : 19.23
Relais 4x50m li	Jung Camille, Bussard Alessia, Sansonnens Chloé, Berset Lucie	05.11.2016	2 : 00.76	Bisaz Niels, Studer Vitez, Jung Olivier, Bisset Flavio	05.11.2016	1 : 40.07
Relais 4x50m 4 nages	Sansonnens Chloé, Genoud Mathilde, Bussard Alessia, Berset Lucie	16.01.2016	2 : 14.61	Bisaz Flavio, Hemmer Lucien, Bisset Niels, Jung Olivier	24.04.2016	1 : 54.47
Relais 4x100m li	Valentine Gapany, Mathilde Genoud, Marie Currat, Camille Jung	05.03.2017	4 : 41.52	Bisaz Flavio, Jung Olivier, Bisaz Niels, Studer Vitez	05.03.2017	3 : 47.24 <sup>1</sup>
Relais 4x100m 4 nages	Valentine Gapany, Mathilde Genoud, Marie Currat, Camille Jung	05.03.2017	5 : 20.92	Bisaz Flavio, Hemmer Lucien, Bisaz Niels, Jung Olivier	05.03.2017	4 : 11.59
4x50m 4 nages indiv.	Bussard Alessia	21.03.2016	2 : 23.72	Bisaz Flavio	21.03.2016	2 : 00.21
Swimathon	Schouwey Mathilde	15.02.2014	4'200m	Glardon Leandro	15.02.2014	4'600m

## Bassin de 50m

Disciplines	Dames			Messieurs		
	Nom	Date	Temps	Nom	Date	Temps
50m li	Huchthausen Chantal	29.08.2015	27.88	Bisaz Flavio	17.06.2017	25.51
100m li	Huchthausen Chantal	29.08.2015	1 : 03.57	Bisaz Niels	16.07.2016	56.59
200m li	Biland Tania	07.06.2015	2 : 33.58	Bisaz Flavio	16.06.2017	2 : 07.27
400m li	Schouwey Mathilde	08.03.2014	5 : 26.96	Bisaz Flavio	17.06.2017	4 : 32.71
800m li	Schouwey Mathilde	09.03.2014	11 : 18.23	Tercier Julien	02.05.2015	10 : 05.71
1500m li	Biland Tania	02.05.2015	22 : 05.29	Tercier Julien	30.05.2015	19 : 14.89
50m dos	Sansonnens Chloé	18.06.2017	33.43	Bisaz Flavio	24.03.2017	30.06
100m dos	Sansonnens Chloé	18.06.2016	1 : 15.40	Bisaz Flavio	03.06.2017	1 : 07.72
200m dos	Sansonnens Chloé	28.02.2016	2 : 49.74	Bisaz Flavio	25.03.2017	2 : 27.50
50m brasse	Huchthausen Chantal	29.08.2015	36.04	Hemmer Lucien	21.01.2017	31.42
100m brasse	Huchthausen Chantal	29.08.2015	1 : 19.22	Hemmer Lucien	24.03.2017	1 : 11.43
200m brasse	Genoud Mathilde	20.07.2017	2 : 53.41	Hemmer Lucien	03.07.2016	2 : 41.93
50m papillon	Sansonnens Chloé	03.07.2016	32.77	Bisaz Flavio	21.01.2017	27.01
100m papillon	Bonneville Noémie	20.06.2004	1 : 16.94	Bisaz Niels	17.07.2016	1 : 01.78
200m papillon	Jung Camille	28.05.2017	3 : 08.93	Bisaz Flavio	04.06.2016	2 : 31.81
200m 4 nages	Genoud Mathilde	17.06.2017	2 : 50.96	Bisaz Flavio	20.05.2017	2 : 29.53
400m 4 nages	Dupré Lella	03.05.2014	6 : 10.32	Bisaz Flavio	08.06.2014	5 : 39.05
Relais 4x50m li	Robert Céline, Robert Lucie, Burgener, Eggenmann Gabry	13.06.1999	2 : 08.28	Jung Olivier, Bisaz Flavio, Yehly David, Bisaz Niels	24.05.2015	1 : 48.66
Relais 4x50m 4 nages	Gapany Valentine, Schouwey Mathilde, Ammann Mathilde	02.06.2012	2 : 27.85	Paoli, Charvaz, Mollières, Bourqui	21.05.1995	2 : 10.54
Relais 4x100m li	---	---	---	Bisaz Niels, Jung Olivier, Tercier Julien, Bisaz Flavio	11.03.2016	3 : 59.45
Relais 4x100m 4 nages	---	---	---	Bisaz Flavio, Hemmer Lucien, Bisaz Niels, Jung Olivier	18.06.2016	4 : 23.63
Relais 4x200 li	---	---	---	Tercier Julien, Jung Olivier, Bisaz Flavio, Bisaz Niels	10.03.2016	9 : 10.50
Coupe Jack Kaeser	Bisaz Flavio		03.09.2016			
24 Heures du Locle	Tercier Julien (19.4km), Gapany Caroline (17.4km), Biland Tania (17.8km), Savary Mélanie (17.7m), Jung Olivier (17.8km)		14-15.06.2014		3 : 18.74 (2:36.84 + 0:41.90)	90'100m

