



Bulletin 2014



Le Bulletin du Sporting Bulle Natation

1) Comité du Sporting Bulle Natation	3
2) Le mot du Président	4
3) 50 ans du club	5
4) Interviews nageurs et entraîneurs	8
5) Meetings (Payerne, Morat, MISO, Renens)	14
6) 24 heures nautiques du Locle	16
7) Nutrition et natation	18
8) Pique-nique d'été	20
9) Des souvenirs	21
10) Coupe Jack Kaeser	22
11) Mémorial Michel Bally	23
12) Camp d'entraînement Narbonne	24
13) Les impressions de David	28
14) Meeting de la St-Nicolas	29
15) Meeting de Sion	30
16) Championnats romands—Montreux	31
17) Swim-a-thon	32
18) Interview parents	34
19) Tableau des honneurs	36
20) Liste des membres	40
21) Records bullois	42
22) Evénements à venir	43

IMPRESSUM

Bulletin no 15, mars 2014

Réalisation: Silvio Bisaz

Merci à tous les rédacteurs

En couverture: Narbonne avec Philippe Lucas

COORDONNÉES

Sporting Bulle Natation

Case postale 70

1630 Bulle

www.spbulle.ch

info@spbulle.ch

Comité du Sporting Bulle Natation

PRÉSIDENT

Pierre Vannart
Ch. de la Cascade 58
1666 Grandvillard
p.vannart@vannart.ch
026/ 928 23 25

SECRÉTAIRE

Silvio Bisaz
Rue du Bugnon 6
1661 Le Pâquier
sbisaz@gmail.com
026/ 919 52 24

CAISSIÈRE

Lorenza Bays
Ch. Léon Savary 3
1630 Bulle
lorenza.bays@bluewin.ch
026/ 913 92 94

CHEF TECHNIQUE, COACH J+S

David Yerly
Rte de la Gîte 18
1635 La-Tour-de-Trême
david_yerly@hotmail.com
079/ 671 23 45

VICE-PRÉSIDENT

REPRÉSENTANT DES PARENTS

Pierre-Alain Gapany
Rue des Albergeux 11
1630 Bulle
pagapany@gmail.com
079 / 834 91 22

RESPONSABLE DU MATÉRIEL

REPRÉSENTANT DES NAGEURS

Florian Thorin
Route du Tôt 13
1667 Enney
florian_thorin@yahoo.fr
079/ 696 32 33

RESPONSABLE SWIMATHON/

24 HEURES DU LOCLE

Murielle Meys
Rte de Gruyères 16
1663 Epagny
murielle.meys@gmail.com
079/ 560 91 24

Nutrition:

Les 30 minutes suivant l'effort sont une période idéale pour resucrer le corps. Un encas composé de glucides, tel que des barres de céréales, un jus de fruit, un verre de lait est conseillé.

Le mot du président

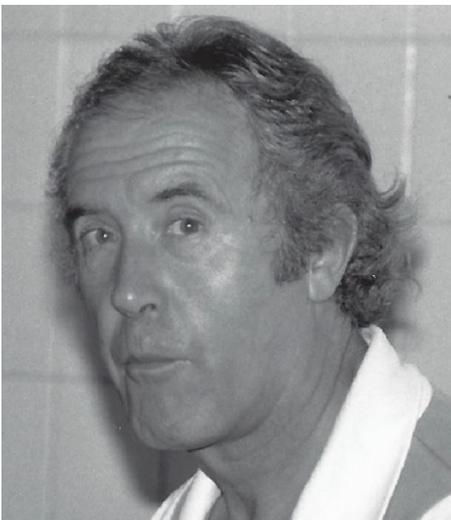


50 ans déjà, un jubilé incroyable qui a vu l'idée géniale d'un maître de sport devenir une réalité à la force de sa volonté. Ce petit club parascolaire qui accueillait les élèves de l'école pour une formation sportive complémentaire a ouvert la voie pour offrir, aux habitants de Bulle et environs, une palette d'activités omnisports. Le Sporting Bulle Natation est l'enfant chéri de cette idée, puisque son créateur a gardé la

présidence du club pendant 40 ans.



Le premier comité qui a pu venir en soutien à son président a vu le jour lors des 25 ans du club en 1989 alors que la fête résonnait dans la grange des Colombettes au rythme de la Samba. Depuis, si le club a grossi, il a néanmoins conservé cet esprit familial cher à son fondateur, et les jeunes nageurs d'alors, devenus moins jeunes depuis, nous font tous part de leur plaisir de pouvoir inscrire à leur tour leurs propres enfants à l'école de natation, puis au club qui a abrité leurs premiers exploits sportifs.



Alors que nous fêtons ces 50 années d'existence, je veux rendre hommage à Jack Käser. Grâce à lui de nombreuses personnes ont pu trouver une issue sportive à leur énergie d'adolescent et accordent maintenant une place primordiale au sport dans leur vie d'adulte. Aujourd'hui nous devons tous quelque chose à ce sportif accompli qui a décidé de consacrer sa vie à la formation des jeunes et son temps libre à la pérennité du club de natation de Bulle.

Nous tous, autant que nos enfants qui écrivent à leur tour les pages de l'histoire du Sporting Bulle Natation, devons une reconnaissance sans faille à Christopher « Jack » Käser.

A l'intérieur de ce journal vous trouverez quelques images d'archives, et je suis certain que beaucoup d'entre vous seront submergés par les souvenirs que leur rappelleront ces photos des jours heureux. Comme toujours vous trouverez également les photos de nos activités de l'année,

car si la nostalgie est un sentiment agréable elle ne doit pas éclipser la joie de vivre et l'énergie que nous apporte la jeunesse actuelle.

Comme vous l'avez appris lors de la soirée de la Saint Nicolas, votre club de natation a décidé de mettre les petits plats dans les grands et vous offrira, tout au long de cette année du jubilé, une palette d'activités qui permettront à tous les membres de se retrouver pour bouger et vivre ensemble quelques aventures supplémentaires. Le club n'a pas, bien sûr, les finances pour tout offrir, mais il se fera un devoir de supporter une grosse partie des frais.

Un gros changement va aussi avoir lieu cette année pour le club et je suis certain que vous allez tout de suite le repérer. Cette année le comité a décidé de changer l'image du club en changeant le logo qui nous a accompagné durant ces cinq décennies. Ce logo avait pris de l'âge et nous parlions de le modifier depuis quelques années déjà. Si nous l'avons finalement changé, nous avons malgré tout voulu conserver son identité. Nous avons gardé sa forme ronde et l'image du dauphin qui a donné son identité au Sporting depuis un demi-siècle.

Maintenant que le siècle est entamé, il nous faut le finir. Il n'est pas dit que nous laisserons le travail à moitié fait. En route, il nous reste encore 50 années à vivre et autant de souvenirs à écrire.

Bien à vous tous, votre président.



50 ans du Sporting Bulle Natation

1964, Cassius Clay devient champion du monde des poids lourds, Jacques Demy remporte la palme d'or avec son film « les parapluies de Cherbourg », Nelson Mandela est condamné à la prison à perpétuité avec 8 autres membres de l'ANC, Martin Luther King reçoit le prix Nobel de la paix, Ian Fleming nous quitte en nous léguant son « James Bond », et tandis que l'OLP se crée en Palestine, Don Schollander (nageur américain) gagne 4 médailles d'or aux jeux Olympiques de Tokyo (nage libre : 100m, 400m, 4x100m, 4x200m) et donne l'idée à Christopher « Jack » Kaeser, alors âgé de 24 ans, de créer un club Omnisport à Bulle : Le Sporting Club Bulle.



A l'époque il n'y avait pas de piscine couverte à Bulle, juste une piscine communale non chauffée et fermée l'hiver. Les nageurs devaient se déplacer à Berne ou à Fribourg pour s'entraîner. Jack s'entraînait alors avec eux et participait régulièrement aux finales des championnats romands et suisses.

Le club comprenait également une section athlétisme, une section handball (qui fut éphémère par manque de salle réglementaire), et un peu plus tard une section Basket-dames. Durant cette période, les sportifs pratiquaient plusieurs sports et parvenaient aussi à enchaîner des meetings de natation le samedi et d'athlétisme le dimanche. On retiendra de cette période les noms de Fred Sottas, Georges Ansermot, René Regli, Tina Käser, Michel Ghidotti, Mireille Cottier, Marie-Madeleine Remy, Daniel Mächler, Maggy Roussy, Renate Egger, Charles-Henri Remy, Claude Jelk, Marcel Andrey, Jean-Daniel Dafflon, Marcel Nicolet, Armand Levrat, Dan Sottas et Florence Thomas.



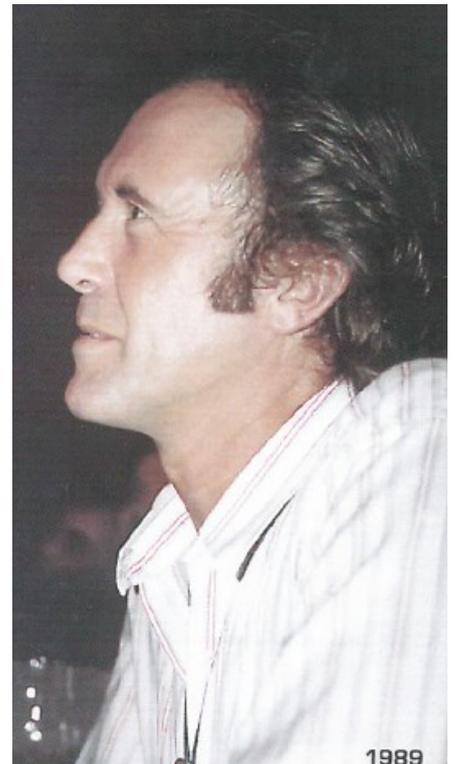
En 1970 Jack crée également la Fédération Fribourgeoise de Natation. En 1972, les diverses sections du Sporting Club Bulle se scindent en plusieurs clubs autonomes. Le nom de Sporting Bulle Natation était né sous sa forme actuelle. De cette seconde période on retiendra les noms de Thierry Carel, Marie-France Carel, Jean-Luc Cochard, Yogi Gremaud, Alain Delabays, Bobby Käser, Marcel Dillon, Pat et Al Savary, Jean-Daniel Thomas, Jean-Marc Volery, Jérôme Thomas, Danièle Nuoffer, Emmanuelle Repond, Isabelle Gremaud, Marie-Madeleine et Pierre-Yves Bochud, Dominique Dougoud, Nicolas Nissille, Stéphanie Gremaud, Katia Flury, Nicolas Pomelli, Ruedi Eggimann et Stéphanie Chèvre.

C'est en 1988 que Jack forme le premier comité du SPB qui comprenait 11 membres avec la première photo officielle sur laquelle on peut reconnaître (debout de gauche à droite) Anne Geiser, Thierry Auguet, Bobby Kaeser, Pierre Vannart, Ruedi Eggimann, et (agenouillés de gauche à droite) Jack Kaeser, Christiane Guyard, Stéfania Chèvre, Nicolas Nissille, et Christiane Vannart. En 1989, le Sporting Bulle Natation fête ses 25 années d'existence, et c'est à cette occasion que sort le tout premier journal du club.



50 ans du Sporting Bulle Natation

1990 - 2000 Une décennie durant laquelle le club trouve une vitesse de croisière avec son lot de bons nageurs et de jeunes pleins d'énergie, parmi lesquels on retiendra les nouveaux détenteurs de records du club ou de mérites sportifs : Gabrielle et Alex Eggimann, Marc Pauli, Richard Molléyres, Grégoire Quartier, Melinda Burch, Nathalie Pasquier, Emilie et Jessica Uldry, Emmanuel Pally, Jérôme Mauron, Jérôme Aeby, Lionel Bourqui, Baptiste Charrière, Pascale Burgener, Fabien Charrière, Nathalie Rustchelli, Sophie Moret, Fabienne Descuves, Mélanie Magnin, Marc Cuenot, Valentine Ruffieux, Fabienne Descuves, Ralf Schmitter, Lucie et Céline Robert, Eddy Moret, Corine et Andrea Overney.

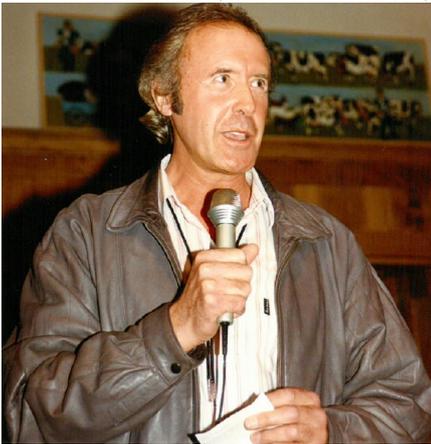


Cette décennie a également vu la naissance de grandes innovations pour le club. En effet c'est en 1992 que fut décerné le premier mérite sportif. On notera aussi la toute première sortie du club qui avait été organisée par Nicolas Nissille en 1994 pour fêter les 30 ans du club, avec une visite au zoo de Rapperswil et une nuit mémorable dans le Kloental. Elle fut suivie en 1995 par une sortie aux Marécottes « mais qu'est-ce qu'on fait après ? », et en 1996 une sortie à vélo de plusieurs jours. 1997 a vu le Sporting organiser son premier Loto, tandis que 1999 voyait l'arrivée du tout premier camp d'entraînement à la Lenk (les 8, 9, 10 octobre 1999).



50 ans du Sporting Bulle Natation

2000 -2014 Le passage du millénaire a sonné le gong d'une nouvelle fournée d'excellents nageurs dont on peut encore trouver les nombreuses traces dans le livre des records du club et dans la longue liste des nageurs méritants : Noémie Bonneville, Noémie Probst, Marie Murith, Murielle Meys, Nadine Levrat, Jane Gremaud, Elsa Geinoz, Félicien et Bertrand Favre, Jonathan et Gregory Tam, Maude Nissille, Alexandre Vannart, Florian Thorin, David Yerly, Adam Boschung, Steven Strahm, Eloïse Thorin, Amandine Bays, Caroline Gapany, Matthieu Dos Santos, Sophie Kohli, Dena Regli, Audrey Coquoz, Valentine Gapany, Leandro Glardon, Marine Gapany, Mathilde Schouwey, Mélanie Savary, Mathilde Ammann.



