



Vos sources d'énergie, notre réseau de compétences

www.sinef.ch

Eau | Energie



SINEF

SINEF SA
Route des Fluides 1
1762 Givisiez
026 350 11 60



Chers membres,
Chères amies et amis,

La saison 2022-2023 a été très mouvementée et riche en événements ! Tout d'abord, nous relevons les différentes actions par toutes nos sections dans le cadre des festivités des 100 ans des Bains de la Motta qui ont marquées et rythmées la belle saison de mai à septembre 2023. Toutes les sections ont organisées ou contribuées à des événements. La journée des « 12 Heures de la Motta » du 24 juin 2023 a été un grand succès et une belle rencontre entre les membres du Club et le grand public des Bains.

Après la création de la nouvelle section Natation Artistique avec des cours ouverts dès septembre 2022, nous avons encore créé une 7^e section avec le FRI-Diving (plongée en apnée), qui offre des cours dès septembre 2023 sous la responsabilité de Philippe Morel et Rodolphe Isnard (voir page 40-41).

Au niveau sportif, toutes nos sections ont brillé avec des excellents résultats durant la saison 2022/23 écoulée que vous découvrirez dans ce bulletin et dans les pages des différentes sections.

La saison a également été marquée par des mouvements importants dans notre comité central. Après de longues années de dévouement Line Widmer-Comment, responsables de la section natation, et Nicola Robertini, responsable de la section Plongeon, quittent leurs postes officiellement lors de la prochaine Assemblée Générale du Club agendée au 24 novembre 2023. Tous les deux ont marquées leurs sections respectives durant de longues années et ils ont laissée indéniablement leurs emprunts. Nous les remercions pour tout ce qu'ils ont accomplis et apportés au sein de leurs sections et au sein du Club. Milles MERCIS Line et Nicola !

Nous sommes particulièrement heureux d'avoir pu occuper la place laissée vacante par Line avec la reprise de ce poste par Joël Brunisholz. Ancien nageur et entraîneur du Fribourg Natation 1925 et avec un Master en Gestion du sport et des loisirs en poche, il a les meilleures conditions et qualités pour poursuivre le bel développement entamé par Line pour la section de Natation. Nous lui souhaitons la bienvenue et nous lui souhaitons beaucoup de plaisir et de satisfactions.

Le poste de responsable de la section Plongeon est actuellement vacant et nous sommes de bon espoir de pouvoir occuper ce poste prochainement. Alors que la continuité des activités de la section Plongeon est bien assurée pour la saison en cours 2023-2024, la poursuite dépend de l'occupation de ce poste.

Nous poursuivons notre série traditionnelle d'interview « Invité du jour », qui présente cette fois-ci une personnalité bien connue et très engagée dans la promotion du bilinguisme et la formation des jeunes : Pascal Vonlanthen alias GUSTAV (voir pages 7-8).

Dans le futur proche, nous sommes très engagés dans la poursuite de la professionnalisation du Club et nos défis futurs sont axés sur une optimisation de la cohabitation et les synergies, entre les sections, la digitalisation et la mise en avant du bilinguisme au sein de notre Club. Et en vue de notre 100^e anniversaire en 2025, un comité d'organisation a été mis en place avec notre membre d'honneur, Luc-Yves Thierri, à la présidence.

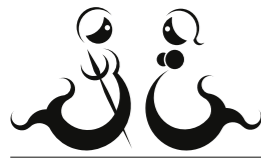
Nous vous encourageons de découvrir les activités de nos différentes sections dans les pages suivantes reflétant la diversité et la dynamique du Fribourg Natation 1925.

Nous vous souhaitons bonne lecture !

Avec nos salutations sportives et un grand merci à toutes nos parties prenantes,

Les Co-Présidents

Dominik Widmer & Peter Schwind



Liebe Mitglieder !
Liebe Freundinnen und Freunde !

Die Saison 2022-2023 war sehr bewegt und ereignisreich ! Zunächst möchten wir die verschiedenen Aktionen aller unserer Sektionen im Rahmen der Feierlichkeiten zum 100-jährigen Bestehen des Motta-Schwimmbades hervorheben, die die schöne Saison von Mai bis September 2023 geprägt haben. Alle Sektionen haben Veranstaltungen organisiert oder zumindest dazu beigetragen. Der Tag der « 12 Stunden der Motta » am 24. Juni 2023 war ein großer Erfolg und eine schöne Begegnung zwischen den Mitgliedern des Clubs und dem Publikum des Schwimmbades.

Nach der Gründung der neuen Sektion Artistic Swimming mit offenen Kursen seit September 2022 haben wir mit FRI-Diving (Apnoe-Tauchen) noch eine siebte Sektion geschaffen, die seit September 2023 unter der Verantwortung von Philippe Morel und Rodolphe Isnard Kurse anbietet (siehe Seite 40-41).

Auf sportlicher Ebene haben alle unsere Sektionen in der abgelaufenen Saison 2022/23 mit hervorragenden Ergebnissen glänzt, die Sie in diesem Bulletin und auf den Seiten der einzelnen Sektionen entdecken können.

Die Saison war auch von wichtigen Veränderungen in unserem Club-Komitee gekennzeichnet: Line Widmer-Comment, Leiterin der Sektion Schwimmen, und Nicola Robertini, Leiter der Sektion Wasserspringen, treten nach langjähriger, engagierter Arbeit an der Generalversammlung des Clubs am 24. November 2023 offiziell zurück. Beide haben ihre jeweiligen Sektionen über viele Jahre hinweg nachhaltig geprägt und ihre Spuren hinterlassen. Wir danken ihnen für alles, was sie in ihren Sektionen und im Club geleistet und eingebracht haben. TAUSEND DANK Line und Nicola !

Wir freuen uns besonders, dass wir die von Line frei gewordene Funktion besetzen konnten: Joël Brunisholz, ehemaliger Schwimmer und Trainer von Fribourg Natation 1925 hat -mit einem Master in Sport- und Freizeitmanagement in der Tasche- die besten Voraussetzungen und Qualitäten, um die von Line eingeleitete gute Entwicklung der Schwimmabteilung fortzusetzen. Wir heißen ihn herzlich willkommen und wünschen ihm viel Spaß und Befriedigung.

Die Funktion des Leiters der Sektion Wasserspringen ist derzeit vakant und wir sind zuversichtlich, sie bald besetzen zu können. Während die Kontinuität der Aktivitäten der Sektion Wasserspringen für die laufende Saison 2023-2024 gesichert ist, hängt die Fortführung von der Besetzung dieser Position ab.

Wir setzen unsere traditionelle Interviewreihe « Gast des Tages » fort, in der wir diesmal eine weitere bekannte Persönlichkeit befragen, die sich sehr für Zweisprachigkeit und Ausbildung engagiert: Pascal Vonlanthen alias GUSTAV (siehe Seiten 5-6).

In der nahen Zukunft wollen wir uns für die weitere Professionalisierung des Clubs engagieren. Unsere zukünftigen Herausforderungen richten sich auf eine Optimierung des Zusammenlebens und der Synergien zwischen den Sektionen, die Digitalisierung und die Förderung der Zweisprachigkeit in unserem Clubs. Und: Im Hinblick auf unser 100-jähriges Jubiläum im Jahr 2025 wurde ein Organisationskomitee mit unserem Ehrenmitglied Luc-Yves Thierrin als Präsident ins Leben gerufen.

Entdecken Sie die Aktivitäten unserer verschiedenen Sektionen auf den folgenden Seiten zu, die die Vielfalt und Dynamik von Fribourg Natation 1925 widerspiegeln !

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen !

Mit sportlichen Grüßen und einem herzlichen Dankeschön an alle unsere Stakeholder,

Die Co-Präsidenten

Dominik Widmer & Peter Schwind



Fragen an Pascal Vonlanthen alias GUSTAV

(das Interview wurde auf Deutsch geführt und ins Französische übersetzt)

Pascal Vonlanthen, wie wurdest Du eigentlich vom Pascal zum Gustav ?

In meiner Familie gibt es einen, der Gustav heisst, den Onkel Güstu. 1998 habe ich ein Projekt gehabt, das war das «Das Kummerorchester». Ich habe alte Lieder gespielt, die ich selbst geschrieben habe, das hat ein wenig nach Kurt Weil getönt. Da hätte «Pascal und das Kummerorchester» nicht gut geklungen. Ich war mit Krawatte und Anzug, da dachte ich: Kaspar, Oskar oder eben Gustav passt perfekt.

Hast Du ein Lebensmotto ?

Da muss ich mal überlegen, was meine Werte sind. Also, ein Motto ist: Mach es nicht nur für Dich selbst, sondern auch für Andere ! Alles, was ich mache, ist nicht nur für mich, sondern ich versuche, auch etwas für die Gemeinschaft zu tun.

Wie ist Deine Beziehung zum Sport, insbesondere zum Schwimmen ?

Ich war ein Sportler, im Dorf hat man Fussball gespielt. Aber ich bin eigentlich ein Werfer, ich habe lieber Bälle in der Hand oder an einem Schläger, mache heute Tennis, einfach sehr schlecht, aber ich mache es sehr, sehr gerne. Ich gehe einmal pro Monat Tennis spielen. Ich bin einer, der auf kurze Strecken gut ist und nicht auf lange, also Marathon und so Sachen oder lange Strecken schwimmen: das würde nie gehen.

Und bezüglich Schwimmens ist es so: Ich bin mit einem Swimming-Pool aufgewachsen. Mein Vater hat einmal angefangen, ein Loch zu graben, das Loch wurde immer tiefer und tiefer. Dann hat er eine Folie gekauft, und am Schluss hatten wir einen Pool. Dieser Pool war nicht tief und nicht lang. Also, ich kann sehr gut planschen, aber ich kann nicht gut schwimmen.

Welchen gesellschaftlichen Beitrag kann der Sport leisten ?

Also, ich komme aus der Musik, Kultur. Musik wird mit Sport auf behördlicher Ebene in den gleichen Topf geworfen. Anscheinend verbindet diese Bereiche irgendetwas; und ich glaube, es ist die Gemeinschaft, die verbindet. Denn meistens ist man eben nicht ein Einzelkämpfer, man ist immer eingebunden in einem

Club, einer Gemeinschaft. Es ist in der Musik so, ich kann ein Gitarrist sein, bin alleine mit meiner Musik beschäftigt, und am Schluss bin ich in einem «Club». Ich brauche Leute, die mich da unterstützen und mir helfen.

Ich denke, im Sport hat es ganz ähnliche Kräfte, die miteinander wirken, indem viele Leute gemeinsam an einer Sportart Interesse haben, auch wenn sie allein sind. Viele Schwimmer sind oftmals allein, wenn sie am Schwimmen sind, trotzdem sind sie im Club eingebunden. Deshalb hat der Sport für mich einen grossen gemeinschaftlichen Nutzen.

Lehrer, Band-Leader, Botschafter der Zweisprachigkeit, Chorleiter (Kampf der Chöre), Gründer der La Gustav Akademie, Schwarzsee-Festival, und... : Wo kommen die Ideen, wo die Energie her ?