<sup>1</sup> record fibrougeois FFN<sup>2</sup> record romand RSR par catégorie d'âge

# Prochains événements

Date	Événement	Lieu
30.09.17	Meeting des Rives du Lac	Yverdon
30.09.17	Loto	Riaz
15-19.10.17	Camp d'automne	Champéry
04-05.11.17	Challenge du Red Fish	Neuchâtel
18-19.11.17	Championnat suisse Masters	Allschwill (BL)
24-26.11.17	Championnat suisse hiver petit bassin	Uster
26.11.17	Meeting Sarine Jeunesse	Fribourg
05.12.17	Meeting de la St-Nicolas	Bulle
09-10.12.17	Championnat romand hiver open	à définir
16.12.17	Meeting de Bulle	Bulle
06.01.18	Sortie en raquettes	Les Paccots

Calendrier régulièrement mis à jour sur le site [www.spbulle.ch](http://www.spbulle.ch)



Sporting Bulle Natation  
Ecole et club de natation dans le canton de Fribourg

Le Club ▾ École de Natation Compétition ▾ Populaire **Horaires & Calendrier** Contact Boutique ▾ 🔍

**Calendrier**

# Le sport, c'est bon pour...



## Le moral

C'est bon pour le moral, oui, mais à condition de tenir au moins 30 min dans la zone d'endurance, c'est-à-dire à 60-75 % de la FCmax (fréquence cardiaque maximale). Un effort qui va produire jusqu'à 5 fois plus d'endorphine (l'hormone du bonheur) qu'au repos. Les effets de cette "vague de bonheur" seront plus ou moins rapides mais, en général, ils surviennent 30 et 40 min après le début de l'exercice. **K.J.**

## Le cholestérol

*"En se contractant, les muscles absorbent une partie du sucre présent dans le sang, ce qui a pour conséquence d'abaisser la glycémie",* explique le cardiologue et médecin du sport Philippe Sosner. *"Conséquence: l'organisme doit utiliser les triglycérides (le mauvais cholestérol) en circulation dans le sang, ce qui réduit leur taux."* Et, pour cela, 30 min de marche chaque jour durant deux à trois mois suffisent pour débiter. Mais, pour un résultat durable, mieux vaut se mettre au jogging à allure modérée. **K.J.**

## Le cœur

Oui, à condition d'effectuer une activité physique avec une intensité qui va stimuler l'appareil cardio-vasculaire, soit entre 60-75 % de la FCmax, comme l'aquagym, la marche rapide (5,5 km/h) ou la natation. A la clé: un muscle cardiaque en forme qui assure au mieux sa mission de pompage. En effet, durant l'effort, le cœur augmente le débit sanguin et la puissance de sa contraction pour apporter oxygène et nutriments aux muscles sollicités. Au bout de 6 à 8 semaines, à raison de 30 min, 5 fois/semaine, sa taille augmente et ses contractions sont plus puissantes. Résultat: le cœur gagne en endurance. Mieux, la fréquence cardiaque de repos diminue tout en assurant le même apport d'oxygène dans l'organisme. **K.J.**

## Le gras

Soyons clairs: impossible de perdre sa bedaine en effectuant 30 min d'abdos car l'exercice ne fait pas maigrir localement. Pour cela, trois mois d'entraînement avec des séances d'intensité modérée ponctuées d'exercices brefs et intenses (des sprints sur 1 à 2 minutes, par exemple) sont plus efficaces que quatre mois de séances modérées. Mieux, avec 20 % de masse musculaire en plus, le métabolisme de base augmente de 5 %, soit 80 à 100 calories dépensées en plus chaque jour. **K.J.**

## La peau

Etonnant, mais le sport est un bon antirides, à raison de 30 minutes, 5 jours sur 7, ou au moins trois heures par semaine. Une étude canadienne menée en 2014 a révélé que les sportifs de plus de 40 ans avaient une peau 10 à 20 ans plus "jeune" que les sédentaires. La raison: les protéines nommées myokines, sécrétées par les muscles lors de l'exercice physique, ralentiraient le processus de vieillissement de la peau. **K.J.**