C'est aussi la période durant laquelle le camp d'entraînement est devenu une des bonnes habitudes du Sporting, avec de nombreux camps toujours à la Lenk en 2000, 2001, 2002, 2003, mais également les premiers camps à l'étranger, notamment en 2004 à Pra delle Torri en Italie. Le SPB a ensuite diversifié ses camps avec en 2005 un camp à Saigne-Légier, en 2006 un camp à Couvet, en 2007 à Saint Raphaël (France), en 2008 retour à la Lenk, en 2009 en Italie à nouveau près de Venise, en 2010 un camp à Couvet, ensuite en 2011, un camp à Tenero, avec la rencontre de Ian Thorpe, en 2012 un camp à la vallée de Joux et enfin en 2013 un camp à Narbonne (France) avec la rencontre de Philippe Lucas.

C'est en 2003, sur une excellente initiative de notre regretté Hervé Meys que le Sporting a, pour la première fois, présenté des nageurs aux 24 heures de natation du Locle. Depuis, le Sporting présente chaque année une ou plusieurs équipes, avec un staff de support toujours très nombreux et très enthousiaste.



Depuis le premier comité de 1988, de nombreuses personnes se sont succédées aux tâches parfois ingrates de ces fonctions de l'ombre, et nous nous devons de les citer tous exhaustivement pour les remercier du travail merveilleux qu'ils ont fourni ou fournissent encore aujourd'hui : Outre les susnommés, nous citerons donc en vrac et dans l'ordre d'arrivée, Claude Meyer, Armand Magnin, Nicolas Pomelli, Marc Pauli, Richard Molleyres, Cédric Bongard, Gilbert Imboden, Daniel Gremaud, Liliane Baumer, Hervé Meys, Marie Murith, Bastien Baumer, Alex Eggimann, Brigitte Coquoz, Murielle Meys, Jean Ammann, Pierre-Alain Gapany, Nadine Levrat, Lorenza Bays, et Silvio Bisaz.

La suite : de 2014 vers l'infini et au-delà... c'est reparti de plus belle et vous en êtes (et serez) les acteurs, avec de nouveaux camps à l'étranger, de nouveaux records, de nouveaux moments intenses et de nouvelles rencontres improbables.... Let's go Sporting

Tableau d'honneur du SPB :

Président d'honneur :	Christopher « Jack » Käser	(2004)
Membres d'honneur :	Armand Magnin	(1990) décédé
	Christiane Guyard	(1995)
	Pierre Vannart	(2001)
	Christiane Vannart	(2002)
	Alexandre « Bobby » Käser	(2003)
	Ruedi Eggimann	(2004)
	Nicolas Nissille	(2006)
	Hervé Meys	(2009) décédé
	Liliane Baumer	(2009)

Interviews nageurs et entraîneurs

Carte d'identité :

Nom : Robadey
 Date de naissance : 9 mars 1944
 Période au sein du SPB : 1994 à aujourd'hui
 Hobbies : les sports, restauration, véhicules anciens

Prénom : Félix
 Profession : Retraité, maître professionnel
 Avec quel statut : membre (vétérant)

SPB: A l'époque, quel était ton entraîneur ?

RF : Alexandre Kaeser, Rudy Eggiman et Nicolas Nissille.

SPB: Combien y avait-il d'entraînements par semaine ?

RF : 3 fois.

SPB: Quels souvenirs gardes-tu de ces entraînements ? Durs, exigeants ou tout le contraire ?

RF : Agréable !

SPB: Quelle était ta discipline préférée ? Et celle que tu appréciais le moins ?

RF : Ma discipline de prédilection est le crawl.

SPB: As-tu participé à des meetings ? Si oui, le(s)quel(s) ? Et comment c'était ? Tes meilleures performances ?

RF : Non.

SPB: As-tu eu la chance de participer à un camp d'entraînement ? Où ? Quels souvenirs as-tu en tête ?

RF : Non.

SPB: Ton plus beau souvenir au SPB ?

RF : Les 40 ans du club avec le monument Jack Käser.

SPB: Ton plus mauvais souvenir au SPB ?

RF : Sans mauvais souvenir.

SPB: Aujourd'hui, as-tu encore des contacts avec le SPB (le club en général, des nageurs, des entraîneurs, ...) ? Reçois-tu des nouvelles fraîches ?

RF : Oui avec plaisir.

SPB: Que penses-tu de la natation compétition d'aujourd'hui, au niveau suisse, européen et mondial ?

RF : Je suis pour la compétition qui permet de promouvoir la pratique de la natation pour les populaires.

SPB: Pratiques-tu toujours la natation ? Et/ou un autre sport ?

RF : Oui, je nage encore. Je pratique également le ski, la course, le vélo, la grimpe et je fais des randonnées en montagne.

SPB: Au club, tu as certainement beaucoup reçu, as-tu également donné de ta personne ? Comment ?

RF : J'ai reçu de l'amitié au sein du club. Par contre, de ma personne, j'estime que j'ai peu donné.

SPB: A tes yeux, quelle image avait le SPB ?

RF : Un club formateur.

SPB: Une valeur que tu as apprise au SPB ?

RF : La régularité et la persévérance.

SPB: Anecdotes sur le SPB ?

RF : Le SPB réunit jeunes et moins jeunes dans l'amitié !!



Nutrition:

Un repas équilibré, contenant des protéines, des légumes et une part importante de glucides est recommandé.

Interviews nageurs et entraîneurs

Carte d'identité :

Nom : Bays

Date de naissance : 23 juillet 1999

Période au sein du SPB : été 2011 à aujourd'hui

Hobbies : Natation, lecture, dessin, écriture, rencontres entre amies

Prénom : Léa

Profession : Ecolière au CO de la Gruyère

Avec quel statut : Nageuse

SPB : Quel est / était ton entraîneur ?

BL : *Sophie Kohli, Audrey Coquoz, Murielle Meys.*

SPB : Combien y a-t-il d'entraînements par semaine ?

BL : *3. En général, je participe aux 3 entraînements par semaine, mais si les week-ends je suis chez mon papa, je participe à 2 entraînements.*

SPB : Quels souvenirs gardes-tu de ces entraînements ? Durs, exigeants ou tout le contraire ?

BL : *Durs, mais après l'entraînement, je me sens bien, je me suis défoulée.*

SPB : Quelle est ta discipline préférée ? Et celle que tu apprécies le moins ?

BL : *☺ la brasse, ☹ le crawl.*

SPB : As-tu participé à des meetings ? Si oui, le(s)quel(s) ? Et comment c'était ? Tes meilleures performances ?

BL : *Oui, Renens, Miso, Bulle, Yverdon, Sion,... J'adore les meetings. Toutefois, c'est difficile de décrocher une place sur le podium, il y a un certain écart entre le SPB et les autres clubs, plus grands.*

SPB : As-tu eu la chance de participer à un camp d'entraînement ? Où ? Quels souvenirs as-tu en tête ?

BL : *Oui, à la Vallée de Joux et à Narbonne. De ces camps, je me souviens que des bons moments, les moments d'endurance durant les entraînements me sont, aujourd'hui, sortis de la tête.*

SPB : Ton plus beau souvenir au SPB ?

BL : *AH-AH ! Au camp à Narbonne, dans le bungalow, lorsqu'on se retrouvait entre filles / copines. Et tous les moments avant les entraînements.*

SPB : Ton plus mauvais souvenir au SPB ?

BL : *Un swim-a-thon de 1h30 sur la ligne 1, lors d'un entraînement. Ils nageaient tellement vite que je loupais toutes les pauses. Il y a aussi lorsqu'un entraîneur doit faire de la discipline, j'ai le sentiment qu'il y a parfois de l'injustice car tous les nageurs sont mis dans le même panier.*

SPB : Que penses-tu de la natation compétition d'aujourd'hui, au niveau suisse, européen et mondial ?

BL : *Alors là ! ☺ C'est un divertissement pour moi de voir des championnats à la TV, mais ça m'est indifférent. Tant pis si je loupe un championnat.*

SPB : Pratiques-tu d'autres sports ?

BL : *Les sports à l'école. Quelques fois, de la course avec ma maman.*

SPB : Au club, tu as certainement beaucoup reçu, as-tu également donné de ta personne ? Comment ?

BL : *Oui, par ma présence au loto. Au meeting, j'ai toujours essayé de faire de mon mieux.*

SPB : A tes yeux, quelle image a le SPB ?

BL : *C'est un club où je peux venir me changer les idées, ça me motive aussi pour aller nager, seule je n'irais pas forcément.*

SPB : Une valeur que tu as apprise au SPB ?

BL : *L'amitié et la coopération (on est une équipe, on peut s'entraider, se soutenir, s'encourager et surtout rire).*

SPB : Qu'aimerais-tu changer ?

BL : *Plus d'organisation pour les inscriptions diverses. Que tous les entraîneurs aient une ligne directrice pour corriger la technique des nageurs.*

SPB : Anecdotes sur le SPB ?

BL : *A Narbonne, un certain entraîneur, dont je tairai le nom, embaumait notre bungalow avec des gaz naturels ☺.*

SPB : Que souhaites-tu au SPB pour son 50^{ème} anniversaire ???

BL : *... Une encore meilleure ambiance ☺ et que beaucoup de nageurs continuent à fréquenter le club « en nageant »...*



Interviews nageurs et entraîneurs

Carte d'identité :

Nom : Favre	Prénom : Félicien
Date de naissance : 8 mars 1985	Profession : Travail pour le service sport et jeunesse
Période au sein du SPB : 1996 à 1999	Avec quel statut : Nageur
Hobbies : Triathlon-montagne-photo-théâtre	

SPB : A l'époque, quel était ton entraîneur ?

FF : *J'ai commencé avec Bobby Kaeser puis Nicolas Nissille, Rudy Eggiman et Jack Kaeser.*

SPB : Combien y avait-il d'entraînements par semaine ?

FF : *D'abord 1 en pré-compétition puis 2 en compétition et 3 en élite. Le mardi-jeudi-samedi.*

SPB : Quels souvenirs gardes-tu de ces entraînements ? Durs, exigeants ou tout le contraire ?

FF : *Cela dépend souvent du nageur... J'étais relativement exigeant avec moi-même sachant ce que je voulais... Donc je me souviens que les entraînements étaient relativement exigeants. Mais toujours dans la bonne humeur.*

SPB : Quelle était ta discipline préférée ? Et celle que tu appréciais le moins ?

FF : *La brasse était ma discipline de prédilection et le dos était mon point faible et il l'est toujours...*

SPB : As-tu participé à des meetings ? Si oui, le(s)quel(s) ? Et comment c'était ? Tes meilleures performances ?

FF : *Au sein du SPB nous faisons toujours de chouettes meetings : Le meeting international de Martigny, Renens jeunesse, red-fish Neuchâtel avec toujours une ambiance détendue et familiale. Mais les meilleurs moments restaient de mettre une trempe à nos amis payernois lors de notre fameux meeting interclub ☺. Quant à mes meilleures performances au sein du SPB, je pense que c'était ma 2^{ème} place aux championnats suisses junior aux Vernets en 1999 sur le 100m brasse, 1'16" si je me rappelle bien...*



SPB : As-tu eu la chance de participer à un camp d'entraînement ? Où ? Quels souvenirs as-tu en tête ?

FF : *Pas de camp d'entraînement au sein du SPB pour moi... Mais un ou deux week-ends à ski. Une année lors d'un de ces fameux week-end, j'avais fait le pari de faire une nuit blanche avec Philippe Gex et nous étions restés assis durant toute la nuit sur notre lit... le lendemain, en rentrant chez moi, je me suis endormi sur les toilettes ☺.*

SPB : Ton plus beau souvenir au SPB ?

FF : *La découverte du plus beau sport du monde... LA NATATION !!!*

SPB : Ton plus mauvais souvenir au SPB ?

FF : *Aucun mauvais souvenir...*

SPB : Aujourd'hui, as-tu encore des contacts avec le SPB (le club en général, des nageurs, des entraîneurs,...) ? Reçois-tu des nouvelles fraîche ?

FF : *Je suis encore membre passif du club. Je croise de temps en temps d'anciens entraîneurs et nageurs qui me donnent parfois des nouvelles du club.*

SPB : Que penses-tu de la natation compétition d'aujourd'hui, au niveau suisse, européen et mondial ?

FF : *Comme toujours nous avons de bons nageurs pour un pays dont les sports d'hivers sont rois. Je suis très heureux de la décision de la FINA d'avoir retiré les combinaisons intégrales et que la natation ait été rendue aux nageurs, les vrais, les techniciens... Je suis régulièrement les championnats d'Europe, du monde et les Jeux Olympiques et je trouve que la natation a gagné en popularité notamment grâce à des gars comme Michaël Phelps, Ian Thorpe et autres super nageurs et nageuses...*

Nutrition:

Pour les sportifs il est tout à fait conseillé de faire 3 repas principaux par jour ainsi que 2 petits encas, surtout avant les entraînements.

Interviews nageurs et entraîneurs

SPB : Pour quelles raisons as-tu quitté le club ?

FF : J'ai quitté le club en 1999 pour aller m'entraîner du côté de Vevey. Suite à ma 2^{ème} place aux championnats suisses junior, je me suis dit que si je pouvais m'entraîner plus de 3 fois par semaine avec un encadrement professionnel, je pourrais peut-être atteindre mes objectifs, mes rêves... Cela a été dur de quitter le SPB. Le cadre était complètement différent. Je suis passé d'un club formateur avec un esprit de famille à un club de niveau international avec des ambitions olympiques. J'ai dû laisser derrière moi la verte Gruyère et mes ami(e)s, réorganiser ma vie familiale et professionnelle et reconstruire tout ça dans un nouvel environnement... Pas si facile tout ça quand on a que 14ans...

SPB : Pratiques-tu toujours la natation ? Et/ou un autre sport ?