Leider nicht beim Sport, und schon gar nicht beim Schwimmen ! Ich bin einfach kreativ. Andere haben andere Talente. Ich habe sehr viele Outputs, bei mir kommt sehr viel raus. Ich bin ein künstlerischer Typ, ich habe vielleicht andere Sensoren. Ich spüre die Sachen ein bisschen stärker manchmal und ich muss einfach ein Ventil haben, um es rauszulassen. Wie ich vorhin gesagt habe, meine Werte bestehen auch darin, Leute zusammen zu bringen, auch etwas zu machen für andere Menschen. Ich kann das über die Musik transportieren, sei das mit meiner eigenen Musik oder: eine Akademie zu gründen mit jungen Talenten, die dann etwas kreieren, was dann wiederum andere Menschen berühren soll. Ein Festival zu organisieren, macht für uns Spass, aber schlussendlich hat man Tausende von Leuten, die da an einen Anlass kommen wollen.

Die Energie nehme ich aus dem Alltag, aus meinem Wesen, es kommt einfach, ich muss gar nichts dafür tun. Und die Umsetzung ist dann einfach Arbeit, harte Arbeit.

Was ist Deine Meinung zum Angebot an Schwimmbädern in der Stadt Fribourg und zum geplanten Olympischen Schwimmbecken ?

Ich bin stolzer Besitzer des Motta-Abonnements. Ich finde, die Motta ist ein sehr wichtiger Ort, vor allem für die Unterstadt, aber auch für viele städtische Bewohner, aber das platzt natürlich aus allen



Nähten: Wenn man dort an einem schönen Sommertag ist, ist es fast grauselig, ins Wasser zu gehen. Schon dort sieht man: Das Bedürfnis ist da, aber es hat einfach wenige Bäder. Ich finde, dass nicht nur das Schwimmbad selbst, sondern auch der Zugang zum Fluss spannend wäre.

Natürlich braucht es ein Bad mehr, und wenn möglich mit Aussenbad, also innen und aussen. Ich denke immer: Murten hat so ein spannendes Bad mit innen und aussen und See.

Du bist ein – manche sagen sogar – DER Botschafter des Bilinguisme im Kanton Fribourg. Woran hapert's, was braucht's? Welchen Rat gibst Du einem Sportverein mit langer frankophoner Tradition, der sich mehr zur deutschen Sprache öffnen will?

Da könnte ich jetzt natürlich Seiten füllen... Wir berufen uns auf ein nationales Programm, wo erforscht wurde, dass man eine Sprache erlernt, wenn man gemeinsam eine Arbeit oder Tätigkeit ausführt. Und Sport bietet das einfach an. Also, mein Junge lernt Französisch, weil er in einem französisch-sprachigen Sport-Club ist. Und es gibt nichts anderes, als genügend deutsch-sprachige und französisch-sprachige Personen zu vereinen. Die andere Sprache zu lernen ist aber nicht das Gleiche, wie die andere Kultur zu verstehen. Wir als Akademie, wo es eines der Hauptziele ist, die Leute kulturell zu verbinden, haben aufgehört, den Leuten zu sagen: Ihr müsst Französisch oder deutsch reden. Sie reden englisch oder irgendeine Sprache, aber das Verständnis für die Kultur ist plötzlich da. Zu verstehen, wie das Gegenüber funktioniert und was seine Interessen sind, das ist manchmal fast wichtiger als die Sprache selbst. Und sonst: Wenn man die Sprache lernen will, muss man natürlich

auch die Sprache sprechen wollen. Und prinzipiell, einfach Alles, was ein Verein in der Stadt Freiburg – ich denke sogar im ganzen Kanton – publiziert, muss zweisprachig sein.

Fribourg Natation 1925 ist vor Allem ein Ausbildungsverein, das Angebot richtet sich also überwiegend an Kinder und Jugendliche. Du hast selbst 3 Kinder. Was möchtest Du der jungen Generation mit auf den Weg geben?

Also, grundsätzlich muss ich sagen: Schule ist nicht Alles im Leben. Das muss -glaube ich- den Kindern auch bewusst sein. Es gibt eben auch Hobbies, es gibt auch ein Leben neben der Schule. Auch Kinder müssen einen Ausgleich haben, sei

es Sport, Musik oder Theater. Ich finde es wahnsinnig wichtig, dass unsere Kinder und Jugendlichen diese Angebote auch annehmen. Dass sie nicht das Gefühl haben, dass sie schlechte Menschen sind, wenn sie in der Schule nicht perfekt sind. Und ich bin ja selber auch Lehrer gewesen. Ich weiss, wie das tut. Das ist sehr leistungsorientiert, die Schule ist sehr auf Noten bedacht. Höchstleistungen werden immer gefordert. Das wäre ein Tipp. Das Menschliche und Zwischenmenschliche lernen sie auch in der Schule, aber vor Allem bei Jubla und Pfadi, Sport- und Musikvereinen: Dort erleben sie das Soziale, ein Teil von einem Ganzen zu sein.



Questions à Pascal Vonlanthen alias GUSTAV

Pascal Vonlanthen, comment es-tu passé de Pascal à Gustav?

Il y en a un dans ma famille qui s'appelle Gustav, l'oncle Güstu. En 1998, j'ai eu un projet qui s'appelait « Das Kummerorchester ». J'ai joué de vieilles chansons que j'ai écrites moi-même, qui sonnaient un peu comme Kurt Weil. « Pascal Pascal und das Kummerorchester » n'aurait tout simplement pas sonné bien. Je portais une cravate et un costume quand j'ai pensé: Kaspar, Oskar ou... Gustav, c'est parfait.

As-tu une devise de vie?

Je dois réfléchir à mes valeurs. Ainsi, une devise est: Faites-le non seulement pour vous-même, mais aussi pour les autres! Tout ce que je fais n'est pas seulement pour moi, j'essaie aussi de faire quelque chose pour la communauté.

Quel est ton rapport au sport, en particulier à la natation?

J'étais toujours sportif dans ma jeunesse. Dans mon village, ils jouaient au football. Mais en fait, je suis un lanceur, je préfère avoir des balles dans la main ou sur une raquette. Je joue au tennis aujourd'hui, très mauvais, mais j'aime vraiment le faire. Je joue au tennis une fois par mois. Je suis quelqu'un qui est bon sur les courtes distances et ne pas sur les longues distances, donc les marathons et des trucs comme ça ou nager sur de longues distances: ça ne marcherait jamais.

Et par rapport à la natation, j'ai grandi avec une piscine. Une fois, mon père a commencé à creuser un trou et le trou est devenu de plus en plus profond. Ensuite, il a acheté un Liner, et à la fin, nous avons eu une piscine. Cette piscine n'était ni profonde ni longue. Donc, je suis très bon pour patauger, mais je ne suis pas bon pour nager.

Quelle contribution le sport peut-il apporter à la société?

Donc, je viens de la musique, de la culture. La musique est mise dans le même sac que le sport au niveau gouvernemental. Apparemment, ces domaines ont quelque chose en commun; et je crois que c'est la communauté qui crée des liens. Parce que la plupart du temps, vous n'êtes pas un loup solitaire, vous êtes toujours impliqué dans un club, une communauté. C'est comme ça en musique, je peux être gui-

tariste, je suis occupé seul avec ma musique, et à la fin je suis dans un « club ». J'ai besoin que des gens me soutiennent et m'aident.

Je pense que dans le sport, il y a des forces très similaires qui travaillent ensemble, en ce sens que beaucoup de gens s'intéressent à un sport ensemble, même s'ils sont seuls. De nombreux nageurs sont souvent seuls lorsqu'ils nagent, mais ils sont toujours impliqués dans le club. C'est pourquoi le sport a un grand avantage pour la communauté à mon avis.

Enseignant, chef d'orchestre, ambassadeur du bilinguisme, chef de chœur (« Kampf der Chöre »), fondateur de La Gustav Académie, du Schwarzsee Festival, etc.: d'où viennent les idées, d'où vient l'énergie?

Malheureusement, pas du sport, et certainement pas de la natation! Je suis juste créatif. D'autres ont d'autres talents. J'ai beaucoup de outputs et j'arrive à en sortir beaucoup. Je suis du genre artistique, j'ai peut-être d'autres capteurs. Je ressens les choses un peu plus fort parfois et j'ai juste besoin d'avoir une «valve» pour les laisser sortir. Comme je l'ai dit plus tôt, mes valeurs sont aussi de rassembler les gens, de faire quelque chose pour les autres. Je peux transmettre cela à travers la musique, que ce soit avec ma propre musique ou en fondant une académie avec de jeunes talents, qui créent ensuite quelque chose qui devrait ensuite toucher d'autres personnes. Organiser un festival est amusant pour nous, mais à la fin de la journée, vous avez des milliers de personnes qui veulent venir à un événement.

Je prends l'énergie de la vie quotidienne, de mon être, elle vient tout simplement, je n'ai rien à faire pour elle. Après, la mise en œuvre n'est que du travail, du travail acharné.

Quel est ton avis sur l'offre de piscines en ville de Fribourg? Piscine olympique, qu'en penses-tu?

Je suis l'heureux propriétaire de l'abonnement de la Motta. Je pense que la Motta est un endroit très important, surtout pour la basse ville, mais aussi pour de nombreux citoyens, mais bien sûr, c'est parfois bondé de monde: quand on y est par une belle journée d'été, c'est presque horrible d'aller dans l'eau. Cela se voit que le besoin est là, mais il y a tout simplement peu de piscines. Je pense que non seulement la piscine elle-même, mais aussi l'accès à la rivière seraient intéressants.



Bien sûr, il doit y avoir une piscine supplémentaire, et si possible avec bassins extérieures, donc à l'intérieur et à l'extérieur. Je pense toujours: Morat a une piscine tellement excitante avec l'intérieur et l'extérieur et le lac.

Tu es l'un – certains diraient même – L'ambassadeur du bilinguisme dans le Canton de Fribourg. Quel sont les problèmes du bilinguisme ? Quels conseils tu donnerais à un club sportif de longue tradition francophone qui souhaite s'ouvrir davantage à la langue allemande ?

Je pourrais remplir des pages maintenant... Il y a un programme national qui a effectué des recherches sur l'apprentissage d'une langue lorsque vous faites un travail ou une activité ensemble. Et c'est ce qu'offre le sport. Donc, mon fils apprend le français parce qu'il est dans un club de sport francophone. Et il n'y a rien d'autre que d'unir suffisamment de germanophones et de francophones.

Cependant, apprendre l'autre langue n'est pas la même chose que comprendre l'autre culture. En tant qu'académie, dont l'un des principaux objectifs est de connecter les gens culturellement, nous avons cessé de dire aux gens: vous devez parler français ou allemand. Ils parlent anglais ou une autre langue, mais la compréhension de la culture est soudainement là. Comprendre comment l'autre personne travaille et quels sont ses intérêts est parfois presque plus important que la langue elle-même. Et sinon: si

vous voulez apprendre la langue, vous devez vouloir parler la langue. Et en principe, tout simplement tout ce qu'une association publie dans la ville de Fribourg – je pense même dans tout le canton – doit être bilingue.

Fribourg Natation 1925 est avant tout une association de formation, l'offre s'adresse donc principalement aux enfants et aux jeunes. Tu as 3 enfants. Quels conseils tu aimerais donner à la jeune génération ?

Donc, en gros, je dois dire que l'école n'est pas tout dans la vie. Je pense que les enfants doivent aussi en être conscients. Il y a aussi des loisirs, il y a aussi une vie en dehors de l'école. Les enfants ont également besoin d'un équilibre, qu'il s'agisse de sport, de musique ou de théâtre. Je pense qu'il est extrêmement important que nos enfants et nos jeunes acceptent ces offres. Qu'ils n'aient pas l'impression d'être de mauvaises personnes s'ils ne sont pas parfaits à l'école.