## La pression artérielle

A ces 30 min d'activité modérée quotidienne, ajoutez deux à trois séances hebdomadaires plus intenses, durant deux mois, pour diminuer la pression artérielle (la maintenir en dessous de 14/9). De quoi réduire une hypertension légère et donc le risque d'accidents vasculaires cérébraux et de décès d'origine cardio-vasculaire. L'effort physique augmentant le rythme cardiaque, les artères, pour suivre le rythme, se dilatent et le sang circule mieux. Des vaisseaux plus gros pour un même débit, voilà qui réduit la pression. Et l'effet est durable 48 à 72 heures après chaque séance. **K.J.**

## Le système immunitaire

Trente minutes, c'est bien, mais 45 min, c'est mieux. De fait, une étude a montré qu'une activité physique modérée, 5 fois par semaine durant trois mois, augmentait jusqu'à 6 fois la production de leucocytes tueurs, prévenant ainsi les infections virales. Mais, paradoxalement, faire du sport plusieurs heures par jour comme les sportifs de haut niveau met à mal le système immunitaire durant 3 à 72 heures. **K.J.**

## Le cerveau

A tout âge, le sport est bon pour le cerveau. En favorisant la vascularisation sanguine, il permet aux neurones d'être mieux oxygénés et mieux nourris, donc plus efficaces. Le sport est aussi un bain de jouvence pour nos neurones. Il stimule la production de BDNF, un facteur de croissance cérébrale qui stimule la fabrication de nouveaux neurones. Des chercheurs québécois ont ainsi calculé que chaque étage d'escalier grimpé quotidiennement retardait de sept mois la perte du volume cérébral lié à l'âge! Une autre étude, américaine, a montré que, entre 60 et 70 ans, faire du cardio-training trois fois par semaine pendant un an permettait d'accroître de 2 % le volume de l'hippocampe, une zone cérébrale impliquée dans la mémoire. Enfin, une étude menée sur vingt ans a trouvé que le risque de démence à 65 ans était plus faible chez les personnes qui, à 45 ans, faisaient au moins 30 minutes de sport chaque semaine, de façon assez intense pour s'essouffler et transpirer. **A.C.**

## C'est quoi...

### Une crampe ?

Oh, ce coup de poignard en plein mollet ! La crampe apparaît brutalement après un effort trop intense ou trop long. Au cours de l'exercice, la contraction permet aux articulations de réaliser des mouvements. Quand le signal nerveux arrive du cerveau pour commander un mouvement, les fibres musculaires coulissent et le muscle raccourcit de 30 % à 50 %, puis revient en position normale. Mais, s'il est en manque d'oxygène et d'oligoéléments comme le potassium, le sodium ou le calcium, éliminés par la sueur, les fibres restent alors en position raccourcie et le muscle ne se détend pas : c'est la crampe. Plusieurs facteurs peuvent entrer en jeu : la déshydratation, le manque de préparation ou la production d'acide lactique. La douleur peut durer plusieurs minutes, mais est vite soulagée par des étirements et une bonne réhydratation. L.G.

### Une courbature ?

Corps endolori, membres raides comme du bois... Ces douleurs musculaires saisissent généralement au lendemain d'une bonne séance de sport, dès lors qu'on manque d'entraînement ou d'échauffement. Les contractions musculaires et les chocs répétés sur le sol génèrent des micro-traumatismes sur les fibres musculaires. D'où la gêne ressentie, déclenchée par une réaction inflammatoire pour régénérer les fibres. Un bon étirement avant et après l'effort permet de les éviter. Si le mal est fait, elles disparaissent généralement au bout de quarante-huit heures. L.G.

### Des protéines en poudre ?

Les adeptes de la musculation ont toujours le fameux shaker de protéines sous la main. Il est vrai que celles-ci sont essentielles au développement de la masse musculaire. Pendant l'endurance de loisir, les besoins en protéines sont les mêmes que la population générale (1,1 g/kg/j), mais, pour les culturistes, ils grimpent à 1,8 g ! Les spécialistes recommandent que les protéines en poudre ne dépassent pas un tiers des apports protéiques totaux. Le reste doit être fourni par l'alimentation. Des études suggèrent que, au-delà d'une certaine quantité de protéines ingérée, les acides aminés sont oxydés au lieu de participer à la synthèse protéique. S'il faut augmenter sa dose de protéines selon son niveau d'entraînement, on ne prend pas plus de muscle en dépassant ses besoins. A.C.

# Distribution de pain au peuple affamé

Assemblée générale du 11 mars 2017