FF : Oui, je nage encore 2 fois par semaine l'hiver et presque tous les jours l'été au lac. Jamais je ne pourrais me passer de ce moment tellement extraordinaire que l'on ressent lorsqu'on plonge dans l'eau et que l'on quitte pour quelques instants le monde réel, que l'on oublie les problèmes du quotidien et du monde et que l'on reste avec soi-même sans aucun bruit... Je pratique aujourd'hui le triathlon et je prépare l'Ironman de Zürich en juillet prochain, un vieux rêve que j'espère réaliser...

SPB : Au club, tu as certainement beaucoup reçu, as-tu également donné de ta personne ? Comment ?

FF : Je n'ai jamais pu rendre ce que le club m'a apporté. Mais je pense que j'ai donné de ma personne lors des swim-a-thon auxquels j'ai toujours donné mon maximum.

SPB : A tes yeux, quelle image avait le SPB ?

FF : Un club où l'esprit famille était très important, mais pour moi la meilleure image du club c'était Jack.

SPB : Une valeur que tu as apprise au SPB ?

FF : Croire et avoir confiance en moi.

SPB : Qu'aurais-tu voulu changer à l'époque ?

FF : Je rêvais d'une belle piscine 50m, 10 lignes à Bulle à la place de la patinoire actuelle qui n'est à mon avis pas toujours très utile ☺.

SPB : Anecdotes sur le SPB ?

FF : Les records de Rudy sur le 200m papillon et 400m 4N qui tiennent toujours ☺.

SPB : Que souhaites-tu au SPB pour son 50^{ème} anniversaire ???

FF : ... de continuer à faire découvrir la natation aux jeunes et leur permettre peut-être de réaliser de grandes choses...

Rédactrice des interviews :

Nom : Meys

Date de naissance : 22 janvier 1986

Période au sein du SPB : depuis longtemps

Prénom : Muriel

Profession : Educatrice de la petite enfance

Avec quel statut : Entraîneur et membre du comité



Interviews nageurs et entraîneurs

Carte d'identité :

Nom : Nissille

Date de naissance : 29 novembre 1969

Période au sein du SPB : 1980 à aujourd'hui

Hobbies : Natation, badminton, pêche, champignons,...

Prénom : Nicolas

Profession : Conseiller en personnel

Avec quel statut : Entraîneur (aujourd'hui)

SPB: A l'époque, quel était ton entraîneur ?

NN: *Daniel Gremaud, mais il y a aussi eu Jack Kaeser, Jérôme Thomas et Rudy Eggiman.*

SPB: Combien y avait-il d'entraînements par semaine ?

NN: *4x par semaine : mardi et jeudi soir, samedi matin et vendredi midi. Et le lundi soir, une séance de fitness chez Jack Kaeser.*

SPB: Quels souvenirs gardes-tu de ces entraînements ? Durs, exigeants ou tout le contraire ?

NN: *Ils étaient relativement durs - les distances aux concours étaient au minimum de 100m - mais aussi très axés sur la technique.*

SPB: Quelle était ta discipline préférée ? Et celle que tu appréciais le moins ?

NN: *J'appréciais le dos et le crawl et j'aimais moins la brasse.*

SPB: As-tu participé à des meetings ? Si oui, le(s)quel(s) ? Et comment c'était ? Tes meilleures performances ?

NN: *Il y en a de nombreux... On s'amusait bien. Ma meilleure performance était ma première médaille à mon 1^{er} concours au 100m dos, 3^{ème} place !*

SPB: As-tu eu la chance de participer à un camp d'entraînement ? Où ? Quels souvenirs as-tu en tête ?

NN: *En tant que nageur, jamais ! Autrement, en tant qu'entraîneur : de supers moments dans une ambiance très agréable.*

SPB: Ton plus beau souvenir au SPB ?

NN: *Il y en a eu plusieurs, mais pour n'en citer qu'un : le sketch avec Pierre Vannart et Thierry Augey à l'Assemblée Générale des 25 ans du club, il y a 25 ans !*

SPB: Ton plus mauvais souvenir au SPB ?

NN: *La disparition d'un de nos nageur.*

SPB: Que penses-tu de la natation compétition d'aujourd'hui, au niveau suisse, européen et mondial ?

NN: *Même si j'entraîne encore régulièrement, je suis très peu les compétitions de natation à tous les niveaux. Je regrette seulement que l'on n'ait plus des nageurs de la carrure de Dano Halsall, Stephan Voléry, Patricia Brühlhart et Etienne Dagon....*

SPB: Pratiques-tu toujours la natation ? Et/ou un autre sport ?

NN: *Oui, mais aussi du badminton, du vélo, du ski, de la raquette à neige, de la montagne, de la marche et de la pétanque !*

SPB: Au club, tu as certainement beaucoup reçu, as-tu également donné de ta personne ? Comment ?

NN: *Je crois que je peux répondre que oui, j'ai beaucoup donné ! Comment : en y restant fidèle.*

SPB: A tes yeux, quelle image avait le SPB ?

NN: *L'image du club n'a pas tellement changé avec les années. Toujours dans un esprit de compétition, on y privilégie le bon esprit d'équipe, avant les résultats à tout prix.*

SPB: Une valeur que tu as apprise au SPB ?

NN: *L'esprit d'équipe, l'amitié, la fidélité, mais aussi un esprit de compétition, de ne pas lâcher dès qu'il y a une baisse de régime...*

SPB: Qu'aurais-tu voulu changer à l'époque ?

NN: *Pas grand-chose à vrai dire. Moi, j'aurais pu changer et m'entraîner encore un peu plus.*

SPB: Anecdotes sur le SPB ?

NN: *Lors d'une sortie du club en Valais, nous avons prévu de manger une raclette le soir dans le chalet où nous dormions. Lorsque quelqu'un a branché les fours, les plombs ont sauté et seul un four fonctionnait encore. On a cherché pendant 30 minutes la boîte électrique, sans succès. Pendant ce temps, Ruedi s'était mis à préparer des raclettes pour les 30 nageurs affamés avec un seul four... C'était long, très long, très très long jusqu'à ce que tout le monde ait mangé... Encore merci Ruedi !!*

SPB: Que souhaites-tu au SPB pour son 50^{ème} anniversaire ???

NN: *... Que les valeurs que j'ai apprises se perpétuent au sein du club...*



Interviews nageurs et entraîneurs

Carte d'identité :

Nom : Schouwey	Prénom : Mathilde
Date de naissance : 29 décembre 1995	Profession : Apprentie employée de commerce
Période au sein du SPB : septembre 2008 à aujourd'hui	Avec quel statut : Nageuse
Hobbies : Natation ☺, course à pied, grimpe, surf et peau de phoque	

SPB: Quel est / était ton entraîneur ?

SM : *Mes anciens entraîneurs étaient Nicolas, Elsa, Noémie, Nadine, Cédric et Florian. Aujourd'hui, c'est principalement David qui m'entraîne.*

SPB: Combien y a / avait-il d'entraînements par semaine ?

SM : *Quand j'étais en ligne 4, je m'entraînais 2 fois par semaine et dès que je suis passée en ligne 3, j'allais 3 fois.*

SPB: Quels souvenirs gardes-tu de ces entraînements ? Durs, exigeants ou tout le contraire ?

SM : *Je garde des bons souvenirs en général. Au début c'était amusant, mais plus j'avancais dans les lignes plus ils étaient durs, très durs ☺.*

SPB: Quelle est ta discipline préférée ? Et celle que tu apprécies le moins ?

SM : *J'adore le crawl et je déteste la brasse.*

SPB: As-tu participé à des meetings ? Si oui, le(s)quel(s) ? Et comment c'était ? Tes meilleures performances ?

SM : *Oui, j'allais à tous les meetings, chaque fois que je pouvais. Ça dépend, il y a des meetings où c'est un peu la balade comme Payerne, par exemple. Et il y a Neuchâtel où là, ce n'est pas du tout la balade et il faut y aller ! Mes meilleures performances sont toutes en crawl sur des longues distances comme les 800m, le swim-a-thon ou le Locle.*

SPB: As-tu eu la chance de participer à un camp d'entraînement ? Où ? Quels souvenirs as-tu en tête ?

SM : *Oui, j'ai eu la chance d'y avoir participé 5 fois. C'était à Lignano, Couvet, Tenero, La Vallée de Joux et Narbonne.*

SPB: Ton plus beau souvenir au SPB ?

SM : *A chacun de mes 24 heures nautiques au Locle, quand, à la fin, on boit le champagne dans la piscine. On se sent "trop comme des vainqueurs", comme des forces de la nature, d'avoir nagé tous ces kilomètres haha !!!*

SPB: Ton plus mauvais souvenir au SPB ?

SM : *Aux championnats fribourgeois, quand Cédric m'avait obligé à nager le 200m 4 nages.*

SPB: Que penses-tu de la natation compétition d'aujourd'hui, au niveau suisse, européen et mondial ?

SM : *Je trouve que c'est un milieu magnifique et extrêmement difficile. Il faut se battre pour arriver et avoir un sacré esprit de compétition.*

SPB: Pratiques-tu toujours la natation ? Et/ou un autre sport ?

SM : *Oui, je fais aussi de la course à pied, de la grimpe, du surf et de la peau de phoque.*

SPB: Au club, tu as certainement beaucoup reçu, as-tu également donné de ta personne ? Comment ?

SM : *J'ai beaucoup reçu des entraîneurs qui me motivaient et me corrigeaient techniquement. J'ai aussi beaucoup reçu des autres nageurs, de la solidarité, des encouragements aux meetings, de l'amitié... Et j'ai aussi donné de ma personne, car j'ai écrit une lettre au comité pour demander des entraînements de 2h.*

SPB: A tes yeux, quelle image avait le SPB ?

SM : *Avant que j'arrive, on m'avait qu'il y avait une bonne ambiance et que les gens s'entendaient bien. Ce qui est vrai !!!!*

SPB: Une valeur que tu as apprise au SPB ?

SM : *Je trouve que la natation est un sport hyper compétitif et c'est chacun pour soi. Je ne sais pas vraiment si c'est une valeur, mais je trouve qu'au club, on est tous ensemble. Notre but ce n'est pas d'écraser les autres nageurs qui sont dans la même ligne que nous, mais c'est plutôt de les motiver et de les encourager.*

SPB: Qu'aimerais-tu changer ?

SM : *Augmenter le nombre d'entraînements.*

SPB: Anecdotes sur le SPB ?

SM : *Haha, la meilleure anecdote, c'était au camp à Tenero : un après-midi, on avait fait du roller et Alexandre était tombé 14 fois ☺. Une fois, il avait failli tomber d'un pont et atterrir dans le Ticino.*

SPB: Que souhaites-tu au SPB pour son 50^{ème} anniversaire ???

SM : *... Que le club garde toujours sa bonne ambiance ☺ ...*



Meetings



Meeting de Payerne, 04 mai 2013

Le samedi 4 mai s'est tenu le traditionnel concours interne de natation organisé par le Payerne Natation dans la piscine du CO d'Avenches. Cette manifestation de natation, à laquelle le Sporting Bulle Natation participe depuis 30ans, a réuni environ 100 nageurs des clubs de Charney, d'Estavayer, de Bulle, d'Avenches et de Payerne. Tout ce petit monde s'était entassé dans un bassin de 25m couvert surchauffé qui n'a laissé que peu de place aux nombreux spectateurs. Forte de 24 membres, la délégation bulloise s'est exprimée dans les différentes disciplines avec des résultats très encourageants en ce début de saison des concours.

En effet, nos nageurs ont ramené pas moins de 16 médailles d'or, 8 d'argent et 4 de bronze. Valentine Gapany et les frères Bisaz, Flavio et Niels ont été les meilleurs de leurs catégories respectives dans toutes les nages où ils ont participé. Ils ont ramené pas moins de 12 médailles d'or entre les trois ! Alessia Bussard, Leïla Dupré et Pauline Maradan ont apporté encore 4 disques dorés et 4 argentés au club. A noter aussi les belles performances de Marie De Leur (2x ag), Félicie Morel (1x ag), Mélanie Savary (1x ag), Berset Lucie (1x br), Maël Fedrigo (1x br), Marie Fernandez (1x br) et d'Olivier Jung (1x br). Sans oublier Justine, Léa, Marie (B.), Gwendoline, Céline, Chloé, Lucien, Johana, Morgane, Coralie et Camille qui ont donné le meilleur d'eux-mêmes et ont fait que l'ambiance était portée par un très bel esprit de compétition.

Belle image d'un sport pas très populaire en nos contrées offerte par ces fous de l'eau qui n'hésitent pas à se mouiller plus de 5 heures par semaine. Et belle récompense pour leurs entraîneurs.

Encore bravo à vous tous !

Nicolas



MJSO, 18 mai 2013

Samedi matin 18 mai 2013, temps très incertain, mais le microclimat valaisan nous a permis d'apercevoir le soleil et d'éviter les gouttes de pluie. Ouf !!!

C'est une journée très spéciale car la présence extraordinaire du célèbre nageur français Alain Bernard motive nos troupes. Il est toujours particulier d'apercevoir « en vrai » ces nageurs que nous admirons lors de grands meetings à la télévision. Nous pouvons donc vous le confirmer : « Alain Bernard est grand, très grand ». Et son petit bidon apparent nous prouve bel et bien que la compétition est derrière lui.

Quant aux résultats, un grand bravo au duo Bisaz qui a permis de récolter quelques médailles au club. Une 3^{ème} place pour Flavio sur 50m papillon, une 1^{ère} place pour Niels sur 50m libre ainsi qu'une médaille d'argent sur 50m papillon.

Nous sommes donc tous rentrés des souvenirs pleins la tête, épuisés, mais enchantés de cette belle journée qui s'est déroulée dans la bonne ambiance.

Nadine & Florian



Meetings



Championnats fribourgeois, Morat 11 mai 2013



En ce samedi pluvieux du 11 mai 2013, nos jeunes nageurs se sont rendus à la piscine, heureusement intérieure, de Morat. Et c'est avec une petite délégation bulloise de 7 nageurs que le Sporting Bulle Natation s'en est allé défier les autres athlètes du canton ; ils ont prouvé que le nombre ne fait pas la qualité en réalisant de très honorables performances. En effet, un total de cinq médailles a été récolté lors de cette première journée des championnats fribourgeois ; avec ses trois podiums, Flavio a été le bullois le plus décoré de la journée.