Et j'étais moi-même enseignant. Je sais comment cela se passe. C'est vraiment très axé sur la performance, l'école est très préoccupée par les notes. Des performances optimales sont toujours requises. Ce serait un conseil. Ils apprennent également les aspects humains et interpersonnels à l'école, mais surtout à la Jubla et chez les scouts, les clubs sportifs et musicaux: ils y font l'expérience de l'aspect social de faire partie d'un ensemble.



Le Fribourg natation en changement

Après de nombreuses années au Fribourg Natation, il est temps de laisser ma place à d'autres personnes.

Ce club aura rythmé quelques années de ma vie, avec des hauts et des bas. Je retiens surtout les nombreux beaux moments et les amitiés liées dans cette belle famille qu'est le Fribourg Natation 1925 et je suis aussi très fière de ce qui a été accompli. Bienvenue à Joël Brunisholz et son nouveau comité !

Ces dernières années le Fribourg Natation 1925 a beaucoup grandi, que ce soit du côté de l'école de natation ou des groupes compétition.

L'école de natation est passée de 170 à plus de 300 jeunes dans les cours et les groupes compétitions se sont multipliés passant de Compétition, Espoirs et Elite à Pré-compétition, Compétition, Espoirs, Natation sportive et Elite. L'obtention du label centre de promotion des Espoirs (CPE) attribué par Swiss Aquatics et celle du label centre cantonal sont le fruit de nombreuses heures de travail et des ajustements ont dû être mis en place.

Il y a aussi eu le COVID qui a donné un peu un coup d'arrêt à cet élan et qui a remis en question plusieurs points organisationnels.

Durant ces 8 années écoulées, de nombreux entraîneurs se sont succédés pour les groupes compétition. Il y a eu tout d'abord l'engagement d'un entraîneur à 100 % et plusieurs entraîneurs à faible taux d'activité (souvent d'anciens nageurs aux études) entre 15 % et 25 %.

Avec l'obtention du label Centre de promotion des Espoirs et le label de Centre Cantonal, il a été de plus en plus compliqué de réunir et coordonner tout ce monde. La section a compté jusqu'à 8 entraîneurs à temps partiel.

Il était devenu évident qu'il fallait restructurer.

Afin de perdurer et de continuer le développement entamé ainsi que la performance et l'exigence qui vont avec ces 2 labels obtenus, la solution a été de regrouper les groupes Compétition à Elite autour de deux entraîneurs.

Cette restructuration est encore en cours et prendra un peu de temps.

Consciente qu'il y a encore bien des choses à mettre en place et qu'il y aura toujours beaucoup de travail pour un responsable de cette section, je tiens à souhaiter beaucoup de plaisir et de succès à Joël et son nouveau comité. A vous tous, je vous remercie pour la confiance que vous m'avez témoignée et je vous suis reconnaissante pour votre patience avec le nouveau comité dans cette phase de transition.

Je souhaite bon vent et plein de succès au Fribourg Natation 1925 !

*Line Widmer,
responsable de la section*

**Un tout grand MERCI
à nos sponsors et partenaires**



L'École de Natation c'est

Une École de Natation forte de 301 membres de l'âge de 4 ans pour les cours d'Accoutumance à plus de 60 ans pour les cours adultes débutants ou de perfectionnement technique.

Tous les moniteurs ont un brevet de sauvetage et, pour un grand nombre d'entre eux, le diplôme J&S de natation, Kids coach ou le le J&S kids.

du 7 octobre 2023. Cette année, nous avons dû abandonner le tant attendu concours de l'école de natation. Nous souhaitons vivement qu'il puisse se dérouler en juin 2024.

48 COURS SONT DISPENSÉS PAR SEMAINE.

- 14 groupes d'accoutumance (4 ans révolus)
- 10 groupes de débutants
- 7 groupes de moyens
- 6 groupes d'avancés
- 3 groupes de natation loisir
- 3 groupes adultes débutants
- 2 groupes adultes débutants
- 3 groupes de perfectionnement technique



Tous ces nageurs sont encadrés par une vingtaine de moniteurs, certains donnant plusieurs cours par semaine. Les jeunes sont suivis tout au long de leur parcours par les tests Swisswimming. Ils reçoivent un carnet comme ci-dessous avec les différents niveaux acquis représentés par des autocollants.



RETOUR SUR LA SAISON 2022-2023

A l'école de natation, la saison 2022-2023 a été marquée par l'obtention du label Aquality de l'école de natation qui certifie la qualité des cours et la formation des moniteurs.

Le dossier de validation de notre école de natation par Swiss Aquatics a été envoyé et nous avons reçu un premier retour positif. Nous sommes actuellement dans l'attente du document officiel qui ne devrait pas tarder à arriver.



Nous avons organisé le meeting interclubs de Fribourg le 6 mai à la piscine St-Michel. Les enfants de l'école de natation ont pu se confronter aux nageurs des autres clubs du canton. Une partie de nos nageurs ont réussi à se qualifier à la finale de la coupe fribourgeoise

Malgré l'abandon du concours de l'école de natation, ce fut un plaisir de voir l'enthousiasme des nageurs ainsi que de leurs moniteurs durant cette saison.

LES NOUVEAUTÉS DE LA SAISON 2023-2024

La saison 2023-2024 a pu commencer le 11 septembre 2023 et prendra fin le 6 juillet 2024. Pour cette nouvelle saison, **Khalil Drissi**, ancien entraîneur du groupe Espoirs, a repris la gestion de l'école de natation. **José Yerly**, ancien entraîneur du groupe Compétition, entraîne les groupes avancés et natation loisir.

Une collaboration active entre l'école de natation et la section Water-Polo a permis à l'école de natation de mettre en place un nouveau cours de natation loisir et initiation au water-polo pour la nouvelle saison. Nous saluons cette collaboration et souhaitons l'étendre dans l'avenir à d'autres sections du club.

Nous souhaitons vous adresser un

IMMENSE MERCI !

Pour vos mots d'encouragements, votre soutien ainsi que vos dons !

Nous avons démarré une nouvelle saison 2023-2024 très motivés et confiants.



Fribourg Natation une équipe d'entraîneurs

CHRISTIAN HEJDA
Pré-compétition



« Au dessus des nuages, le soleil brille ! »

JOSÉ YERLY
Compétition



« Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles »

JOËL BRUNISHOLZ
Natation Sportive



« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. »

KEVIN SCHWEINGRUBER
Groupe Espoirs



« Soit tu aimes te faire battre, soit tu travailles à l'entraînement. »

B. Bowman

Un tout grand merci à tous ces entraîneurs pour cette année ou ces années au bord du bassin.

Que vous ayez passé une année ou plus de 20 ans à coacher ces jeunes, le Fribourg natation 1925 et tout particulièrement la section natation, vous remercie du fond du cœur.

THIBAUD WIDMER
Natation Sportive



« Le succès arrive toujours lorsqu'une opportunité rencontre la préparation. »

Einstein

Bienvenue à **Jared Walmsley** qui reprend les groupes Compétition et Espoirs. Jared est entraîneur bronze et a travaillé ces dernières années à Yverdon comme entraîneur. Il est marié et papa de 2 enfants.

Il sera aidé par Alessia Bussard, au club depuis quelques années.

JARED WALMSLEY
Groupes Compétition et Espoirs



ALESSIA BUSSARD
Aide Groupes Compétition et Espoirs



Le groupe Pré-compétition est repris par

RAHEL et EMMA
Précompétition

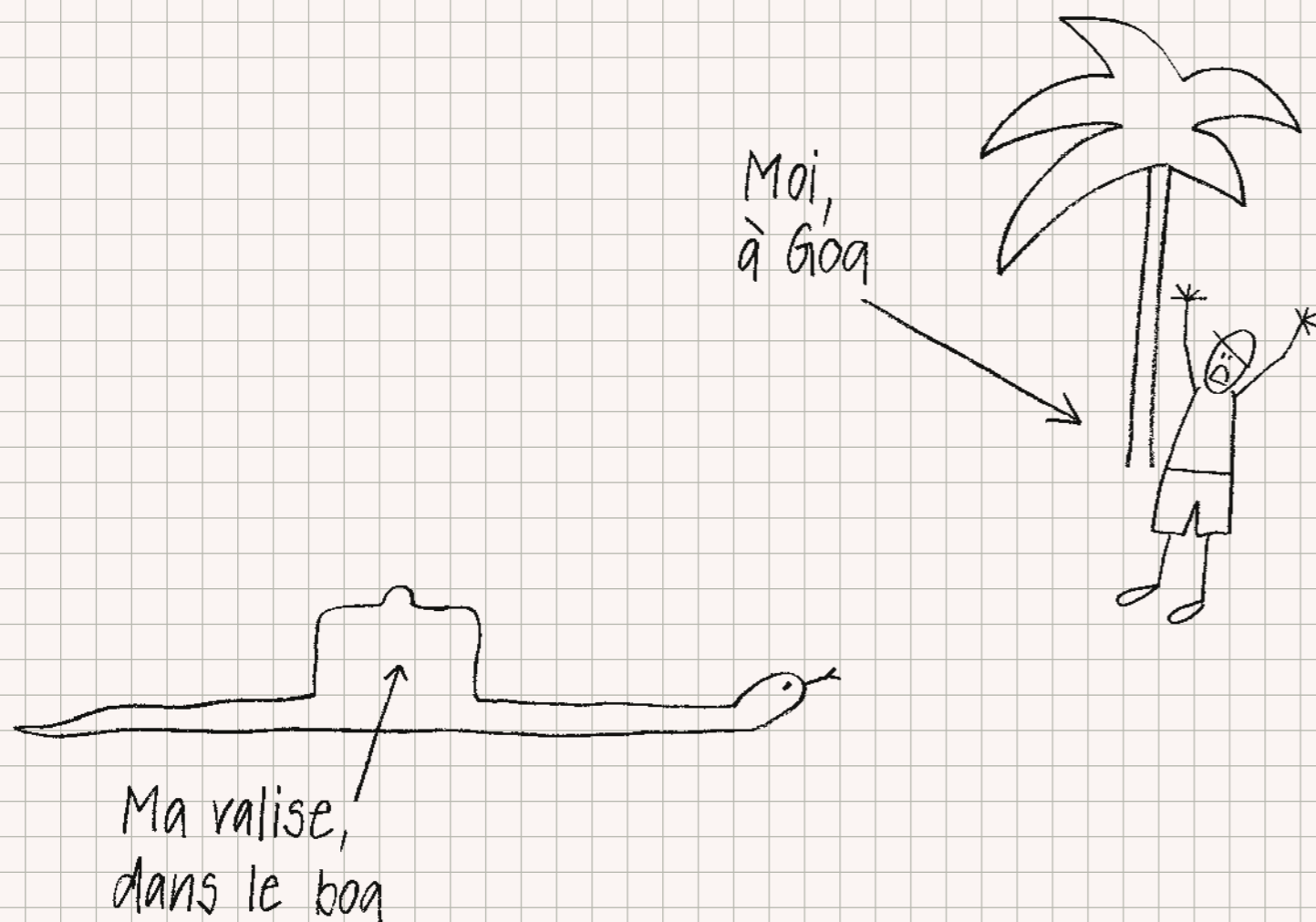


Belle saison à cette nouvelle structure.