Alessia et Leila ont fait grimper le total des médailles du Sporting avec de belles performances, avec deux troisièmes places sur 50m dos et 50m papillon et une médaille de bronze sur 100m brasse respectivement. Même si Mathilde, Olivier, Maël et Valentine ne sont pas revenus de cette journée avec une médaille autour du cou, ils ont néanmoins réalisé de jolis progrès et se sont très bien défendus face à leurs concurrents fribourgeois. Cette première journée de compétition s'est déroulée dans la bonne humeur et avec beaucoup de motivation, une fois le point crucial de l'échauffement matinal passé !

Et oui, même après toutes ces années de natation et de compétitions, il semblerait que se jeter à l'eau à l'aube soit toujours aussi difficile !

Sophie



Meeting de Renens, 25 mai 2013

La météo....et un manque de nageur...

Nutrition:

Surtout n'oubliez pas de boire un grand verre d'eau, même si la natation n'est pas le sport qui donne le plus soif. C'est trompeur !



24 heures nautiques du Locle

Cette édition des 24H fut une édition avec des pointes d'originalité pour le Sporting Bulle Natation et une année de jubilé pour le club du Locle.

En effet, Le Locle Natation fêtait la 40^{ème} édition de leur fameuse épreuve d'endurance. En perspective durant le week-end, différentes animations sont organisées telles qu'un marché artisanal, des démonstrations d'aérobic/dance et en prime une équipe spéciale, composée de tous les anciens nageurs loclois, pour réaliser le tour de l'horloge.

Du côté de Bulle, nous concourons avec deux équipes mixtes, dans tous les sens du terme - filles et garçons, mais aussi jeunes nageurs et entraîneurs. Voici les deux équipes qui se sont dépassées durant ces longues heures que représente ce challenge :



Equipe 1

Flavio
Pauline
Camille
Lucie
Leila



Equipe 2

Julien
Coralie
Cédric
Murielle
Jane



Hé oui, pour certains nageurs, cette édition spéciale fut une découverte - une première aventure au Locle, tandis que pour d'autres, des souvenirs plus ou moins lointains faisaient rejaillir certaines sensations déjà connues.

24 heures nautiques du Locle

Une année de plus, nous avons pu compter sur une merveilleuse équipe de parents et de proches pour nous "bichonner" durant ces deux jours. L'ambiance entre parents et nageurs demeura très chaleureuse et joviale. Aussi cette année, un livre d'or était à disposition de tous les membres du club présents, à toute heure de la journée et de la nuit pour "graver" les ressentis et impressions de chacun. Quel magnifique souvenir ! En voici quelques extraits :

Fabrice à 14h :

"Toute l'organisation est en place et le premier repas est terminé. Magnifique solidarité pour l'installation ! A plus tard."

Cédric à 15h30 :

"Les premiers relais sont derrière nous !!! Pas de panique... plus que 23h30."

Camille à 7h08

"Vive les joies du camping : tente inondée, pieds gelés, enfin bref la galère quoi !"

Julien à 16h12 :

"Plus que 8 fois. Mais qu'est ce qu'on a fait après avoir nager ? Mais heureusement qu'il y a du cake !!!"

Antje à 23h

"J'arrive à la fin de la permanence. Je me réjouis de pouvoir m'allonger un moment. On ne pourra probablement pas dormir à cause de la musique."

Murielle à 4h10

"A cette heure, bien moins de monde au bord du bassin, merci quand même à ceux qui étaient présents !! Grands bravos à ma coéquipière, Lucie. Le plus dur est fait. On continue, allez courage à tous !"

Maria à 15h16

"Bravo les jeunes et tout le staff !! Bien du mérite..."

Jane à 18h15

"Nagé sous la pluie, ça s'est fait. Décidément, la petite Leila avance... Aie faudra que je m'accroche ! Attention, la vieille a encore de l'énergie !"

Emmanuelle à 15h30 :

"Nos premiers 24Heures et notre première tranche-horaire !! On vous attend de pied ferme les nageurs pour vous bichonner !!!"

Jean-Daniel au même-moment :

"On est aux taquets !"

Leila à 16h05

"RDV l'année prochaine !!!"

Lucie à 16h26 :

"C'était vraiment un super week-end avec vous tous !! J'ai hâte de revivre des moments comme ça avec vous, à l'année prochaine pour 24h de folie."

Flavio à 5h36

"Les 45minutes, c'est fait, mais se lever à 6h du mat' pour faire trem-pette dans une eau gelée. C'est bien trop nul !"

Cédric à 18h10

"Question à chacun : vous préférez nager avec des jambes en mousse ou des bras de 9m de long ???"

Léa à 20h13 :

"Viens de finir le premier massage !"

Pauline à 9h40

"Moi j'aime les kiwis et les bananes !! Niveau mental, ça va assez bien !"

20h45

"Paëlla servie, Bravo !"

Encore une fois, **BRAVO** à tous pour cette épreuve sportive, qui amène à un certain dépassement de soi et de ses propres limites. J'espère que vous saurez tous en garder un bon souvenir et que cette persévérance puisse vous mener sur le chemin d'une réussite.

Pour conclure, j'aimerais amener chacun de vous à méditer sur la "petite réflexion sur le corps et l'esprit" de Coralie afin d'imaginer ce que cela représente de nager pendant 24 heures.

"Quand on nage, le corps est physiquement présent, mais ton esprit se balade à la recherche d'un monde meilleur, d'une utopie parfaite où la fatigue n'existe pas et où les licornes parlent japonais. CEPENDANT, quand on finit de nager, ton esprit réintègre ton corps qui celui-ci ne répond plus !"

Murielle

Responsable & Nageuse des 24H

Nutrition et natation

Quelles sont les connaissances des nageurs sur la diététique ?

Merci à Mathilde Schouwey, Marie Berset, Marie Fernandez et Gwendoline Beutler d'avoir répondu à ces quelques essentielles questions ainsi qu'à Danaé Chevillat, diététicienne, de l'avoir relu et corrigé.

En période d'entraînement

Manges-tu avant l'entraînement ?

Les 4 nageuses ont répondu positivement à cette question. La plupart d'entre elles consomme un fruit accompagné d'une barre de céréales ou d'un bout de pain et d'un chocolat pour les plus gourmandes.

Cet encas correspond à ce que notre organisme a besoin lors d'un entraînement : des glucides ! Surtout n'oubliez pas de boire un grand verre d'eau, même si la natation n'est pas le sport qui donne le plus soif. C'est trompeur !

Et après l'entraînement ?

Trois d'entre-elles mangent un repas normal après l'entraînement. Pour l'une seulement, elle se contente d'une tranche de pain et d'un yaourt.

Un repas équilibré, contenant des protéines, des légumes et une part importante de glucides est recommandé.

Que signifie pour toi avoir une alimentation équilibrée ? Et estimes-tu te nourrir de cette manière ?

Pour toutes il s'agit de manger de tout et surtout beaucoup de légumes ! Certaines ont ajouté que cela signifiait de ne pas grignoter entre les repas, de manger peu gras ou encore d'écouter sa faim et de faire du sport.

Trois d'entre-elles affirment manger de cette manière et de se nourrir de la manière suivante : 3 repas principaux et 1-2 petit encas (vers les 10h et les 16h). L'une seulement avoue que son alimentation n'est pas très équilibrée. « Je n'aime pas du tout les légumes » dit-elle « par contre je compense avec les fruits ».

Voici ci-dessous la pyramide alimentaire qui caractérise une alimentation équilibrée. L'alimentation devrait apporter dans une journée 10-15% de protéines, 20-30% de lipides et 50-60% de glucides. Afin de respecter au mieux ces recommandations, l'assiette équilibrée est un bon exemple de répartition: $\frac{1}{4}$ de protéines : viande, poisson, œufs, fromages ; $\frac{2}{3}$ de féculents : pâtes, riz, céréales, pommes de terre, semoule, ... et le reste de l'assiette est composé de légumes cuits ou crus. Cette assiette est complétée par une boisson et un fruit.



L'assiette équilibrée

Pour les sportifs il est tout-à fait conseillé de faire 3 repas principaux par jour ainsi que 2 petits encas, surtout avant les entraînements.

Nutrition et natation

En période de compétition

Que manges-tu avant une compétition ?

Mathilde Schouwey garde ses habitudes, et mange une assiette équilibrée la veille si c'est une compétition de courtes distances. Si c'est une course qui demande plus d'énergie, comme le swim-a-thon ou les 24h du Locle, elle se nourrit de pâtes. Juste avant la course elles privilégient des barres de céréales.

J-3 à J-1

Il est bien en effet de privilégier les apports en glucides les 2-3 jours précédant une compétition demandant un effort d'endurance (24h du Locle). La ration glucidique peut alors monter jusqu'à 70% de l'apport énergétique total. Ce changement de régime permet de majorer considérablement les réserves de glycogène musculaire. La capacité de travail est donc améliorée.

J-0

Le repas qui précède l'effort doit être hyper glucidique (150 à 400 g poids sec de féculents) et pauvre en graisses cuites, dont la digestion est longue. Il est recommandé d'éviter la consommation de sucres rapides pris isolément avant l'effort, qui risquerait d'induire une hypoglycémie réactionnelle.

Pendant l'effort

Pendant l'effort il importe de prévenir la déshydratation. Un apport de 100 à 150ml toutes les 10 à 20 min est conseillé. De l'eau avec un peu de sirop est parfaite pour cette situation. Par contre si l'effort se prolonge au-delà de 2-3heures, il est conseillé d'y ajouter des électrolytes et de consommer des aliments énergétiques solides comme des barres ou des gels énergétiques.

Récupération

Les 30 minutes suivant l'effort sont une période idéale pour resucrer le corps. Un encas composé de glucides, tel que des barres de céréales, un jus de fruit, un verre de lait est conseillé.

Au repas suivant, on évitera de manger trop de protéines à cause des déchets azotés produits lors de l'activité sportive. On continue donc le régime hyperglucidique en consommant des féculents, avec beaucoup d'eau, des fruits et légumes et des produits laitiers pendant 24h.

L'hydratation

A combien s'élève ta consommation quotidienne de liquide (eau, thé...) ?

3 ont une moyenne de 1lt à 1lt $\frac{1}{2}$ / jour et 1 seule boit environ 2lt / jour.

On constate donc pour les 3 premières que lors d'une journée d'entraînement ces rations sont trop faibles. En effet, le sportif a aussi des besoins hydriques plus importants qu'une personne sédentaire (1 à 1.5 litres/jour) car celui-ci doit combler ses pertes d'eau. Les pertes hydriques lors d'un entraînement de natation sont autant importantes que lors d'une heure de course à pied, même si la soif se fait moins ressentir dans l'eau et que la sensation de transpiration est moindre. Le sportif doit boire 1 à 1.5 litre par jour en dehors de l'entraînement, et environ 5 dl par heure de sport. C'est pourquoi il faut se munir d'une gourde lors des entraînements et ne pas oublier de boire un peu plus durant la journée. Les eaux riches en minéraux, notamment en magnésium et en bicarbonates sont à privilégier (Badoit®, Vichy®).

Connais-tu tes dépenses caloriques lors d'un entraînement ? Et d'une journée normale ?

C'est par un non catégorique que répondent les nageuses.

Durant un entraînement d'1h30 de natation notre corps brûle environ 900 calories. Les besoins journaliers d'une personne sédentaire ou légèrement active sont de 1900-2200 calories pour une femme et 2400-2700 calories pour un homme. Ils varient selon l'activité physique, mais également en fonction du poids et de la taille de chacun. C'est pourquoi le sportif, pour garder une énergie et une forme sur une longue période peut en période d'entraînement important, augmenter ses apports à 2400-2600 calories pour une sportive et 3000-3400 calories pour un sportif. Un athlète de haut niveau peut manger jusqu'à 4000-6000 calories par jour voire plus dans certains cas. Dans tous les cas, l'important est de manger le plus équilibré possible, en se faisant plaisir et en respectant ses sensations de faim.

N'oubliez pas toutes ces bonnes recommandations pour la saison à venir, cela vous sera bénéfique pour garder une pêche d'enfer !!!

Pique-Nique d'été 2013

« Maintenant que tout le monde est là, on peut lever notre verre. Merci d'avoir répondu présent et passez une bonne soirée ! »



Nous sommes le 20 août 2013 à Gumefens, au bord du lac, et c'est ainsi que les parents sont accueillis par Pierre-Alain, organisateur du traditionnel pique-nique annuel marquant la fin des entraînements d'été et annonçant le début de la nouvelle saison.

Les nageurs ont commencé cette soirée bien avant par un entraînement au lac, mêlant nage classique et exercices de sauvetage. A la fin, m'a-t-on fait savoir en parlant des nageuses, elles étaient cuites. Ou qu'huit, je n'ai pas bien compris.



Au menu de ce pique-nique : apéritif de bienvenue - salades, grillades - desserts. Durant l'apéritif, nous avons d'un côté un chef qui s'occupe des grillades, et semble maîtriser cet art au point qu'il en joue des claquettes avec ses pinces; de l'autre, des parents qui se regroupent un verre à la main et se racontent leurs vacances.

La lune se lève et le feu vert est donné pour la suite. Les jeunes se précipitent vers le buffet de salades, affamés, avant de repartir leur assiette à la main au bord du terrain de foot. Les parents, eux, s'installent aux tables et dégustent ces excellentes salades, ces succulents morceaux de viande et ces vins de premier cru. La bonne humeur est au beau fixe et Pierre va même jusqu'à nous faire une confidence : « Je ne suis que belge, mais je sais reconnaître un vin turc ! ».

Il fait désormais nuit noire lorsque sonne l'heure des desserts et du café. Quelques parents commencent déjà à partir, la fin de cette soirée approche. On se souhaite une bonne reprise pour ceux qui seraient encore en vacances, un bon début d'école aux enfants pour le surlendemain, et on se dit bonne nuit.