Les 12 heures de la Motta du 24 juin en images





Quoi qu'il arrive – nous vous aidons rapidement et simplement. **mobilier.ch**

Agence générale Fribourg
Daniel Charrière
Rue du Centre 14, Villars-sur-Glâne
1701 Fribourg
T 026 347 33 33
fribourg@mobilier.ch

la Mobilière



Groupe Pré-compétition

La saison 2022/2023 a ouvert les portes de la compétition pour nos nageurs.

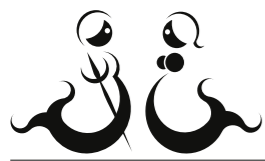
Avec deux entraînements dans l'eau et un autre de condition physique, ils ont pu se préparer aux trois étapes de la Kids Ligue qui permettent de s'initier au sport de la compétition et d'acquérir des premières expériences. Trois nageurs (Lou, Romane et Julian) se sont qualifiés pour la finale qui a eu lieu au Mont-sur-Lausanne.

Durant cette saison, un camp a été organisé à Fribourg durant les vacances de Pâques avec une partie en salle de gym et une autre dans l'eau. Au programme: jeux de réactivité, analyses vidéo et entraînements variés.

Comme félicitation pour les efforts fournis tout au long de cette semaine, les nageurs ont pu découvrir la nouvelle piscine de la Vaudoise Arena ainsi que le musée olympique à Lausanne.

Les deux monitrices (Rahel et Océane) tiennent encore une fois à féliciter tous les nageurs pour cette saison !





Groupe Compétition

Le groupe Compétition était très hétérogène au début de la saison puisqu'il était composé d'une majorité de nageurs issus du groupe Précompétition et ayant donc plus ou moins un niveau semblable, d'un nageur issu d'un club non-licencié du canton, d'un nageur qui n'avait jamais fait de compétition mais avait bien appris la natation avec l'école et d'une fille et d'un garçon venus d'Ukraine. Nonobstant cette hétérogénéité, tous trouvèrent leur compte avec les entraînements proposés, progressèrent au fur et à mesure de la saison et la différence de niveau entre eux s'est aplani au fil de la saison. L'eau des piscines étant devenue trop froide pour elle, la nageuse ukrainienne décida d'arrêter en cours de route.

Comme chaque année un minicamp eu lieu pendant une des deux semaines des vacances de la Toussaint, avec un entraînement par jour à l'ELP toute la semaine. Un camp à l'extérieur eu lieu

pendant les vacances de Pâques. Pour ce dernier, nous sommes allés à Tenero, au Tessin, pendant 8 jours durant lesquels les nageurs ont pu bien s'entraîner et s'améliorer. La météo favorable permit au camp de bien se dérouler.

Tout au long de la saison, le groupe participa à une dizaine de compétitions. La grande majorité se passèrent dans le canton, à Fribourg ou Bulle, comme le Championnat fribourgeois à Bulle en octobre, les trois étapes Kids et Futura à la piscine du Collège Saint-Michel (novembre, mars et mai), le meeting Moitié moitié en février à Bulle et le Meeting Jack Kaeser à Bulle en juin en lieu et place du Meeting de la Côte qui avait été annulé. Des meetings à l'extérieur du canton ont aussi été agendés pour les nageurs du groupe. Nous nous rendîmes au Mont-sur-Lausanne en janvier, à Etoy en avril et à Vevey en juin. Lors de chaque concours tous les nageurs ont donné le meilleur

d'eux-mêmes à chaque course et en conséquence ont très souvent battu leurs records personnels et sont même à plusieurs reprises montés sur le podium. Chaque nageur mériterait d'être cité ici pour une course qu'il a bien réussi, mais je vais me restreindre à deux faits spécialement marquant de la saison. D'abord la place de première réserviste d'Agathe pour la finale Kids de sa catégorie –il lui manquait moins de 20 points sur 400 pour être qualifiée. Et ensuite le 200 m papillon de Noé qui, à l'âge de 10 ans seulement, est arrivé au bout de cette course si difficile de très belle manière.

José Yerly, entraîneur



Le groupe Compétition au meeting à Etoy



Exercices en plein air au Street-Workout lors du camp



Sortie à Locarno pendant le camp



Groupe Espoirs

Durant cette saison, beaucoup de changement on eut lieu au sein du groupe. En effet, 7 nageuses provenant du groupe Compétition ont pu rejoindre les 4 jeunes déjà présents en Espoirs. Ces 11 athlètes ont su créer une excellente dynamique de groupe dès la reprise. Ils se sont rapidement adaptés au nouveau cadre d'entraînement proposé en réalisant de grosses améliorations durant la saison de petit bassin. Cela permettra à 6 nageurs: Maria, Chloé, Ayleen, David, Elena et Erin, de participer aux Critériums Romands Hivers avec à la clé une médaille de bronze pour Erin au 100 m libre.

Débuté ensuite la saison de grand bassin. Ayleen aura pu participer à la Coupe Espoirs Suisse avec la Sélection Romande. D'énormes améliorations chronométriques et techniques des 11 jeunes se sont fait observer démontrant une grande motivation et un état de forme excellent. Ils arriveront avec l'envie d'en découdre pour le camp d'entraînement à Tenero, à Pâques. Ce camp s'est révélé très intense pour les jeunes qui ont fait face avec brio à toutes les difficultés qui leur ont été imposées. Ce sont bien 50,7 kilomètres qui ont été nagés en 8 jours. Cet investissement aura permis aux jeunes de se hisser parmi les meilleur(e)s en Romandie. Les efforts fournis ont payé pour tous avec un pourcentage important de MPP durant chaque compétition. Les 6 athlètes présents aux Critériums Romand Hivers se verront rejoints par Emma pour les Championnats Romand Eté. Ces championnats ont été couronnés de succès, illustré par les médailles d'or Ayleen au 400 m libre et au 200 m 4 nages

ainsi que de la médaille d'argent de David au 100 m papillon. En dehors de ces médailles, beaucoup de performances ont été classées dans le top 5 romands. Concernant la Futura, Chloé, Ayleen et Elena ont pu prendre part à la Finale Futura Romande afin d'y affronter les meilleures nageuses de la région. Chloé gagnera l'or, Elena terminera 5^e et Ayleen aurait terminée 2^e sans une disqualification.

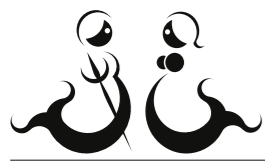
Pour 5 athlètes: Alex, Maria, Miriam, Lü et Emma, la saison s'est conclu par le meeting de Vevey. Ils auront réalisé une très belle saison avec des résultats démontrant une grande amélioration. Tout le groupe aura pu se rendre à la traditionnelle grillade de la section natation afin de profiter du soleil et de la bonne ambiance régnant dans cette section.

Ayleen, David, Elena et Erin ont encore pu défendre les couleurs du club aux Championnats Suisses Espoirs avec des résultats très satisfaisants. Chloé a aussi été de la partie pour la Finale Futura Suisse. Cette dernière réalise une magnifique finale et aurait terminée 4^e meilleure nageuse suisse sans une disqualification. Ayleen s'est illustrée avec 5 finales ainsi qu'une médaille de bronze au 400 m 4 nages.

Pour la nouvelle saison, Jared remplacera Kevin à la tête du groupe pour encadrer les 8 jeunes qui se feront probablement plus nombreux à Noël avec des passages depuis le groupe Compétition.

Kevin Schweingruber, entraîneur





Camp de Tenero 2023

Groupes Compétition et Espoirs

Les nageurs des groupes Espoirs et Compétition se sont rendus à Tenero pour une semaine de camp d'entraînement durant les vacances de Pâques, accompagnés de leurs trois coachs José, Kevin et Alessia. Les jeunes ont ainsi pu travailler leur technique, vitesse, endurance et résistance en nageant plusieurs dizaines de kilomètres dans le célèbre bassin olympique. Ces entraînements variés (mais pas toujours faciles...) ont été complétés par des entraînements de condition physique en extérieur ainsi qu'en salle de gym. Les nageurs ont par exemple participé à un tournoi d'unihockey ainsi qu'à différents jeux et activités du centre sportif de Tenero.

Deux moments forts de cette semaine de camp ont été la sortie à Locarno ainsi que le moment d'échange après un entraînement avec Noè Ponti, un médaillé olympique suisse ! Cette occasion unique a permis aux jeunes nageurs de recueillir des conseils précieux et d'apprendre de son expérience.

En dehors des activités sportives, les deux groupes ont également profité de soirées divertissantes avec des jeux, des tournois de ping-pong, la projection d'un film ou la soirée grillades au bord du lac. Dans l'ensemble, ce camp de natation à Tenero a été une expérience enrichissante qui a allié le travail acharné dans l'eau à des moments de détente et de camaraderie qui, nous l'espérons, resteront de chouettes souvenirs pour ces jeunes nageurs !



L'eau libre presque un autre sport

Tout a commencé à l'été 2017, lorsque Noah Freidig et moi-même avons eu envie de découvrir de nouvelles sensations. Nous avons tout naturellement pensé à nager en eau libre. En effet, compter les catelles commençait à nous donner mal à la tête. À cette époque, âgés respectivement de 15 et 13 ans, nous étions dans le groupe Elite lorsque nous nous sommes intéressés à effectuer la traversée du Lac Léman à la nage.

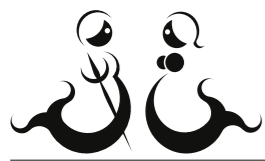
Nous avons donc décidé de nous inscrire à cette compétition longue de 8,4 km qui consiste à relier à la nage la plage de Saint-Gingolph à Vevey. Il s'agissait pour nous d'un vrai challenge de parcourir ces 8,4 km annoncés. En effet, l'eau est froide, il y a des vagues, les catelles se sont transformées en un écran noir intimidant. De plus, il faut gérer le ravitaillement et suivre les instructions du bateau qui nous guide. On se rend vite compte qu'il s'agit bel et bien d'une autre discipline. Nous avons terminé, non sans peine, cette compétition à la 7^e et 8^e place en un peu plus de 2h30.

Pour moi, cette traversée est devenue une sorte de défi annuel qui me permet en plus de varier les acquis appris durant toutes les années que j'ai passées au sein du Fribourg Natation. J'ai donc, depuis 2017 pris part à cette course chaque année à l'exception de 2019. La traversée du lac a parfois été compliquée. Comme lors de ma traversée du samedi 25 août 2018 où j'ai malheureusement dû abandonner. Cette année-là, le temps était pluvieux et froid, le vent était fort et le lac brassait; seul point positif, l'eau était

relativement chaude. Malgré cela je n'ai, cette année-là, pas réussi à terminer la traversée.

Par chance, depuis 2020 j'ai toujours réussi à terminer cette course exigeante, et même à être sur le podium à plusieurs reprises. J'étais 4^{ème} en 2020, puis 3^{ème} en 2021 et 2022. Cette année, 6 ans après ma 1^{ère} traversée, j'ai réussi à monter sur la 1^{ère} marche du podium en 2 h et 9 min. C'est un exploit que j'ai pu partager avec tous mes proches qui m'accompagnaient sur le bateau. Cela reflète les progrès accomplis durant toutes ces heures passées dans le bassin où je m'entraîne toujours avec le groupe Elite et démontre que ce sport qu'est la natation et qui au premier abord peut sembler répétitif cache bien des épreuves variées et de nombreuses manières de se poser des défis.