C'est ainsi que s'achève le pique-nique de cette année. On reviendra bien sûr l'année prochaine, mais avant cela, nous aurons de nombreuses occasions de nous revoir. Alors à bientôt !

Lorenza

Nutrition:

Il est bien en effet de privilégier les apports en glucides les 2-3 jours précédant une compétition demandant un effort d'endurance (24h du Locle).



Coupe Jack Kaeser

La saison 2013-2014 est enfin lancée !

C'est dans le prestigieux bassin de la piscine communale de Bulle qu'a eu lieu le 7 septembre 2013 la traditionnelle Coupe Jack Kaeser 2013. Une édition un peu particulière puisqu'il s'agissait de la 10^e !

La légende veut que Jack Kaeser, fondateur mythique du Sporting Bulle Natation en 1964, décida en 2004 (alors qu'il vivait une de ses aventures aux USA) de créer un concours interne au SPB où femmes et hommes puissent se concurrencer (les filles bénéficiant d'un handicap de 7 secondes). Cette Coupe est depuis lors vécue comme une entrée très appréciée par les nageurs du SPB - qui se sont entraînés durant toute la pause estivale dans l'espoir de décrocher la palme du vainqueur - dans la nouvelle saison. Et qu'importe le début de l'automne et ses premières fraîcheurs.



Cette 10^e édition (la première où le 200m 4N a eu lieu avant le 50m libre - innovation majeure et ô combien agréable pour les nageurs) a été remportée par **Flavio BISAZ** (3.43 :5). Il tentera de gagner une deuxième fois sa coupe, qui sera remise en jeu en 2014, afin de la conserver définitivement et d'intégrer le club très restreint des propriétaires de coupes Jack Kaeser (Florian THORIN [2005 et 2006], David YERLY [2007, 2008, 2009 et 2010] et Valentine GAPANY [2011 et 2012]). Flavio est entouré sur le podium des deux géants du SPB : Olivier JUNG (3.45 :4) et Morgan SCYBOZ (4.02 :5).

Bravo à tous les nageurs qui ont participé à cette 10^e Coupe Jack et merci à tous les parents et entraîneurs pour leurs encouragements.

David

	200m 4 Nages		50m battements	total
1. Bisaz Flavio	2:58.4		45.1	3:43.5
2. Jung Olivier	3:01.5		43.9	3:45.4
3. Scyboz Morgan	3:17.0		45.5	4:02.5
4. Schouwey Mathilde	3:18.0	-7	51.7	4:02.7
5. Tercier Julien	3:07.9		57.5	4:05.4
6. Dupré Leila	3:13.5	-7	1:02.7	4:09.2
7. Hemmer Lucien	3:16.6		1:00.7	4:17.3
8. Berset Lucie	3:24.3	-7	1:01.9	4:19.2
9. Bisaz Niels	3:24.3		55.6	4:19.9
10. Panoiu Bruno	3:28.9		55.6	4:24.5
11. Perrenoud Lucie	3:40.8	-7	57.0	4:30.8
12. Tollenaar Camille	3:43.1	-7	56.3	4:32.4
13. Thieblemont Coralie	3:44.3	-7	58.1	4:35.4
14. De Reamy Céline	3:46.8	-7	1:01.2	4:41.0
15. Djukic Marco	3:45.3		1:04.8	4:50.1
16. Morel Félicie	4:01.7	-7	1:02.9	4:57.6
17. Morand Johana	4:09.6	-7	1:10.3	5:12.9
18. Ramel Morgane	4:12.5	-7	1:12.8	5:18.3
19. Berset Marie	4:13.8	-7	1:13.1	5:19.9
20. Sottas Taynan	3:59.9		1:21.0	5:20.9
21. Fernandez Marie	4:15.5	-7	1:19.2	5:27.7

Mémorial Michel Bally - Nyon



Pour le premier meeting extérieur de la nouvelle saison 2013-2014, le SPB s'est déplacé pour la première fois à Nyon pour le Mémorial Michel Bally, compétition au concept original où est récompensée la polyvalence des nageurs (participation de chacun à quatre épreuves, deux sur distance courte et deux sur des distances plus longues). Seuls cinq nageurs bullois ont relevé ce défi, mais ont brillamment nagé et défendu les couleurs de notre club.

En effet, après seulement quelques semaines d'entraînement, Lucie, Camille, Leïla, Niels et Flavio ont tous battu leurs records personnels et ce, dans plusieurs épreuves. Dans une super ambiance, ils se sont non seulement tous illustrés à titre personnel grâce à leurs performances (à tel point que ce fut difficile à certains moments pour la coach de leur faire des remarques constructives!), mais ont également fait preuve d'un bel esprit d'équipe et de beaucoup de solidarité en encourageant à pleins poumons leurs coéquipiers en plein effort.

Il sera aussi retenu de ce meeting de nombreux souvenirs, comme la légendaire boîte à Farmer de Leïla, le thermos de Niels ou encore d'autres moments insolites vécus par une équipe très inspirée dans le bassin comme en dehors.



Et outre les superbes résultats personnels des nageurs, le SPB a également ramené de Nyon une magnifique médaille d'or remportée par Niels qui a réalisé le meilleur résultat combiné de sa catégorie ! Vivement l'année prochaine !

Sophie





Camp d'entraînement Narbonne

Pour respecter les traditions qui veulent que le SPB organise un camp d'entraînement à l'étranger tous les deux ans, nous voici à nouveau entassés comme des sardines dans un mini bus à destination de Narbonne. Cette année et pour notre plus grande joie, la législation routière ayant évolué, nous avons un spécialiste de la conduite : ARIE ! Mais non pas Arie Vatanen le champion de rallye mais Arie Tollenaar l'ami de Jean-Daniel et papa de Camille. Il a un permis D1, une carte de tachygraphe et surtout des nerfs à toute épreuve. Le dernier point est essentiel si l'on tient compte des passagers et plus particulièrement des passagères.



Bref, quelques 10 heures plus tard et après avoir tourné autour de Narbonne à la recherche de notre camping mal indiqué et sur la base de très mauvais renseignements de l'indigène, les voici enfin arrivés. Quelques consignes, deux ou trois négociations pour l'affectation des bungalows, un plat de pâtes et zou tout le monde au lit histoire d'être en forme pour les premières heures d'entraînement.



Premier réveil on saute dans nos baskets pour un petit footing matinal. «Le plus difficile c'est de les enfiler » diront certaines. Il n'est que 6h45 mais Sophie, David et Alexandre veulent nous mettre en forme sans plus attendre. Petit déjeuner rapide et on prend le bus direction l'espace de liberté.....ça ne s'invente pas !!!!! un nom pareil pour un lieu d'entraînement.



Prise de possession des vestiaires, nous passons très vite sur les émotions de David découvrant la Star, Monsieur Philippe Lucas, qui, souhaitant la bienvenue à David, a dû, l'espace d'un instant, penser qu'il était muet. A sa décharge, ce n'est pas tous les jours qu'on croise un entraîneur Bleu Blanc Rouge bardé d'or !! Les jeunes plongent dans un bassin olympique de 8 couloirs avec une eau à 27 degrés et c'est parti pour cinq kilomètres. Ce sera le tarif deux fois par jour et toute la semaine. Les lignes voisines sont elles aussi occupées. Ce n'est ni plus ni moins que les espoirs français de niveau européen qui eux aussi font des longueurs. Alexandre en profite pour faire plus ample connaissance avec Phil (Philippe Lucas). Au fil des jours ils deviendront presque inséparables et ce sera tout bénéfice pour négocier une photo d'équipe en sa présence.



Camp d'entraînement Narbonne

Dans le même temps au camping il y en a qui rigolent sous la tente réfectoire. Ils feraient mieux de faire le billet des courses et foncer chez Carrefour. Sur le trajet petite halte au centre de Narbonne. Nous y trouvons le marché couvert « les Halles » où Antje peut faire provision d'huile d'olive, foie gras, rillettes, olives et même de petites mozzarellas pour l'apéritif. Ces dernières se révéleront être des gousses d'ail pour la plus grande déception de Lorenza.



Lundi début d'après-midi correction du planning (il y en aura d'autres), le soleil étant au RDV, ce sera plage pour tout le monde. Mathilde se met presque à regretter de ne pas avoir pris sa planche de surf mais Finalement, LA vague ne se présentera pas.



Mardi, le vent s'est levé et c'est parfait ainsi. Certes il fait un peu plus frais mais sur la plage en début d'après-midi nous allons pouvoir nous initier au char à voile. Après un repas spartiate fait de sandwich et de thé chaud, dévoré dans les bus pour le plus grand plaisir des chauffeurs (va falloir nettoyer), tout le monde s'harnache et écoute attentivement le coach. Les vitesses n'ont pas été mesurées mais on s'accordera pour désigner vainqueur le trio Flavio - Julien - Olivier. Pour la palme des sourires il va sans contestation aux équipages

biplaces Pas si facile la coordination pilote-copilote !



Cette journée-là, notre photographe officielle, a eu fort à faire : attraper tout le monde, ne pas se faire renverser, respecter les consignes du coach, bref, un boulot de fou ! Soucieux de ne pas avoir d'accident et de ne pas casser de matériel, notre moniteur doit rappeler les plus intrépides à l'ordre en leur lançant « un peu d'humilité les grands ». Nous quittons ce lieu avec regret car c'était TROP GÉNIAL !!! Avis que ne partage pas David, qui préfère des choses plus calmes et douces comme la Nutella.



Fin de journée selon un schéma bien rôdé maintenant soit : piscine, souper, bla bla bla sous la couette et dodo. Extinction des feux non sans la visite sympathique et appréciée, faite par nos entraîneurs aux habitants des bungalows. N'ayant pas été convié à ces petits entretiens je ne peux vous en faire le résumé et c'est très bien ainsi.

Nutrition:

Le repas qui précède l'effort doit être hyper glucidique (150 à 400 g poids sec de féculents) et pauvre en graisses cuites, dont la digestion est longue.





Camp d'entraînement Narbonne

Mercredi matin, le vent ne s'est pas calmé. C'est dans une ambiance fraîche que se dérouleront le footing et l'entraînement piscine. Côté cuisine l'équipe est maintenant tellement bien rôdée qu'elle arrivera devant des portes fermées au supermarché pas grave, petit café avant la compétition chariots dans les rayons.

En début d'après-midi, Sophie, très attentive à la santé de ses protégés (et on la remercie encore), les trouve un peu raplapla. C'est vrai qu'ils n'ont pour la plupart d'entre eux plus la tchatche du premier jour. Ce sera donc un après-midi relax au camping pour le plus grand plaisir de tout le monde. Il faut dire qu'il y a de quoi s'occuper : ping-pong, minigolf, tennis et plein les buffets des bungalows de provisions à grignoter en cachette !!! Avec quelques minutes de retard pour certains (-aines), tout le monde reprend le chemin des bassins. En cuisine, on se remet gentiment au travail pendant que Jean-Daniel part au ravitaillement en gaz. Butane ? propane ? pas facileoui oui oui j'entends bien ceux qui rigolent et à ces gens-là J-D n'a qu'une seule réponse « pas besoin d'être intelligent pour critiquer et se moquer » Na !

Jeudi.....quoi déjà ? et bien après le mercredi il y a le jeudi rien que du très banal, sauf qu'à Narbonne le jeudi est, comme à Bulle, jour de marché. Donc après l'entraînement ce sera shopping pour tous. On fait des groupes car si certains se font un plaisir (là il se peut que j'interprète) de découvrir les rues piétonnes de Narbonne et son marché, d'autres vouent un amour inconditionnel pour le temple du supermarché sportif « Décathlon » et se doivent d'y faire un détour. Après tout il en faut pour tout le monde et c'est ainsi que même Cathy finira par trouver son vinaigre au poivre ... si c'est pas beau !!

Vendredi dernier jour, le vent est tombé (déjà le jeudi d'ailleurs) et les températures sont remontées, cool !!! Journée chargée, nous devons préparer un gros pic-nic, du goûter puis récupérer nos nageurs et partir à la rencontre de nos animateurs de la journée à 50km de Narbonne dans les montagnes. Nous allons faire du snorkeling mais non, Lorenza, pas du snorkeling mais du canyoning !!!! (pas besoin d'être intell....) *



Mais avant ça, c'est l'heure de gloire d'Alexandre : on va immortaliser notre passage par une photo de groupe avec à son centre Monsieur Philippe Lucas qui est maintenant le pote d'Alexandre et face à qui David a retrouvé la parole.

Clic clac c'est fait, on charge tout le monde car nous sommes déjà très en retard sur le timing Terrible le star système va falloir s'habituer.

Dans les bus, alors que sur les sièges on se met à chuchoter «on va rouler encore longtemps avant de manger ?», les chauffeurs sont déconcentrés par les gargouillis des estomacs affamés.



* Extrait du livre de bord: "Pierre-Alain aimerait faire du snorkeling en rivière demain. Il ira tout seul, nous on fera du canyoning!"

Camp d'entraînement Narbonne



Coup de chance une aire de repos, grande table en pierre, juste ce qu'il faut pour une halte pique-nique .

On distribue sandwiches légumes boissons et fruits et tout disparaît jusqu'au dernier petit bâton de carotte... nous repartons et arriverons presque à l'heure au RDV .

Trois moniteurs nous accueillent et nous équipent de salopettes, jaquettes néoprène, bottes, harnais bref tout le matos pour le snorkeling (vraiment pas besoin d'être intel...). Nous allons crapauter ainsi 2 heures dans une eau à 8 degrés.

Cette dernière activité laissera des souvenirs divers aux participants. Chacun appréciera à sa manière l'expérience : trop froid, trop cool, pas assez hauts les sauts Pour l'une de nos nageuses l'expérience a tourné à l'aventure extrême. Sur foulure d'une cheville, Lucie prendra congé de ses compagnons en s'envolant dans les airs. Elle est hélicoptérée à l'hôpital où sa maman la récupérera quelques heures plus tard. Après avoir remercié : le Maire du village, la gendarmerie, les pompiers, le GRIMP (Groupe de Reconnaissance et d'Intervention en Milieu Périlleux) et bien entendu nos moniteurs, nous reprenons la route du camping.



Samedi matin, tout le monde œuvre au rangement et aux nettoyages. On charge les bus, on contrôle une dernière fois et c'est déjà le retour. A l'étape de midi, où tout le monde se retrouve, le bus de l'équipe de cuisine se fait attendre.... Votre rédacteur ayant laissé tout son paquetage sous la tonnelle de son bungalow, contraint son équipe à faire un petit détour....



Repas dans un haut lieu de la gastronomie sur autoroute... on n'avait jamais vu un ticket McDonald's aussi grand ! C'est finalement en chantant que l'on retrouve le parking du CO et sans la pluie cette fois.

Merci à toutes et tous, entraîneurs et cuisinières, chauffeurs et petites aides de cuisines, nageuses et nageurs !!!

Pierre-Alain



Les impressions de David



Meeting de la St.-Nicolas

Le mardi 10 décembre 2013 a eu lieu le traditionnel championnat bullois de demi-fond, nommé désormais « Meeting de la Saint Nicolas ».

Créé par Ruedi EGGIMANN il y a déjà fort longtemps, ce meeting interne a pour but de récompenser les jeunes nageurs. En partant du principe d'un handicap dû à l'âge, on établit une distance dégressive en fonction de l'année de naissance (10 ans et moins = 500m ; 16 ans et plus = 800m) ; il n'y a qu'une seule catégorie par sexe.

Résultats-Filles

	Prénom et Nom	Année de naissance	Distance parcourue	Temps
1.	Leila Dupré	2000	650m	9'25"08
2.	Lucie Perrenoud	2001	600m	9'40"50
3.	Alessia Bussard	2001	600m	10'24"00
4.	Félicie Morel	2002	550m	10'49"20
5.	Marie Berset	2000	650m	11'08"30
6.	Pauline Maradan	1999	700m	11'18"33
7.	Mathilde Schouwey	1995	800m	11'26"26
8.	Marie De Leur	2000	650m	11'40"07
9.	Camille Tollenaar	1999	700m	11'54"00
10.	Chloé De Raemy	2002	550m	12'03"07
11.	Marie Fernandez	2000	650m	12'14"23
12.	Céline De Raemy	1999	700m	12'28"80
13.	Léa Bays	1999	700m	12'30"10
14.	Morgane Ramel	2000	650m	13'05"20
15.	Déborah Scheidegger	2000	650m	13'59"40
16.	Coralie Thieblemont	1997	800m	14'04"16
17.	Gwendolyne Beutler	1999	700m	14'15"30
18.	Stéphanie Augustoni	1992	800m	16'30"80

Vers 19h30, le verdict tombe enfin, sans appel : Leila DUPRÉ (2001 ; 9'25"08) et Niels BISAZ (2002 ; 8'23"00) ont encore frappé ! Voilà deux talents qui ne sont pas prêts de s'arrêter dans leurs performances !

Vers 19h45, le goûter offert par le club aux nageurs et à leur famille peut enfin être attaqué : tranchée à grand coups de couteau puis dévorée par l'assistance, la fameuse tresse de 1,5 mètres disparaît dans les estomacs affamés en un rien de temps ! Je n'ai moi-même pu en manger qu'une quinzaine de tranches ! Qu'on se rassure : une deuxième tresse est d'ores et déjà prévue dans le budget 2014.

Bravo à tous les nageurs et un grand merci aux organisateurs du goûter !

Résultats-Garçons

David

	Prénom-Nom	Année de naissance	Distance parcourue	Temps
1.	Niels Bisaz	2002	550m	8'23"00
2.	Flavio Bisaz	1999	700m	9'53"60
3.	Julien Tercier	1997	800m	11'26"90
4.	Oliver Jung	1997	800m	11'42"10
5.	Tristan Esseiva	2000	650m	12'20"60
6.	Lucien Hemer	1997	800m	12'40"32
7.	Andeol Duc	1999	700m	15'02"69
8.	Thaynan Sottas	1999	700m	15'27"00



Meeting de Sion



Après s'être levés de bonne heure (06h30), les athlètes du SPB se sont rendus dans le Valais .Plus précisément à Sion pour se mesurer à d'autres clubs comme : Sion, Oberwallis, Cercle des Nageurs de Nyon, Martigny, Morges et une multitude d'autres clubs. Après avoir fait un petit saut dans l'eau pour s'échauffer, nos nageurs se sont préparés à nager. David et Sophie, nos SUPER coaches, nous ont supportés, encouragés, corrigés et motivés jusqu'à la fin.

Quelques coups du Bambou mais aussi quelques médailles. Ces dernières ont été remportées par le même nageur, Niels qui nous a malgré une disqualification en 100m 4 nages, montré trois superbes courses couronnées par du bronze (2x) et de l'argent (1x). Cela ne veut pas dire que les autres nous ont pas montré leurs talents. Ils étaient tous excellents et nous avons vu s'afficher sur le chrono de nombreuses MPP. Bravo à toutes et à tous et à l'année prochaine.

Flavio et Niels



Championnats Romands-Montreux



Samedi 8 février 2014 :

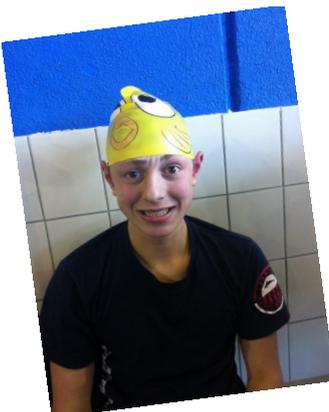
Premier jour de compétition pour les nageurs sélectionnés aux championnats romands espoirs 2014 ! Après être arrivés les premiers au bord du bassin et s'être échauffés, les deux athlètes ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour obtenir des résultats des plus exceptionnels ! **Flavio** a battu ses records personnels lors des deux courses qu'il a effectué, soit 50m libre ainsi que 100m 4-nages.

Niels a atteint la deuxième marche du podium au 100m libre qu'il a nagé en 1'10"50 et a même reçu le **titre de champion romand** dans sa catégorie pour le 50m libre, nagé en 31'77". Il est à noter que ce titre de champion romand est le premier de toute l'histoire du club !! Il a également amélioré ses records personnels lors du 100m 4-nages et du 100m dos.

Dimanche 9 février 2014 :

Deuxième journée de compétition à Montreux et deuxième journée de belles performances dans le bassin de la Maladaire pour le SPB ! **Leïla**, alignée sur le 100m brasse, a pris un départ du tonnerre et s'est même permise de battre le record du club sur 50m alors qu'elle doublait la distance ! Après une superbe course, elle a arrêté le chrono à 1'25"43, ce qui lui a permis de prendre une amplement méritée mais frustrante 4^{ème} place.

Quant à **Flavio**, second nageur à participer aux compétitions du dimanche, il a continué sur son excellente forme de la veille sur le 200m 4 nages. Sa disqualification pour avoir bougé sur le plot avant le départ ne change rien à sa remarquable course qu'il termina en 2'38"54, battant de plus de 5 secondes son record établi en septembre ! Pour le retour du SPB aux championnats romands espoirs, Leïla, Niels et Flavio ont brillamment nagé ! Vivement la suite de la saison !



Audrey et Sophie



Swim-a-thon

Le Swim-a-thon est depuis des années déjà, une épreuve permettant à chaque nageur de tester son endurance, mais aussi sa force mentale - sa volonté de tout donner. En effet, chacun donne tout ce qu'il a pour faire honneur à ses parrains d'un jour. Bien sûr, comme chaque année, sans la quête assidue des jeunes et sans les généreux dons de leur entourage, nous ne pourrions nous offrir de si mémorables camps d'entraînement.



UN GRAND MERCI A TOUS!!!



Une fois encore, après cette heure de nage, les impressions sont nombreuses :

Chloé dR, en parlant de son 1^{er} SAT : C'était dur au début, ça allait mieux au milieu et à la fin c'était de nouveau dur.

Léa B. : Heureusement qu'il y avait Céline et les encouragements des gens au bord du bassin, « Croche, croche Léa ».

Lucie P. : C'est bien !!! Les 30 premières minutes, ça allait et les 5 dernières, c'était long.

Alessia B. : Dur !! Heureusement qu'il y avait Léa et Céline devant moi.

Marie B. : C'est cool, mais c'est fatiguant !

Félicie M. : Au début, ça va et ensuite j'ai failli couler au fond de l'eau...

Céline. : Heureusement qu'il y avait Léa 😊.

Marie F. : Dur et archi dur ! Rien d'autre à rajouter.

Mathilde S. : Les premiers 500m, j'avais de l'eau dans les lunettes. C'est passé vite, mais c'était dur quand même. Bonne impression ! Merci à Julien de m'avoir tirée, **dit-elle en ayant réalisé un nouveau record.**

Lucien H. : Ben comme chaque année, on doit nager longtemps... Cette année c'était pas mal, mieux que l'année passée, mais bon à 1km du record garçon quand même... 😊

Niels B. : C'était long, toutefois ça m'a donné l'envie de nager, de continuer... Je suis fier de moi !

Leandro G. : C'était plus dur que l'année passée et c'est passé plus long. J'ai eu du plaisir les 30 premières minutes et les 10 minutes qui ont suivi la fin de l'épreuve. **Malgré ces impressions, Leandro détient un nouveau record - il a amélioré son précédent record de 50m.**

Olivier J. : Comme d'habitude, les premières 30 minutes sont plus longues contrairement aux 30 dernières. C'est ennuyeux pour moi le SAT car je n'aime pas l'endurance.



Résultats du Swim-a-thon



Filles					
	17 ans et plus (1997 et +)		2014	2013	Différence
1	Mathilde Schouwey	1995	4200m - RC	4050m	+150m
2	Mélanie Savary	1996	4000m	3700m	+300m
3	Tania Biland	1996	3950m	-	-
14 à 16 ans (1998-2000)			2014	2013	Différence
1	Leila Dupré	2000	3950m	3550m	+400m
2	Camille Tollenaar	1999	3350m	3250m	+100m
	Lucie Berset	1998	3350m	3250m	+100m
	Pauline Maradan	1999	3350m	3250m	+100m
5	Marie Berset	2000	3300m	3250m	+50m
6	Léa Bays	1999	3250m	2600m	+650m
	Céline De Raemy	1999	3250m	2850m	+400m
8	Marie Fernandez	2000	3200m	2250m	+950m
9	Marie De Leur	2000	2950m	-	-
10	Gwendoline Beutler	1999	2600m	-	-
11	Morgan Ramel	2000	2450m	2050m	+400m
13 ans et moins (2001 et -)			2014	2013	Différence
1	Lucie Pernoud	2001	3400m	2550m	+850m
2	Alessia Bussard	2001	3200m	2750m	+450m
3	Félicie Morel	2002	2700m	2200m	+500m
4	Chloé De Raemy	2002	2500m	-	-
Garçons					
	17 ans et plus (1997 et +)		2014	2013	Différence
1	Léandro Glardon	1992	4600m - RC	4550m	+50m
2	Julien Tercier	1997	4200m	3750m	+450m
3	Olivier Jung	1997	3800m	3400m	+400m
4	Lucien Hemmer	1997	3600m	3200m	+400m
14 à 16 ans (1998-2000)			2014	2013	Différence
1	Flavio Bisaz	1999	4050m	3600m	+450m
2	Tristan Esseiva	2000	3150m	-	-
3	Andéol Duc	1999	2600m	-	-
13 ans et moins (2001 et -)			2014	2013	Différence
1	Niels Bisaz	2002	3750m	3400m	+350m

Que pensez-vous du SPB?

Je m'appelle Joséphine et j'apprécie être acceptée, il n'y a pas de sentiment d'élite



Il fait chaud...La natation est une belle expérience pour l'enfant et les parents. De vivre en communauté au Locle est un bon apprentissage



Les informations arrivent plus rapidement aux nageurs. Le Locle est très sympa.

C'est une bonne ambiance, une bonne organisation. Les enfants ont du plaisir (ont l'air). Les activités sont bien organisées et bien accompagnées



Le programme des 50 ans fait envie. Il est facile de rentrer dans ce club, les entraîneurs sont bons

C'est génial, esprit d'équipe. Quand elle rentre, elle est fatiguée, mais aime repartir. Comparé à d'autres expériences c'est une bonne ambiance.