Groupe Natation Sportive

Cette saison du groupe Natation sportive a été très intéressante d'un point de vue sportif et humain. L'effectif a été renforcé par quatre nageuses : trois provenant du groupe espoir : Johanna Modolo, Mathilde Petek et Mathilde Rateitschack, ainsi qu'une ancienne nageuse du groupe Elite, Julie Lässer, qui voulait reprendre un peu la compétition.

La saison a bien commencé avec un premier camp d'entraînement inédit. Les nageuses du groupe Natation sportive ont pu accompagner les nageurs du groupe Elite à St Moritz, durant les vacances de la Toussaint, dans un cadre optimal à la performance et au bien-être. Ceci a permis d'atteindre de belles performances dès le début de la saison et d'atteindre, pour certain, les temps limites pour le Critérium romand à Cossonay. Là-bas, nous avons eu droit à de jolies améliorations. Par exemple Sophie Buchs sur 200 4n avec un temps de 2'45''37 mais aussi Sophia Tinguely sur 50 brasses avec un temps de 37'48.

Ensuite, l'équipe toujours accompagnée des Elites est partie en camp à Malaga dans le sud de l'Espagne. Nous avons pu profiter de conditions incroyables avec un cadre parfait. Les kilomètres enchaînés (plus de 80 !), ont permis au groupe de se préparer au mieux pour les compétitions à venir, mais aussi de consolider l'amitié qui les lie au travers des entraînements mettant les nageurs à rude d'épreuve.

En fin de saison, outre les 12 heures de la Motta (voir article), nous avons participé aux championnats romands d'été qui ont eu lieu à Malley dans la nouvelle piscine de Lausanne. Les deux nageuses qualifiées pour la première fois (Sophie et Mathilde Petek) ont pu prendre beaucoup de plaisir et gagner en expérience lors de cette compétition majeure. Comme chaque année, le groupe a terminé la saison avec le meeting du lac à Vevey, où l'ambiance était très bonne.



Groupe Elite

Cette saison a été, comme les précédentes, pleine de belles performances ! Le groupe était composé de 6 nageurs (Adèle, Meret, Bigna, Loïc, Louis et Théo), ce qui a permis d'effectuer un travail spécifique pour chacun et les résultats ont été au rendez-vous !

On dénombre au total **8 records fribourgeois** cette saison :

- 3 pour Meret Walt (50 m Dos, 100 m Dos et 50 m Pap en grand bassin)
- 1 pour Tao Richaume (100 m Papillon en grand bassin) → il nage à Antibes cette saison et a nagé au CS Espoirs sous les couleurs du club
- 3 pour Théo Cipolla (50 m Dos et 100 m Dos en petit bassin, 100 m NL en grand bassin)
- 1 en relais au 4 x 50 m 4n en grand bassin pour Louis, Nael, Loïc et Théo

Comme chaque saison ces dernières années, les nageurs ont brillé au niveau romand et au niveau national, tant par les nombreuses finales que les médailles !

La saison prochaine le groupe sera composé d'une dizaine de nageurs, le niveau va s'élever au fil de la saison afin que chacun soit le plus performant possible sur les échéances régionales et nationales.



CSPB Sion 2022



Camp d'entraînement Carnaval 2023 avec rencontre de Noè Ponti



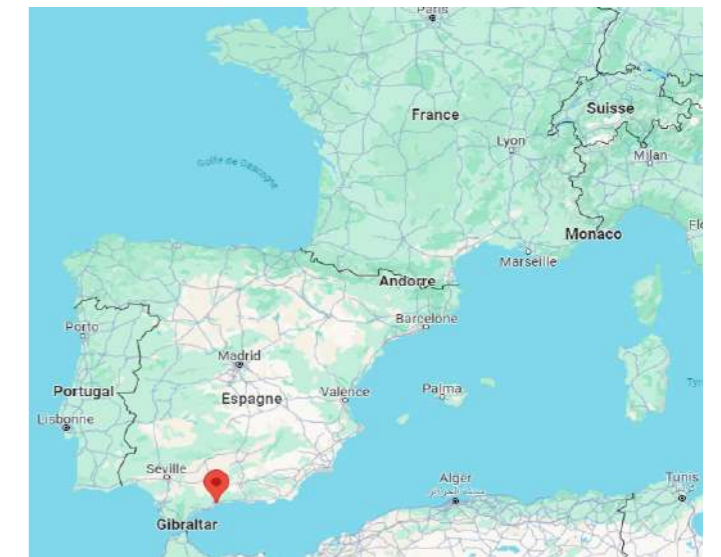
Camp d'entraînement Pâques 2023 à Malaga avec le groupe NS



Le Fribourg Natation en Camp à Malaga

En avril dernier, nous sommes partis pour la première fois depuis le COVID en camp d'entraînement à l'étranger. Le cadre que nous avions chaque jour pour nous entraîner était magnifique et nous motivait d'autant plus à aller nager. La route pour aller de l'hôtel jusqu'à la piscine était relativement longue, mais nous avions un car qui venait nous chercher à l'hôtel et nous ramenait dès que nous avions terminé. Les repas étaient à volonté et la nourriture était très bonne, même s'il y avait souvent un peu trop d'huile d'olive. Nous avons bien sûr beaucoup nagé et progressé durant ce camp mais nous avons tout de même profité de l'endroit. Nous avons eu un après-midi de libre pour visiter la ville et s'y promener. Entre deux entraînements, nous sommes également allés quelques fois à la mer, même si elle restait quand même très froide. L'hôtel possédait une piscine sur le toit et un sauna. Nous avons pu y aller plusieurs fois en fin de journée et, de nuit, la vue sur toute la ville était incroyable. Nous avons eu beaucoup de chance avec le temps. Il a

fait très beau et surtout très chaud presque tous les jours. Nous avons eu un peu de pluie et de vent mais en général le temps était parfait. Nous avons adoré pouvoir s'entraîner dans ces conditions et ce cadre !



QUAND LA
COMPÉTITIVITÉ
A-T-ELLE PRIS LE PAS
SUR LA MATERNITÉ?

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ.
swica.ch/grossesse

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT **SWICA**
ASSURANCE-MALADIE

QUAND LES FOLLOWERS
ONT-ILS PRIS LE PAS
SUR LES VRAIS AMIS?

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ.
swica.ch/amis

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT **SWICA**
ASSURANCE-MALADIE



Groupe des Masters

Le groupe des Masters comprend trois niveaux et permet à tous les « anciens jeunes » nageurs de continuer à pratiquer la natation sportive en groupe le mardi soir à la piscine du Levant.

Certains masters ont gardé leur esprit de compétiteur et participent à des championnats masters au niveau suisse, européen et même mondial. Cet été, Luc-Yves a dignement représenté le club et la Suisse en participant aux World Masters Championships à Fukuoka au Japon.

- Luc-Yves, qu'est-ce qui t'a incité à participer au championnat du monde masters ?

- Tout d'abord pour me confronter à des nageurs de ce niveau après avoir participé deux fois aux championnats d'Europe, à Londres en 2016 et à Rome en 2022. Le fait que cela se déroule au Japon, un pays que nous avons toujours voulu découvrir avec mon épouse a également pesé en faveur de mon inscription.

- Luc-Yves, comment est-ce que tu t'y es préparé ?

- Avec les masters le mardi soir au Levant, avec le CPM à Jolimont et beaucoup à la Motta grâce à la bienveillance du service des sports de la Ville qui m'a donné l'opportunité de nager dans de bonnes conditions. Il faut dire que l'émulation de nager avec Jean-Michel, Alain, Pascal, Federico et les conseils avisés de José m'ont beaucoup aidé.

- Luc-Yves, comment se sont passées les compétitions et es-tu satisfait de tes résultats ?

- Oui, après un 800 libre passablement difficile en raison du décalage horaire où j'ai obtenu le 21^e rang, cela fut beaucoup mieux le lendemain avec un 16^e rang au 200 dos et un 45^e au 100 libre en 1'14''65.

- Luc-Yves, au fait à quelles autres compétitions as-tu participé ?

- Avec les potes des masters, nous sommes allés aux championnats suisses masters où nous avons, grâce à nos performances, hissé le Fribourg Natation 1925 au 14^e rang sur 40 clubs.

- Luc-Yves, quel est ton plus beau souvenir ?

- Sans hésiter le 200 dos de Fukuoka où j'étais inscrit avec le moins bon temps, à juste une seconde



Championnats du Monde Masters de Fukuoka

Les compétitions ont débuté par le 800 libre où le décalage horaire a pesé sur ma performance avec un temps un peu moyen de 12'02'' et une 21^e place. Le lendemain cela allait beaucoup mieux pour le 200 dos; en effet, comme j'étais vraiment limite au niveau des qualifications en 2'43'', je suis parti très vite sur le premier 50 m et j'ai bien tenu la cadence pour terminer 16^e en 3'24''77, nouveau record suisse de la catégorie. Une heure plus tard, je me suis classé 45^e du 100 libre en 1'14''65.

Prix de la Ville 2022

Une fois n'est pas coutume, nous n'étions que deux masters à toucher un prix pour nos titres de champion suisse obtenus à Lugano, Alain Dévaud pour le 50 dos et moi pour le 400 libre. Comme ce soir-là nous étions à Brugg pour les championnats suisses, c'est Christophe Cotting qui a eu la lourde tâche de nous remplacer sur le podium et lors de la fondue qui a suivi. Merci à lui pour son coup de main et... de fourchette.

Centenaire du Fribourg Natation 1925

L'anniversaire de notre club en 2025 se déroulera en deux temps. Tout d'abord le **14 juin 2025 à la Motta** où tous les membres de nos sections seront mis à contribution pour des démonstrations; puis le **30 août 2025** pour une soirée festive à la salle des fêtes de St-Léonard où seront conviés membres actuels et anciens du Fribourg Natation 1925.

RÉSERVEZ DÉJÀ CES DEUX DATES !

de la limite qualificative obtenue en petit bassin à Brugg. J'étais tellement inquiet de ne pas réussir le temps limite qui m'aurait disqualifié pour le reste des championnats que je suis parti au sprint, que j'ai tenu et remporté ma série à la ligne 1 avec un nouveau record suisse de la catégorie 60 - 64 ans en 3'24'.

- Luc-Yves, que recommanderais-tu à d'autres nageurs qui seraient aussi intéressés à participer à des compétitions internationales ?

- De se projeter pour vivre une expérience extraordinaire de se retrouver avec 10'000 nageurs venus du monde entier dont certaines anciennes gloires des podiums olympiques. L'ambiance est fantastique et donne l'opportunité de nager dans des piscines mythiques. Les prochains mondiaux se dérouleront au Qatar. Pour tous les nageurs intéressés, les temps de qualifications et les formulaires d'inscription se trouvent sur le site de Worldaquatics.

- Luc-Yves, merci beaucoup pour ton témoignage et encore bravo pour tes performances.