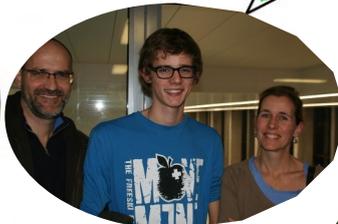


Merci les parents



C'est facile de venir dans ce club, on est bien accueilli

J'ai pu rejoindre le club par une connaissance, c'est facile de s'intégrer. C'est une grande motivation de faire des progrès et l'ambiance est bonne



Pleins d'entraînements, bonne motivation



C'est un club sympa avec une bonne ambiance, les camps sont bien organisés et accompagnés



Il paraît que le président est exceptionnel



J'adore l'ambiance

Le SPB est une image positive, une bonne ambiance et une bonne humeur. Il existe la possibilité de nager pour le plaisir, sans compétition



Tableau des honneurs

AREGGER JUSTINE, 1998

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Br
Payerne	04.05.2013	25m	37.64	49.04
Martigny	18.05.2013	50m	38.59	49.62

BAYS LEA, 1999

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	39.95		50.07	44.76	46.17		
Murten	12.05.2013	25m	40.03	1:31.63				1:41.04	
Martigny	18.05.2013	50m	39.74		50.89	47.5	46.42		
Bulle	18.01.2014	25m	38.31		45.13	43.87	46.44		1:30.46

BERSET LUCIE, 1998

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	34.82		43.32	44.35		1:30.27
Murten	12.05.2013	25m	35.37	1:19.03			1:38.09	
Martigny	18.05.2013	50m	36.62		45.01	48.07		
Bulle	18.01.2014	25m	36.51		43.28	45.54		
Sion	25.01.2014	25m	34.65	1:20.25			1:42.27	

BERSET MARIE, 2000

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	42.39			52.44		
Murten	12.05.2013	25m	40.63	1:43.14			2:08.67	
Martigny	18.05.2013	50m	44.17			56.7		
Bulle	18.01.2014	25m	38.84		44.62	48.56		1:36.78
Sion	25.01.2014	25m	39.27	1:30.08			1:50.61	1:36.97

BEUTLER GWENDOLYNE, 1999

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Do	50 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	42.91	51.27	58.45	1:50.45

BILAND TANIA, 1996

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	400 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 Br	200 Br	100 4N	200 4N
Bulle	18.01.2014	25m	32.93			39.78	41.03	42.96			1:23.93	
Genève	08.03.2014	50m	32.21	1:14.58	5:46.02			44.09	1:37.16	3:30.36		3:11.22

BISAZ FLAVIO, 1999

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	100 Pa	50 Do	100 Do	50 Br	100 4N	200 4N
Payerne	04.05.2013	25m	31.48		35.49		37.29		40.23	1:18.84	
Murten	11.05.2013	25m				1:21.62		1:21.98			2:53.22
Martigny	18.05.2013	50m	31.77		34.11		38.74				
Nyon	29.09.2013	25m	29.61		33.07					1:16.68	2:44.90
Bulle	18.01.2014	25m	28.99		33.00		34.73		39.93	1:14.10	
Sion	25.01.2014	25m	29.05	1:05.90		1:14.18		1:15.93		1:14.18	
Montreux	08.02.2014	25m	28.89							1:13.24	

Tableau des honneurs

BISAZ NIELS, 2002

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	200 Li	50 Pa	50 Do	100 Do	50 Br	100 4N	200 4N
Payerne	04.05.2013	25m	34.61			40.89			47.65	1:29.82	
Martigny	18.05.2013	50m	34.85			42.73	42.44		48.10		
Nyon	29.09.2013	25m	34.91		2:45.46	38.40				1:28.32	
Bulle	18.01.2014	25m	33.67			37.68	40.00		45.94	1:24.75	
Sion	25.01.2014	25m	32.90	1:11.90				1:24.77			
Montreux	08.02.2014	25m	31.77	1:10.50						1:22.38	
Genève	08.03.2014	50m		1:12.55	2:39.20		40.76				3:04.58

BUSSARD ALESSIA, 2001

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	38.70	44.54				1:35.98
Murten	12.05.2013	25m		41.50	43.47			
Martigny	18.05.2013	50m	40.58	43.81	47.92			
Bulle	18.01.2014	25m	37.21	40.36	42.67	48.98		1:30.53
Sion	25.01.2014	25m	35.33				1:47.44	1:29.38

DE LEUR MARIE, 2000

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	44.73		50.40	56.31	1:51.61
Martigny	18.05.2013	50m	43.04		49.35	58.84	
Bulle	18.01.2014	25m		46.53	44.75		1:36.98

DE REAMY CELINE, 1999

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	40.84		45.13		50.14		1:36.32
Martigny	18.05.2013	50m	38.21				53.24		
Bulle	18.01.2014	25m	39.63		44.99	47.53	50.21		1:35.40
Sion	25.01.2014	25m	37.22	1:25.96				1:52.19	1:35.22

DE REAMY CHLOE, 2002

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Do	50 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	56.49		1:03.99	
Martigny	18.05.2013	50m	54.17	01:00.39	1:04.63	
Bulle	18.01.2014	25m	49.03		53.12	1:59.55

DUC ANDEOL, 1999

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Br	100 4N
Bulle	18.01.2014	25m	41.36	56.74	1:51.12

DUPRE LEILA, 2000

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	400 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 Br	200 Br	100 4N	200 4N
Payerne	04.05.2013	25m	34.81			38.12		41.2			1:23.82	
Murten	11.05.2013	25m	34.51	1:17.07					1:32.41			3:06.76
Martigny	18.05.2013	50m	35.79			40.43		43.23				
Nyon	29.09.2013	25m				38.46		41.36			1:24.18	3:00.47
Bulle	18.01.2014	25m	33.21			36.96	38.95	39.05			1:19.54	
Sion	25.01.2014	25m	33.41	1:16.87					1:28.01		1:22.31	
Montreux	08.02.2014	25m							1:25.43			
Genève	08.03.2014	50m	33.96	1:13.34	6:02.89	36.85	38.43	38.25	1:27.24	3:14.55		

ESSEIVA TRISTAN, 2000

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Br	100 4N
Bulle	18.01.2014	25m	37.51	52.66	1:39.53

Tableau des honneurs

FEDRIGO MAEL, 1995

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	400 Li	100 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	29.85				39.31		1:17.22
Murten	11.05.2013	25m	29.35	1:08.35	5:56.64	1:19.32		1:28.22	

FERNANDEZ MARIE, 2000

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	46.58			57.43		1:55.44
Murten	12.05.2013	25m	46.32					
Martigny	18.05.2013	50m	49.36			59.82		
Bulle	18.01.2014	25m	42.61		49.31	53.53		1:40.15
Sion	25.01.2014	25m	42.40	1:35.13			1:51.77	1:40.29

GAPAGNY VALENTINE, 1996

Lieu	Date	Bassin	50 Do	100 Do	50 Br	100 Br	100 4N	200 4N	400 4N
Payerne	04.05.2013	25m	38.29		40.83		1:20.59		
Murten	11.05.2013	25m	39.63	1:22.81		1:30.25		2:58.39	6:17.93
Martigny	18.05.2013	50m	40.10		42.79				

HEMMER LUCIEN, 1997

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	32.57				40.64		
Murten	12.05.2013	25m	32.26	1:15.96				1:30.29	
Bulle	18.01.2014	25m	31.81		38.07	40.40	38.18		1:17.97
Sion	25.01.2014	25m	30.58	1:11.57				1:26.41	1:19.24

JUNG OLIVIER, 1997

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	200 Li	400 Li	50 Pa	50 Do	100 Do	50 Br	100 Br	100 4N	200 4N
Payerne	04.05.2013	25m	29.59				35.35			39.66			
Murten	11.05.2013	25m	29.59	1:06.73		5:49.73			1:18.22		1:31.18		3:03.94
Martigny	18.05.2013	50m	30.59				36.39	39.05		42.01			
Bulle	18.01.2014	25m	28.29				34.35	35.42		38.09		1:14.29	
Genève	08.03.2014	50m	27.88	1:04.78	2:37.17		33.44	36.13	1:16.18				

MARADAN PAULINE, 1999

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	33.64		38.72		1:28.63
Murten	12.05.2013	25m	34.10				
Martigny	18.05.2013	50m	35.52		41.41	51.86	
Bulle	18.01.2014	25m	34.60	41.33	39.81	48.59	1:26.20

MORAND JOHANA, 1998

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Br
Payerne	04.05.2013	25m	41.33	51.19

MOREL FELICIE, 2002

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	44.71			50.71	57.90		
Martigny	18.05.2013	50m	47.91			50.73	58.98		
Bulle	18.01.2014	25m	46.47		54.06	51.16	54.46		
Sion	25.01.2014	25m	45.72	1:39.47				1:56.26	1:47.29

PERRENOUD LUCIE, 2001

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	200 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	200 4N
Murten	12.05.2013	25m	39.52	1:28.04				50.57	
Martigny	18.05.2013	50m				49.38	48.03		
Nyon	29.09.2013	25m			3:10.74	44.02	45.39		3:23.99

Tableau des honneurs

RAMEL MORGANE, 2000

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	50 Do	100 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	43.44		53.18			50.27		
Murten	12.05.2013	25m	43.53						1:58.24	
Martigny	18.05.2013	50m	44.36			55.77		54.02		
Bulle	18.01.2014	25m	45.87			53.77		50.37		1:48.26
Sion	25.01.2014	25m	42.60	1:37.65			1:57.38		1:52.19	

SAVARY MELANIE, 1996

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	100 Pa	50 Do	50 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	34.83		39.04				1:30.67
Martigny	18.05.2013	50m	36.82		39.78		45.37	50.05	
Bulle	18.01.2014	25m	33.87		36.96		42.78	45.78	1:24.91
Sion	25.01.2014	25m	33.60	1:14.50		1:22.98			1:26.39

SCHOUWEY MATHILDE, 1996

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	200 Li	400 Li	800 Li	50 Pa	50 Do	50 Br	100 4N
Murten	11.05.2013	25m	32.19	1:09.67		5:34.55	11:17.96				
Bulle	18.01.2014	25m	32.70					37.52	40.03	44.05	1:24.01
Genève	08.03.2014	50m	32.86	1:13.29	2:38.51	5:26.96	11:18.23				

SCYBOZ MORGAN, 1998

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Pa	50 Br
Martigny	18.05.2013	50m	32.80	36.27	44.01

SHICK SOPHIA, 1999

Lieu	Date	Bassin	50 Li	50 Pa	50 Do	100 4N
Bulle	18.01.2014	25m	34.04	43.01	41.74	1:27.84

TERCIER JULIEN, 1997

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Pa	50 Do	100 Do	50 Br	100 4N
Martigny	18.05.2013	50m	31.64		37.91	39.16			
Bulle	18.01.2014	25m	30.40		35.83	37.06		42.74	1:18.59
Sion	25.01.2014	25m	31.09	1:07.95			1:20.60		1:19.48

THIEBLEMONT CORLIE, 1997

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	50 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2014	25m	36.12		44.73	46.69		1:38.20
Murten	12.05.2013	25m	35.89	1:21.51			1:39.66	
Martigny	18.05.2013	50m	36.33		46.44	50.64		

TOLLENAAR CAMILLE, 1999

Lieu	Date	Bassin	50 Li	100 Li	200 Li	50 Pa	50 Do	100 Do	50 Br	100 Br	100 4N
Payerne	04.05.2013	25m	39.81			51.35	44.87		46.29		1:38.09
Murten	12.05.2013	25m	40.14	1:27.91						1:42.10	
Martigny	18.05.2013	50m	40.64				45.16		48.74		
Nyon	29.09.2013	25m			3:07.12		44.64				1:34.79
Bulle	18.01.2014	25m	38.30				44.07		45.55		1:36.76
Sion	25.01.2014	25m	39.21	1:26.29				1:37.04		1:41.30	

Liste des membres

Membres actifs						
Nom	Prénom	Rue	No Postal	Ville	Tél Privé	Date naissance
Agustoni	Stéphanie	Les Allées 16	2300	La Chaux de Fonds	078 642 46 85	15.11.1992
Arteaga De Melo	Leislle	Ch. De Plaisance 6	1630	Bulle	026 301 01 10	20.12.1999
Bays	Léa	Ch. Léon-Savary 3	1630	Bulle	026 913 92 94	23 07 1999
Berset	Lucie	Chemin de Taillemau 2	1630	Bulle	026 912 02 23	13.12.1998
Berset	Marie	Chemin de Taillemau 2	1630	Bulle	026 912 02 23	22.09.2000
Beutler	Gwendoline	Tavillonneurs 10	1635	La Tour de Trême	026 912 80 90	16.01.1999
Biland	Tania	Ruelle du Pra 9	1637	Charmey	026 927 30 08	10.04.1996
Bisaz	Flavio	Rue du Bugnon 6	1661	Le Pâquier	026 919 52 24	16.07.1999
Bisaz	Niels	Rue du Bugnon 6	1661	Le Pâquier	026 919 52 24	08.04.2002
Blanc	Julie	ch. des Coquilles 112	1630	Bulle	026 912 53 19	04.09.1996
Bussard	Alessia	Ch. de Repou 30	1630	Bulle	026 912 76 15	07.01.2001
De Leur	Marie	Rue Tournelle 3	1635	La Tour de Trême	026 912 91 00	30.06.2000
De Raemy	Céline	Montmelley 253	1646	Echarlens	026 915 06 61	26.10.1999
De Raemy	Chloé	Montmelley 253	1646	Echarlens	027 915 06 61	13.06.2002
Djukic	Marko	Rue de la Berra 57	1630	Bulle	026 912 20 12	18.08.1995
Duc	Andéol	Jéricho 19	1630	Bulle		10.12.1999
Dupré	Leila	Ch de Piemont 8	1635	La Tour de Trême	026 912 44 81	30.01.2000
Eggimann	Alex	Rue de Vevey 15	1630	Bulle		28.02.1979
Esseiva	Tristan	Ch. Du Gibloux 15	1630	Bulle		18.05.2000
Fedrigo	Maël	Rte de Montreux 26	1618	Châtel-St-Denis	021 652 25 08	18.03.1995
Fernandez	Marie	Rue des Alouettes 13	1635	La Tour-de-Trême	026 912 01 52	01.08.2000
Glardon	Léandro	ch. Abbé Maignon 5	1630	Bulle	026 913 71 91	15.03.1992
Hemmer	Lucien	rue du Pays des Oiseaux 17	1632	Riaz	026 301 02 37	04.02.1997
Jung	Olivier	Rte de la Gîte 20	1635	La Tour de Trême	026 912 93 13	03.03.1997
Lanzrein	Johan	Rre Credzillon 12	1669	Neirivue	026 928 19 65	07.04.1994
Maradan	Pauline	Rte des Colombettes 281	1629	Vuadens	026 912 07 07	13.02.1999
Morel	Félicie	Ch. Xavier-de-Poret 6	1630	Bulle	026 912 84 46	09.08.2002
Nicoud	Lola	Ch. Xavier-de-Poret 21	1630	Bulle		27.01.2000
Paunoiu	Bruno	Rue de la Condémine 14	1630	Bulle	026 55 88 562	20.11.1997
Perrenoud	Lucie	Ch. De la Cretta 22	1624	Grattavache	026 918 57 71	10.04.2001
Ramel	Morgane	Clos de la chapelle 32	1661	Le Pâquier	026 663 31 43	22.04.2000
Robadey	Félix	Impasse du Brisecou 2	1664	Epagny	026 921 14 25	19.03.1944
Savary	Mélanie	ch. des Coquilles 56	1630	Bulle	026 912 72 64	22.12.1996
Scellier	Justine	Rue des Planchettes 26	1644	Avry-devant-Pont	026 915 01 05	12.10.1999
Scheidegger	Débora	Champy 16	1632	Riaz	079 198 87 98	11.09.2000
Schouwey	Mathilde	Ch. Des Coquilles 66	1630	Bulle	026 912 41 84	29.12.1995
Scyboz	Morgan	Impasse des Oches 8	1626	Rueyres-Trefayes		
Sottas	Thaynan	Impasse des Rosiers 6	1635	La Tour de Trême		22.02.1999
Tercier	Julien	ch. Pauvre Jacques 44	1630	Bulle	026 912 45 88	23.06.1997
Thieblemont	Coralie	La Condémine 73	1628	Vuadens	026 912 90 20	08.05.1997
Tollenaar	Camille	Ch. Des Coquilles 72	1630	Bulle	026 912 65 84	28.06 1999