Au moment d'écrire ces lignes, la saison de triathlon est pour ainsi dire terminée et le bilan des membres de notre section est plus qu'honorable. Ainsi, ces derniers se sont illustrés dans de nombreuses courses en Suisse et à l'étranger et ont obtenu de nombreux podiums dans leurs catégories d'âge. Notons en particulier le titre de **champion suisse de Gérald Bachmann** à Spiez sur la distance olympique (1,5 km, 40 km, 10 km) en 2h16 min 24 sec et les 3^{es} places de **Fabio Baghin** en 4h17 min 20 sec et **Christophe Cotting** en 4h32 min 35 sec lors des championnats suisses sur la distance semi-Ironman (1,9 km, 90 km, 21 km) à Locarno.

Après une première saison à la tête du Triathlon Fribourg, nous sommes satisfaits des résultats de notre section tant au niveau sportif qu'au niveau de leur engagement au sein du Fribourg Natation 1925. Certes, il faudra continuer dans ce sens et en faire

encore plus durant la saison avenir. Sur le plan financier, l'exercice a été bénéficiaire et la section dispose d'une réserve actuelle de presque Frs 20'000.-. Très réjouissant pour l'avenir, l'arrivée de nouveaux membres en ce mois de septembre et la participation nombreuses aux entraînements natation de nos athlètes.

Dans le rapport de cette année, nous tenions aussi à donner la parole à quelques membres qui ont contribué au succès et à la renommée de notre club ici et ailleurs. Trois d'entre eux vont vous présenter une de leur expérience en triathlon. Il s'agit de **Sergio Blanco**, arrivé l'an passé dans notre club et qui a participé au triathlon de la Gruyère, de **Valentine Moschini** qui, elle, a participé au Swissman et de **Gilles De Reyff** qui, lui, est allé en Norvège pour prendre le départ du Norseman.



Commençons par le regard sur le triathlon de Sergio Blanco âgé de 44 ans et père d'un adolescent de 16 ans.

«J'ai toujours pratiqué du sport et ma motivation était de rester polyvalent dans le sport et c'est ce que le triathlon m'offre. Être capable de nager longtemps, avaler les kilomètres à vélo sur les routes et en montagnes courir quand il te plaît, c'est chouette et plus encore de le faire avec tes copains d'entraînement. Après 12 ans sans compétition, j'ai contacté le club du Triathlon Fribourg pour reprendre mes entraînements. Après quelques entraînements, je me suis inscrit au triathlon de la Gruyère, région que je connais maintenant depuis déjà 12 ans. Cela a été un superbe évènement très convivial, même si la natation a été un peu chaotique pour moi puisque que j'ai remonté le parcours natation à l'envers lors de la deuxième boucle.

Le vélo était juste magnifique, avec le tour du lac de la Gruyère en montant le barrage de Rossens; c'était physique avec un paysage magnifique qui vous fait oublier les difficultés du parcours. Durant la course à pied et ses multiples boucles, j'ai pu croiser mes copains du club et nous nous sommes encouragés. Le public présent a aussi été très sympa avec les athlètes. C'était une belle reprise pour une première compétition et avec une quatrième place dans la catégorie olympique 45-54 ans à seulement quatre secondes du troisième. Le triathlon est pour moi très gratifiant et motivant et je vous conseille à tous d'en faire un. Le triathlon de la Gruyère propose des parcours plus courts et plus faciles pour les néophytes.»



Voici à présent le récit de Valentine qui, elle, a choisi un triathlon XXL, le **SWISS-MAN Xtreme Triathlon** qui l'a emmenée des palmiers tessinois aux neiges éternelles de l'Oberland.

«En 2019, nous étions montés sur le bateau mais il n'est jamais parti. Les éclairs striaient le ciel et, finalement, nous avons rejoint une rive à pied, et nagé quelque 1 km seulement, avant de nous élancer sur le parcours vélo sous une pluie continue durant près de 70 km.



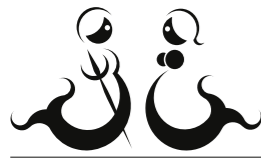
En 2024, la météo s'annonçait radieuse. Une belle journée d'été, chaude et ensoleillée comme je les aime. Je me suis retrouvée sur ce fameux bateau, avec deux amies triathlètes de Fribourg, et nous sommes parties sous les acclamations des proches restés à Ascona. Tous agitaient la main pour nous dire au revoir ou adieu ? La tension monte. Sonja me glisse que le lac est agité et Florence lui répond que non et que c'est le bateau qui fait ces vagues ou l'inverse, je ne sais plus. Nous débarquons sur l'île privée de Brissago. Il fait encore nuit. La cloche sonne. Il est 5h00 et Swissman s'éveille. Il y a du vent fort et contraire. Je bois la tasse à plusieurs reprises et renonce à nager en crawl, mais la brasse en combinaison néoprène ce n'est pas du tout évident. Un mouvement en avant, deux vagues qui nous repoussent en arrière. La traversée est interminable. À un moment, je me retrouve seule au milieu de ce lac, je ne vois plus personne, ni bonnet, ni kayak, plus rien. Juste cette étendue d'eau et une petite lumière là-bas au loin que j'essaie d'approcher. Je ne pense qu'à Karen qui va m'accompagner le reste du parcours et à la retrouver au parc à vélo. Il m'a fallu deux heures pour y parvenir. Certains ont nagé 1 km de plus, ou ont dû même marcher plusieurs centaines de mètres jusqu'à la première transition, déportés par le vent sur un autre rivage. Je suis mauvaise nageuse et je

sors épuisée de tant d'efforts et d'anxiété. Karen et Fabio, mes deux mentors pour cette journée, jouent très bien leurs rôles et m'encouragent à continuer.

Départ à vélo, direction le premier col et la fameuse Tremola. Et encore ce vent et toujours de face. Je suis parfois comme scotchée sur ces pavés. En haut du Gothardpass, je retrouve mes supporters de choc, qui m'accueillent avec une cuillère de patates douces et une autre de beurre de cacahuètes, un bouillon et je repars. Je croise Pascal qui me dit que Sonja veut abandonner, elle n'en peut plus. C'est dur pour tout le monde je lui dis. J'enchaîne avec la Furka et le Grimsel. Fabio me coach, m'indique les kilomètres et le dénivelé jusqu'au prochain arrêt. C'est top. Et le panorama est magnifique. Mais difficile d'en profiter vraiment. Je suis dans la course, en mode off juste moi et mon vélo. J'arrive à Interlaken et m'affale dans la petite chaise... patates douces et beurre de cacahuètes... J'ai tellement mal au bas du dos...

Karen m'accompagne pour le marathon. Elle porte de l'eau dans son sac à dos, s'arrête aux fontaines, m'encourage sans cesse, alors que pour cette championne c'est une course d'école. Il fait chaud, mais les premiers kilomètres sont presque agréables. La cascade de Giessbach, la forêt, dérouler les jambes. Puis, le temps passe, les heures défilent, la fatigue, surtout psychique, commence à peser lourd... Je ne pense plus qu'arriver à Grindelwald, après je sais qu'il n'y a «plus qu'à marcher jusqu'en haut». Florence est contrainte à l'abandon vers le 25^e kilomètre.





À Grindelwald, Fabio nous rejoint et nous grimpons tous les trois jusqu'à la *Kleine Scheidegg*. Environ 8 km et 1000 m D+. Il est tard. Il faut mettre la lampe frontale. On parle de tout et de rien. Je regarde les lumières là-haut. Cela me paraît si proche mais les drapeaux demeurent toujours très loin. J'arrive enfin

après 17h45 d'efforts. J'ai les larmes aux yeux et je tombe dans les bras de Karen. Que d'émotions. J'ai puisé au fond de moi-même. C'est fort. C'est beau. Mais plus jamais... ou pas ? On dit tous cela juste après.»

Enfin, Gilles va nous raconter son épopée en Norvège.

«**Le Norseman Xtreme Triathlon ou Norseman Triathlon** est une compétition internationale de triathlon extrême qui se pratique sur la distance Ironman, c'est-à-dire 3,8 km de natation, 180 km à vélo et 42 km de course à pied. Il se déroule chaque année au mois d'août à *Eidfjord* en Norvège. Classé dans la catégorie extrême à cause des difficultés exceptionnelles qu'il propose, les règles sont différentes des autres compétitions de triathlon sur distance Ironman et seul un nombre réduit de compétiteurs peut y participer.

Paal Hårek Stranheim et Bent Olav Olsen voulaient créer une course tout à fait différente, une sorte de voyage à travers les plus beaux paysages de la Norvège où l'expérience serait plus importante que le temps final et laisserait les participants partager leurs émotions avec leur famille et leurs amis, chargés, eux, de leur assistance. La course se termine au sommet de la montagne *Gaustatoppen* pour en faire le plus difficile Ironman sur terre. Seuls les 160 premiers athlètes sont autorisés à gravir ce sommet et revêtiront le célèbre t-shirt noir, pour les autres ce sera le blanc.

L'équipe qui m'a accompagné en voiture, ravitaillé et particulièrement encouragé durant cette course se composait de Carole, ma compagne, de Pierre, mon fils et de Maé et Lili. Des aides indispensables !

Le 5 août 2023, mon réveil sonne à 1h12. Un bol de riz acheté la veille, un petit-déjeuner énergétique, charger le matériel dans le véhicule, puis départ en direction d'*Eidfjord* où se trouve le parc à vélo. Ouverture de la zone de transition à 3h00. Contrôle du vélo et du matériel, casque, gilet jaune et lampes avant et arrière obligatoires. Point positif: il ne pleut pas.

Dans une ambiance très soft, presque feutrée, les 266 concurrents embarquent à 3h45 dans le calme sur un ferry qui les remonte 4 km plus haut dans le fjord. Pendant les 45 minutes que dure le voyage, il flotte dans l'air une tension très spéciale. Certains vont aux toilettes, d'autres s'échauffent, d'autres encore discutent pour évacuer le stress. Les visages sont tendus et fermés. Les minutes paraissent bien longues... Je monte au pont supérieur et me prépare. Je vais ensuite me faire rincer par la légendaire lance de pompier tenue par Bent Olav Olsen me permettant de prendre la température de l'eau.

À 4h45, l'étrave du ferry s'ouvre lentement découvrant les eaux noires et profondes, 400 m de fond dans ce fjord, et les concurrents sautent les uns après les autres. La température de l'eau se situe entre 14 et 17 degrés selon les courants. Pas de bouées à virer, il suffit de longer la paroi abrupte de la montagne qui tombe dans le fjord. Après plus de 3 km de ligne droite, il y a une bouée parfaitement éclairée par un gyrophare à virer par la droite pour rentrer le long du port jusqu'à T1. Je sors de l'eau sans avoir eu trop froid et sans avoir perdu trop d'énergie. Néanmoins



en regardant ma montre en sortant de l'eau m'indique 1h18 minutes et 36 secondes, mon moins bon temps sur cette distance.

Le vélo se situe à moins de 50 m de la rive. Carole m'aide à me déshabiller puis à m'habiller. Son aide m'est précieuse car le froid de l'eau a engourdi tous mes muscles et il est bien difficile de s'habiller seul. Les conditions météo pour la suite de la course s'annoncent humides.

Je prends la route pour les 180 km ou les presque 3500 m de dénivelé du terrible parcours vélo. Les premiers cinq kilomètres commencent en douceur et puis on enchaîne avec 35 km de montée pour passer du bord de mer à 1275 m. Lors d'un des nombreux passages dans les tunnels, un concurrent à côté de moi perd quelque chose, il tourne la tête à gauche, se déporte et me fais dévier également sur la gauche contre la paroi rocheuse du tunnel. Je suis arrêté par un morceau de roche qui dépassait et je ressens de fortes douleurs dans les côtes. Après ce premier col, le parcours change complètement de décor. Un plateau très sauvage s'offre à nous avec une vue magnifique sur le glacier *Hardanger*. C'est très roulant et le vent est favorable. J'arrive alors dans la province du *Buskerud*, paradis des skieurs de fond. La météo commence à changer et bien que clémente dans les deux premières heures de course, la température chute en dessous des 10°C, le brouillard s'installe et la pluie commence à tomber.

La deuxième partie du parcours à vélo ne comportent pas moins de quatre montées successives entre 3,5 et 7 km, avec des pentes moyennes entre 7 et 11 %. Je suis dans les 160 premiers ce qui signifie t-shirt noir.

J'arrive à T2. Pierre aide à m'habiller, récupère le vélo et le reste de mon matériel, puis repart en voiture pour me suivre. La température s'est améliorée, mais les averses qui se sont succédé, ces dernières heures,



qui s'ajoutent à l'annonce faite la veille lors du débriefing d'avant course nous informant d'éventuelles tempêtes au Mont *Gaustatoppen*, ne rassurent pas pour la suite. A la sortie du parc, une dame âgée me montre le chiffre 193, c'est-à-dire ma place en course. Déception. Je me dis cependant que tout est possible et je repars rapidement.

Les premiers 23 kilomètres du marathon sont plats. Je dois avouer que malgré tous les scénarios que je m'étais faits, je fais un de mes meilleurs semi-marathon et rattrape tour à tour des athlètes, tout en sentant mon rythme baisser quelque peu au fil des kilomètres. Mon équipe se donne à fond et ma motivation est bien présente. Arrivé au 22^e kilomètre au détour d'un pan de montagne, je le vois, il est là, majestueux, le graal, le Mont *Gaustatoppen*. Cette image, je l'ai rêvé des centaines de fois. L'émotion m'envahit, le rythme et la motivation reviennent. Mes accompagnants me rapportent un message de la course «athlètes 14h45 cut off au pied du *Gaustatoppen*». Je dois avouer que ni moi ni mes supports ne comprenons ce que ce message signifie vraiment.

25^e km, zone de ravitaillement à *Rjukan* au pied du *Zombie Hill*. A partir du 26^e kilomètre, les terribles lacets de *Zombie Hill* se dressent devant nous. Avec une pente de 7 à 15 %, ça monte rude et presque tous les participants marchent. Nous prenons un rythme de croisière en comptant mes pas et en alternant course et marche. C'est bon pour la tête et je me concentre sur quelque chose d'autre que mon état physique. 32,5 km *Gaustaklick*, premier check-control avant le prochain du 37,5 à *Stravsro* au pied du *Gaustatoppen*. À partir de ce moment, le déluge s'abat sur nous... les trombes d'eau, les éclairs, le froid... caché dans le brouillard, le mont a disparu. En compagnie de Pierre, nous continuons et croisons les athlètes qui sont allés jusqu'au 37,5 km et qui redescendent au 32,5 km pour franchir la ligne d'arrivée virtuelle. Juste avant le passage fatidique du point de contrôle au 37^e kilomètre, à 500 mètres du cut off à *Stravsro*, nous sommes arrêtés par l'organisateur «course stoppée», trop dangereux, il faut directement redescendre vers l'arrivée.

Carole, Maé et Lili nous rejoignent à quelques mètres de l'arrivée et nous passons la ligne d'arrivée tous ensemble. L'arrivée est très simple, pas de sono, pas de chichi, juste un tapis de chrono et 3 ou 4 bénévoles pour enregistrer les temps, donner une couverture et un bol de soupe. **JE SUIS UN NORSEMAN FINISHER !**

Textes compilés par Gérald et Christophe



Mot du responsable de la section

Bonjour à toutes et tous,

Ayant repris les rênes de la section Water-polo il y a un an, je tiens encore une fois à féliciter mon prédécesseur, François Monney, pour son implication et la structure mise en place.

Les deux objectifs pour la saison 2022-2023 étaient de maintenir la première équipe dans le haut du classement de Ligue Régionale et de développer l'équipe des jeunes. C'est avec joie que je constate que, grâce à l'entraîneur Martin Weissleder, la première équipe a fini à la seconde place du championnat. Le plaisir et la solidarité entre les joueurs se sont aussi exprimés lors du tournoi de beach-volley qui a eu lieu dans le cadre des 12 heures de la Motta. L'équipe des

jeunes a bénéficié d'un trio d'entraîneurs: Adrien Blanchard, Luc Maillard et Mehdi Soltane. Ce dernier est en train de terminer sa formation J+S. Les progrès de cette jeune équipe ont pu être mis en évidence lors de divers tournois avec l'équipe de Berne.

Pour la saison 2023-2024, l'accent sera mis sur l'initiation des plus jeunes au water-polo, via une approche ludique. Pour ce faire, un nouveau cours alliant natation et water-polo a vu le jour. En souhaitant que le plaisir et la convivialité qui cimentent la section water-polo prédominent pour la saison à venir chez les nouveaux comme chez les anciens.

Guillaume Gendre

FRIBOURG I

De gauche à droite :

Alessandro Papalini, Brian Van Büren, Cédric Botter, Adrien Blanchard, Rémy Terrapon, Arnaud Waeber, Guillaume Gendre, Luc Maillard, Stéphanie Fracheboud, Khalil Drissi, Mehdi Soltane, William Dubied, Victor Sobetchi, Dylan Ottet

Manquent : *Raffaël Riedo, Dmitry Martinov, Philipp Suter, Daniel Rumo et Martin Weissleder)*



La BCF, partenaire de vos émotions
Die FKB, Partnerin Ihrer Emotionen



**Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank**

simplement ouvert - einfach offener

bcf.ch
fkb.ch

Classement final du Groupe 2 de Ligue Régionale

Equipes	Matches	Victoires	Défaites	Nuls	Buts	Diff.	Points
1. Lausanne Natation III	12	11	1	0	196-114	82	22
2. Fribourg Natation	12	9	3	0	152-111	41	18
3. Red Fish Neuchâtel	12	8	4	0	182-136	46	16
4. SK Bern II	12	7	5	0	147-128	19	14
5. Riviera Barracudas III	12	3	9	0	125-183	-58	6
6. CN Sion Team Valais	12	3	9	0	134-219	-85	6
7. WK Thun	12	1	11	0	105-150	-45	2



ANALYSE

En été 2022, Fribourg a hésité à monter en première ligue, au vu de la belle saison réalisée (deuxième du classement, une seule défaite). Finalement, la Fédération suisse de water-polo a décidé de réformer la 2^e et 1^{re} ligue pour en faire des ligues régionales, dont la répartition se fait essentiellement de manière géographique. La distinction entre la 1^{re} et la 2^e ligue est donc tombée. Fribourg a été intégré dans un groupe intéressant avec des équipes plus rencontrées depuis plusieurs saisons (Berne et Thoune).

Le premier match de la saison a eu lieu au début du mois de novembre à Lausanne. Les Fribourgeois n'étaient pas prêts. Après une pause de trois semaines forcées (vacances et Toussaint), la date du match n'était pas optimale et l'équipe a tout simplement mal joué. Ils se sont fait écraser 5-1 au premier quart, puis les Lausannois, constatant que leurs adversaires ne créaient pas de jeu, se sont contentés de garder une avance confortable jusqu'au terme de la partie (13-8).

Le deuxième match de la saison s'est joué à Neuchâtel. La partie a été âprement disputée (8-8 à la fin du 3^e quart). Finalement, Fribourg a réussi à passer l'épaule dans le 4^e quart et s'est imposé 9-11.

Toujours en novembre, le troisième match a opposé Riviera III à Fribourg. Confrontés à des jeunes de Riviera qui ne comptaient pas faciliter la tâche de Fribourg, il a fallu cravacher pour ne pas se faire piéger. En effet, les excellents nageurs de Riviera avaient trouvé la bonne tactique : partir en contre-attaque et obtenir un penalty (6 au total) puis le marquer (6 également). Supérieurs dans le jeu, les Fribourgeois ont obtenu une victoire méritée 15-10.

En 2023, Fribourg s'est déplacé à Sion. Désireux de bien commencer pour se mettre directement à l'abri, Fribourg a gagné le premier quart 2-9, puis ils n'ont pas eu trop de peine à augmenter leur écart pour emporter les deux points (11-25).

Pour le premier match de la saison à domicile, Fribourg recevait Sion. Les Sédunois avaient décidé de jouer plus défensivement et Fribourg a eu plus de mal à l'attaque. Le jeu s'est décenté dès la mi-temps et les pensionnaires de la Motta ont tout de même

facilement engrangé leurs 9^e et 10^e points de la saison (14-5), en soignant la différence de buts, qui pourrait s'avérer importante pour la fin de la saison.

Le 26 mai, Fribourg accueillait Lausanne, seule équipe invaincue du championnat et première au classement. Un adversaire pour le titre de champion du groupe 2. Les deux équipes ne se découvrent pas et le match est très tactique. 2-2 à la fin du premier quart, 4-4 à la mi-temps. Fribourg passe devant au troisième quart (7-6) et maintient cet écart jusqu'à la fin du match pour infliger la première défaite à Lausanne (9-8).

Après cette victoire contre les premiers du classement, les Fribourgeois ont fait le plein de confiance pour viser la première place. Berne se déplace à la Motta avec une belle équipe composée de jeunes et de joueurs de ligue nationale B. Les hôtes ne sont pas effrayés et commencent solidement, gagnant même de quatre buts à la mi-temps. Ils se relâchent en deuxième mi-temps et finissent par se faire peur lorsqu'ils voient les Ours revenir au score. Finalement, Fribourg s'impose chichement (9-8) mais l'important ce sont les deux points.

Lors du match retour contre Riviera III à la Motta, les hommes de Martin Weissleder étaient prévenus de la tactique de leurs adversaires qui miseraient sur les contre-attaques. Ils ne se sont pas faits avoir et s'imposent 13-6.

Le lendemain, ils se déplacent chez les derniers du classement, Thoune. Dans un cadre alpin somptueux et devant un public nombreux, Fribourg débute en fanfare pour soigner sa différence de buts (1-6 à la mi-temps). Malgré un jeu physique et rugueux des Thounois, les Fribourgeois obtiennent une victoire facile 4-16.

Pour l'avant-dernier match de la saison, Fribourg se rend à la piscine de la Ka-We-De de Berne. Face à une bonne équipe bernoise, les joueurs de Fribourg se rendent rapidement compte qu'ils n'arrivent pas à rivaliser physiquement. En effet, les Bernois pressent haut et partent en contre-attaque à chaque perte de balle. Fribourg se replie petit à petit et subit le jeu, ne réussissant plus à placer son attaque correctement. C'est déjà 7-3 à la mi-temps. Dans un sursaut d'orgueil, les Fribourgeois gagnent le troisième quart et reviennent péniblement à 9-6. Cela ne suffira pas et Fribourg connaît sa deuxième défaite de la saison contre une meilleure équipe de Berne (12-8).