Membres d'honneur						
Nom	Prénom	Rue	No Postal	Ville	Tél Privé	Date naissance
Baumer	Liliane	Le Gérignoz	1642	Sorens	026 915 34 34	
Eggimann	Ruedi	Rue du Bugnon 15	1661	Le Pâquier	026 912 30 40	18.10.1947
Guyard	Christiane	La Rêche 49	1630	Bulle	026 912 92 22	
Kaeser	Alexandre	Village d'Enhaut 861	1628	Vuadens	026 912 05 20	11.12.1960
Kaeser	Jack	La Rêche 49	1630	Bulle	026 912 92 22	28.04.1940
Nissille	Nicolas	Ch. du Gibloux 15	1630	Bulle	026 913 14 88	29.11.1969
Vannart	Christiane	Rte de la Cascade 58	1666	Grandvillard	026 928 23 25	11.08.1964
Vannart	Pierre	Rte de le Cascade 58	1666	Grandvillard	026 928 23 25	06.07.1963

Liste des membres

Membres passifs						
Nom	Prénom	Rue	No Postal	Ville	Tél Privé	Date naissance
Ammann	Jean	ch. des Coquilles 104	1630	Bulle	026 912 40 55	
Baumer	Bastien	Le Gérignoz	1642	Sorens	026 915 34 34	07.02.1985
Boschung	Adam	Rue des Cordiers 44	1635	La Tour de Trême	026 912 52 05	
Coquoz	Brigitte	Grande Gîte 17	1630	Bulle	026 913 97 61	
Dougoud	Dominique	la Fonjalla	1662	Pringy	026 921 18 29	25.03.1962
Eggimann	Gabrielle	Rte des Jorettes 108	1642	Sorens		02.12.1980
ES Natation Flipper	Kaesar Alexandre	Outre le Pont 261	1646	Echarlens		
Favre	Félicien	Ch. Bras-de-Fer 30	1635	La Tour de Trême	079 504 97 35	08.03.1985
Gapary	Hélène	Clos d'Amont 10	1638	Morlon	026 612 06 01	15.11.1994
Geinoz	Elsa	Rte des Vanils 32	1669	Neirivue		
Geinoz	Jamila	Praz-Dedjy	1667	Enney	026 921 21 29	
Geinoz	Sarah	Praz-Dedjy	1667	Enney	026 921 21 29	30.05.1992
Geiser	Anne	Coquilles 7	1630	Bulle	026 470 02 70	
Gimblett	Sophie	Les Charmilles 124	1623	Semsales	079 424 09 48	02.09.1992
Gremaud	Daniel	Rue de Prévillle 35	1635	La Tour de Trême	026 912 24 91	1957
Imboden	Gilbert	Ch. de la Grande Gîte 10	1630	Bulle	026 912 07 75	
Molloyres	Richard	Grand rue 23	1630	Bulle	026 919 31 34	27.12.1977
Nissille	Maude	rte des Lières 15	1666	Grandvillard	026 928 19 69	27.07.1992
Nissille	Véronique	Rte des Lières 15	1666	Grandvillard	026 928 19 69	
Pauli	Marc	rue de la Poterne 5	1630	Bulle	026 912 62 97	18.11.1977
Progin	Christophe	Le Village	1627	Vaulruz	026 912 61 10	
Remy	Jacqueline	le Closy 1	1654	Cerniat	026 927 15 83	05.10.1961
Savary	Marc	Ch. De la Buchille 78	1630	Bulle	026 913 94 66	
Savary	Christine	Ch. De la Buchille 78	1630	Bulle	026 913 94 66	
Schouwey	Karine	Rte des Bugnons 17	1633	Marsens		14.07.1980
Tam	Jonathaan	Rte des Colombettes	1628	Vuadens	026 912 06 94	12.09.1987
Tam	Marie-Claire	Rte des Colombettes	1628	Vuadens	026 912 06 94	
Thorin	Eloïse	le Tot 307	1667	Enney	026 921 33 87	13.12.1995
Thorin	Françoise	Le Tôt 307	1667	Enney	026 921 33 87	
Weller Murith	Valérie	Pré-Henri 4	1752	Villars s/Glâne	026 912 66 12	15.01.1980
Yerly	Véronique	Rte de la Gîte 18	1635	La Tour de Trême	026 912 08 92	
Yerly Boschung	Anne-Marie	rue des Cordiers 44	1635	La Tour de Trême	026 912 52 05	

Entraîneurs						
Nom	Prénom	Rue	No Postal	Ville	Tél Privé	Date naissance
Bonneville	Noémie	Rue du Pont-Muré 18	1700	Fribourg	026 912 72 56	03.08.1988
Coquoz	Audrey	grande Gîte 17	1630	Bulle	026 913 97 61	04.11.1993
Gapary	Valentine	Montmelley 268	1646	Echarlens	026 915 33 93	02.11.1996
Gremaud	Jane	Ch. De Bouleyres 10	1630	Bulle	079 574 33 12	04.03.1990
Kohli	Sophie		1679	Villaraboud	026 655 15 70	21.02.1990
Levrat	Nadine	Chemin des Sources 7	1635	La Tour-de-Trême		13.11.1989
Meys	Murielle	Rte de Gruyère 16	1663	Epagny	079 560 91 24	22.01.1986
Nissille	Nicolas	Ch. du Gibloux 15	1630	Bulle	026 913 14 88	29.11.1969
Thorin	Florian	le Tot 307	1667	Enney	026 921 33 87	30.07.1991
Vannart	Alexandre	rte de la Cascade 58	1666	Grandvillard	026 912 05 20	27.11.1992

En cas d'erreurs ou de changements, envoyer un mail à info@spbulle.ch

Records Bullois

Bassin de 25 m

Disciplines	Dames			Messieurs		
	Nom	Date	Temps	Nom	Date	Temps
50m li	Robert Céline	07.06.1998	30:40	Boschung Adam	10.11.2007	26:50
100m li	Gapary Caroline	30.01.2010	1:07:73	Nissille Nicolas	08.06.1997	1:00:10
200m li	Schouwey Mathilde	20.10.2012	2:32:19	Aebi Jérôme	05.04.1992	2:33:00
400m li	Schouwey Mathilde	12.05.2013	5:33:38	Pauli Marc	01.04.1995	5:25:40
800m li	Schouwey Mathilde	12.05.2013	11:17:96	Glardon Leandro	04.07.1905	10:00
1500m li	Eggimann Gabrielle	06.02.1996	23:45:53	Pauli Marc	04.04.1995	22:24:00
50m dos	Coquoz Audrey	23.04.2009	37:00	Yerly David	23.03.2010	30:21
100m dos	Coquoz Audrey	30.01.2010	1:19:93	Yerly David	30.01.2010	1:06:12
200m dos	Gapary Valentine	20.10.2012	2:55:94	Yerly David	20.12.2009	2:26:78
50m brasse	Gapary Marine	13.11.2011	39:03	Pauli Marc	10.06.1995	34:20
100m brasse	Gapary Marine	12.11.2011	1:23:78	Pomelli Nicolas	25.01.1992	1:12:01
200m brasse	Gapary Valentine	13.11.2011	3:13:78	Pomelli Nicolas	25.01.1992	2:42:25
50m pap	Bonneville Noémie	30.04.2005	33:80	Glardon Leandro	19.03.2013	29:44
100m pap	Bonneville Noémie	27.01.2007	1:15:02	Yerly David	25.04.2009	1:12:47
200m pap	---	---	---	Eggimann Ruedi	34790	3:10:20
100m 4 nages	Gapary Marine	10.12.2011	1:17:32	Thorin Florian	10.02.2007	1:08:43
200m 4 nages	Gapary Valentine	11.05.2013	2:55:36	Yerly David	08.11.2008	2:31:10
400m 4 nages	Gapary Valentine	20.10.2012	6:04:26	Eggimann Ruedi	05.11.1995	6:25:30
4x50m li	Robert C., Robert L., Burgener, Eggimann	07.06.1998	2:07:10	Nissille, Pauli, Molleyres, Bourqui	21.05.1995	1:52:60
4x50m 4 nages	Robert C., Robert L., Burgener, Eggimann	07.06.1998	2:27:50	Yerly, Thorin, Eggimann, Boschung	10.11.2007	2:08:20
4x100m li	---	---	---	Delab, Dillon, Coch, Kaeser A.	1976	4:23:20
4x100m 4 nages	---	---	---	Vol, Gremaud, Coch, Kaeser A.	1976	5:16:40
4x50m 4 nages indiv.	Gapary Caroline	23.03.2010	2:27:30	Yerly David	23.03.2010	2:05:50
Swimathon	Schouwey Mathilde	15.02.2014	4200m	Glardon Leandro	15.02.2014	4600m

Bassin de 50 m

Disciplines	Dames			Messieurs		
	Nom	Date	Temps	Nom	Date	Temps
50m li	Robert Céline	13.06.1999	30:43	Pauli Marc	10.06.1995	26:90
100m li	Gapary Marine	31.03.2012	1:07:62	Nissille Nicolas	08.04.1990	59:80
200m li	Gapary Marine	26.05.2012	2:34:76	Pomelli Nicolas	09.06.2005	2:34:70
400m li	Schouwey Mathilde	08.03.2014	5:26:96	---	---	---
800m li	Schouwey Mathilde	09.03.2014	11:18:23	Pomelli Nicolas	11.06.2005	11:30:80
1500m li	---	---	---	---	---	---
50m dos	Gapary Marine	01.04.2012	35:19	Yerly David	22.05.2010	32:2
100m dos	Coquoz Audrey	29.05.2010	1:21:05	Yerly David	13.07.2009	1:08:80
200m dos	Gapary Valentine	01.04.2012	2:59:58	Boschung Adam	17.03.2007	2:39:79
50m brasse	Dupré Léila	08.03.2014	38:25	Pomelli Nicolas	09.06.2005	34:90
100m brasse	Gapary Caroline	05.06.2011	1:26:20	Pomelli Nicolas	11.08.1991	1:13:12
200m brasse	Gapary Caroline	28.05.2010	3:13:57	Gremaud Daniel	28.05.2005	2:48:30
50m pap	Bonneville Noémie	10.07.2003	33:61	Thorin Florian	03.07.2005	29:80
100m pap	Bonneville Noémie	20.06.2004	1:16:94	Pomelli Nicolas	06.06.1992	1:11:00
200m pap	---	---	---	Eggimann Ruedi	09.09.1993	3:09:62
200m 4 nages	Gapary Valentine	02.06.2012	2:55:36	Thorin Florian	12.03.2007	2:37:02
400m 4 nages	---	---	---	Eggimann Ruedi	02.08.1995	6:35:53
4x50m li	Robert C., Robert L., Burgener, Eggimann	13.06.1999	2:08:28	Pauli, Charrière, Molleyres, Bourqui	21.05.1995	1:55:04
4x50m 4 nages	Gapary M., Gapary V., Schouwey M., Ammann M.	02.06.2012	2:27:85	Pauli, Charrière, Molleyres, Bourqui	21.05.1995	2:10:54
4x100m li	---	---	---	---	---	---
4x100m 4 nages	---	---	---	---	---	---
Coupe Jack Kaeser	Yerly David	11.09.2010		11.09.2010		3:20:20
24 Heures du Locle	Yerly D. (19km), Thorin F. (18.5km), Boschung A. (18km), Kohli S. (17.7km), Vannart A. (16.4km)	15.06.2008		15.06.2008		89'600 m

Evénements à venir

Date	Activité	Lieu
14.03.2014	Assemblée générale	Plan Francey / Moléson
01.04.2014	4 * 50 m, 4 nages, concours interne	CO de Bulle
05.04.2014	Meeting de printemps	Petit-Lancy
25.04 - 27.04.2014	Minicamp	Lenk
03.05.2014	Meeting de la Riviera	Montreux
03.05.2014	Meeting de Payerne	Avenches
10.05 - 11.05.2014	Championnats fribourgeois	Morât
???	Europapark	Rust / Allemagne
17.05.2014	MISO	Martigny
24.05 / 25.05.2014	Meeting Jeunesse	Renens
14.05 / 15.05.2014	24 Heures Nautiques	Le Locle
18.05.2014	Téléski nautique	Estavayer-le-Lac
20.06 - 22.06.2014	Championnats Romands été	Genève
29.06.2014	Canoë Doubs	Jura
01.07.2014	Championnats bullois d'été	Piscine communale de Bulle
04.07 - 06.07.2014	Championnats Suisse d'été	Tenero
18.07 - 20.07.2014	Championnats Suisse espoirs	Schaffouse
Fin juillet	Traversée lac de Morat	Morat
23.08.2014	Descente de l'Aar (rafting)	Thoune - Berne
02.09.2014	Reprise des entraînements	CO de Bulle
Septembre	Mémorial Michel Bally	Nyon
29.09.2014	Randonnée en montagne et escalade	à définir
18.10 - 25.10.2014	Camp d'entraînement à l'étranger	à définir
15.11.2014	Bernaqua	Berne / Westside
09.01.2015	Curling	Lausanne
31.01.2015	Sortie en raquette (avec Fondue)	à définir
13.02.2015	Toboggan	Leysin
06.03.2015	Assemblée générale	à définir

Sous réserves de modifications (remise à jour régulièrement sur le site www.spbulle.ch)