Pour le dernier match de la saison, les pensionnaires de la Motta accueillent Neuchâtel. Les Neuchâtelois se sont renforcés en cours de saison et Fribourg n'a plus d'espoir de viser la première place. Provoqués par les joueurs adverses, les Fribourgeois décident de répondre à ces provocations plutôt que de se concentrer sur leur jeu. Perdant 6-14 à la mi-temps, ils savent qu'ils devront s'avouer vaincus à la Motta, ce qui n'était plus arrivé depuis trois saisons. Score final: 11-18.

On retiendra que la saison fut belle, tout d'abord sur le plan sportif avec une deuxième place dans un groupe relevé, en réussissant à s'imposer au moins une fois contre chaque équipe. Fribourg a une nouvelle fois la meilleure défense et la 3^e meilleure attaque du groupe. La deuxième place est méritée. On retiendra également la très bonne fréquentation des entraînements et l'excellente ambiance qui y régnait. Cela se ressent ensuite lors des matchs. Fribourg confirme ainsi la bonne dynamique de la saison précédente mais cherche toujours des nouveaux joueurs motivés pour venir étoffer ses équipes de jeunes ou d'actifs, avis aux intéressés.

MATCH D'EXHIBITION

Dans le cadre des festivités des 100 ans de la Motta, la Ville de Fribourg nous a demandé d'organiser un match d'exhibition de water-polo. Le samedi 8 juillet en milieu d'après-midi, une vingtaine de joueurs venus de Berne, Yverdon, Riviera et Fribourg se sont retrouvés pour jouer ce match. La saison était terminée pour tout le monde, l'ambiance entre les joueurs était très conviviale.

Ce créneau horaire a permis de présenter notre sport au public nombreux de la Motta. Le cadre était magnifique et les températures donnaient particulièrement envie de se défouler dans l'eau.



COUPE ROMANDE

Comme d'habitude, la Coupe romande a eu lieu à la fin du mois d'août dans le lac du domaine des Iles à Sion. Cela a permis de se remettre en jambe après presque deux mois de pause avec quatre petits matchs (18 minutes sans arrêt du temps). Même si la météo n'était pas au rendez-vous, l'ambiance y est toujours aussi décontractée.





Chers amis sauveteuses et sauveteurs

Pour la 5^e année consécutive, j'ai l'honneur de vous raconter les aventures vécues par la SSS Fribourg entre 2022 et 2023, cette fois ! Le temps passe vite. Comme l'année passée, c'est moi, Thibault Cottet, qui vous contera l'activité de la section sauvetage du Fribourg-Natation. L'année a été marquée par une très forte participation aux cours de sauvetage et par un anniversaire très spécial.



Sur la droite, Thibault Cottet, président SSS Fribourg

FORMATION

Quelle saison incroyable nous venons de vivre ensemble ! Grâce à l'engagement, à la passion et à la détermination de nos membres, notre section a connu l'une de ses meilleures saisons à ce jour et l'esprit d'équipe plus fort que jamais.

Comme chaque saison nous avons pu offrir une série de formations variées au sein de la piscine de Jolimont.

La prévention et la formation du plus grand nombre restent pour l'instant au cœur de nos préoccupations, mais qui sait, peut-être que la section s'engagera dans la compétition un jour...

En attendant, laissez-vous surprendre par quelques photos prises dans le feu de l'action



Laurent Davet, chef technique, dans la piscine de Jolimont



UN CENTENAIRE RÉUSSI !

Cette année, nous avons en symbiose avec toutes les autres sections, pu proposer une multitude de démonstrations des activités sportives du club sur les plages de la Motta. La section sauvetage n'a pas manqué au rendez-vous cet été, qu'importe la météo de la journée. Devant les yeux émerveillés de bien des enfants, d'habitues et de nageurs amateurs et réguliers, nous avons ainsi démontré diverses techniques de sortie de l'eau, d'aide aux victimes et de chaîne d'urgence. Le public a pu s'essayer à divers ateliers

tels que le lancer de bouée de sauvetage, l'utilisation de la planche de secours ainsi que le massage cardiaque.

L'expérience fût spécialement un succès car elle toucha le public dans toute sa diversité, des plus petits aux plus âgés. Nos experts se sont relayés durant toute la saison estivale afin de partager cette passion au plus grand nombre comme vous pouvez le constater sur les clichés ci-dessous !



De gauche à droite : Laurent Davet, expert; Pascal Aeby, expert et ancien président; Laurane Curty, en formation d'experte

ENVIE DE DEVENIR UN GRAND SAUVEUR ? AIDER À SAUVER DES VIES ?

Voici un court récapitulatif des Brevets que vous avez l'occasion d'entreprendre à Fribourg.

Nom du Brevet	Description	Formation destiné:
Base Pool	Entrer dans le monde de la formation à la sécurité.	Les personnes avec obligation de surveillance à la conduite à adopter pour une baignade en toute sécurité dans les piscines surveillées.
BLS – AED	Principales mesures de réanimation pour sauver la vie, approfondissement et les applications sur adultes et enfants.	Renforcement des premiers secours, doit être réussi pour passer au Plus Pool.
Plus Pool	Gérer des situations d'urgence et maîtriser un sauvetage en autonome.	Extension du brevet base pool qui étend la capacité de surveillance de la baignade aux piscines non surveillées.
Pro Pool	Connaissances spécialisées théoriques approfondies concernant la sécurité aquatique.	Assurer une surveillance professionnelle de la baignade (baignade surveillée/maître-nageur).



SANG NEUF... DEUX !

Vous rappelez vous de notre enthousiasme de l'année précédente ? Non ? alors partez à la recherche de vos anciens bulletins et feuilletez-le à nouveau ! Si le mot croisé est encore vierge alors saisissez l'occasion. Pour ceux qui l'auraient archivé trop loin, la section était fière d'annoncer la volonté de deux membres de devenir Expert (et ainsi formateurs de sauveteurs dans le canton). Au moment de l'écriture de ce bulletin, ces deux sauveteurs-à-en-devenir ont non seulement terminé leur un an préparatoire mais également tous les week-ends de formations d'ex-

pert à l'exception de l'examen. Si tout se passe bien, nous auront le plaisir d'accueillir dès l'AG2023 Laurane et Oleksiy en tant qu'experts dans au sein du Fribourg Natation.

MOT DE LA FIN

Je vous remercie à nouveau, Chers amis sauveteuses et sauveteurs, de nous lire chaque année dans ce journal qui synthétise l'activité sportive aquatique de notre belle ville. Qui sait, on se croiera peut-être cette année même au bord d'un bassin bien surveillé.



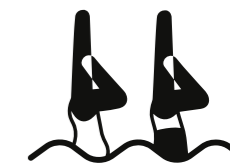
JEU DES 7 DIFFÉRENCES

PAS de mot croisé cette année malheureusement !

Après 4 ans, un peu de changement.

Vous qui avez passé votre été à la Motta, saurez-vous trouver les 7 différences ?

A bientôt dans l'eau et au-delà !

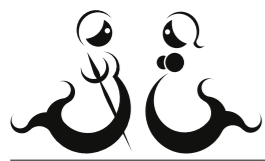


La première saison

La première saison de la Natation Artistique de Fribourg Natation 1925 a été pleine de curiosité et de nouvelles découvertes. Pendant la saison 2022/2023, 13 enfants (12 filles et 1 garçon) ont rejoint notre coach, Tania Rudkovska. Ces nageurs ont été divisés en 2 groupes basés sur l'âge et leur expérience de la natation. Les entraînements ont eu lieu une fois par semaine, tous les lundis, à la nouvelle piscine de Marly et étaient construits de 2 parties: 30 minutes d'étirement/échauffement et 1 heure de natation.

Cette première année a permis d'apprendre comment fonctionnent les bases de la natation artistique tout en indiquant d'autres objectifs pour l'avenir. Par exemple les nageurs ont vu ce qu'il faut savoir faire pour réussir les tests de Swiss Aquatics en vue d'une participation ultérieure aux compétitions.

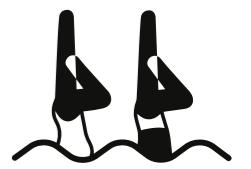




Dernière séance en juillet 2023

Lors de la dernière séance en juillet 2023, les enfants ont montré leurs connaissances acquises au cours de l'année scolaire en effectuant cer-

taines tâches dans l'eau et en dansant plus tard leur propre chorégraphie. Bravo à tous les participants !



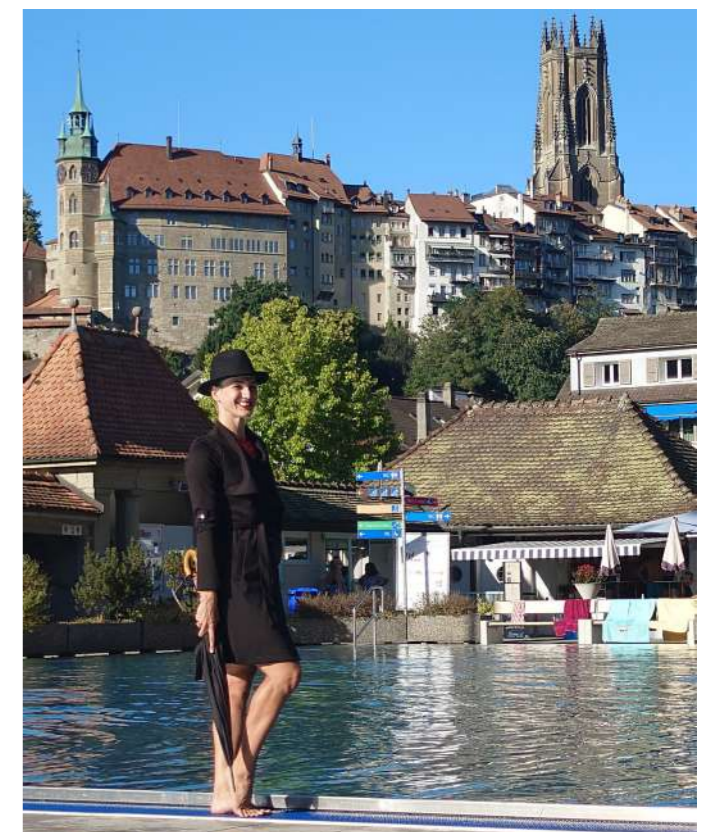
Saison 2023/2024

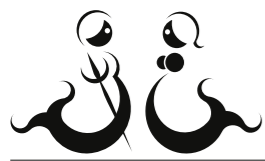
La nouvelle saison 2023/2024 a commencé avec les présentations lors de la célébration du centenaire de la Motta le 01.09.2023., où 3 jeunes nageurs - Sophia, Daniela et Ervin - et une de nos coaches - Julia - ont dansé leurs 3 routines en alternant avec le spectacle de la nouvelle section de FRI-Diving.

Cette année, il y a deux groupes d'école de natation artistique pour enseigner et perfectionner la technique de la natation artistique, tandis qu'un nouveau groupe de nageurs qui, espérons-le, réussiront leur test Swiss Aquatics en novembre et participeront plus tard à des compétitions.

Suite à ce week-end intense, 10 enfants, dont 4 qui ont pratiqué la saison dernière, ont commencé la nouvelle saison le 04.09.2023.

L'objectif de notre section pour l'année est d'offrir une ambiance accueillante à tous ceux qui voudraient rejoindre notre famille d'Artistic Swimming, peu importe leur âge ou leur sexe.



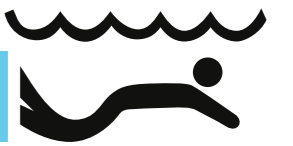
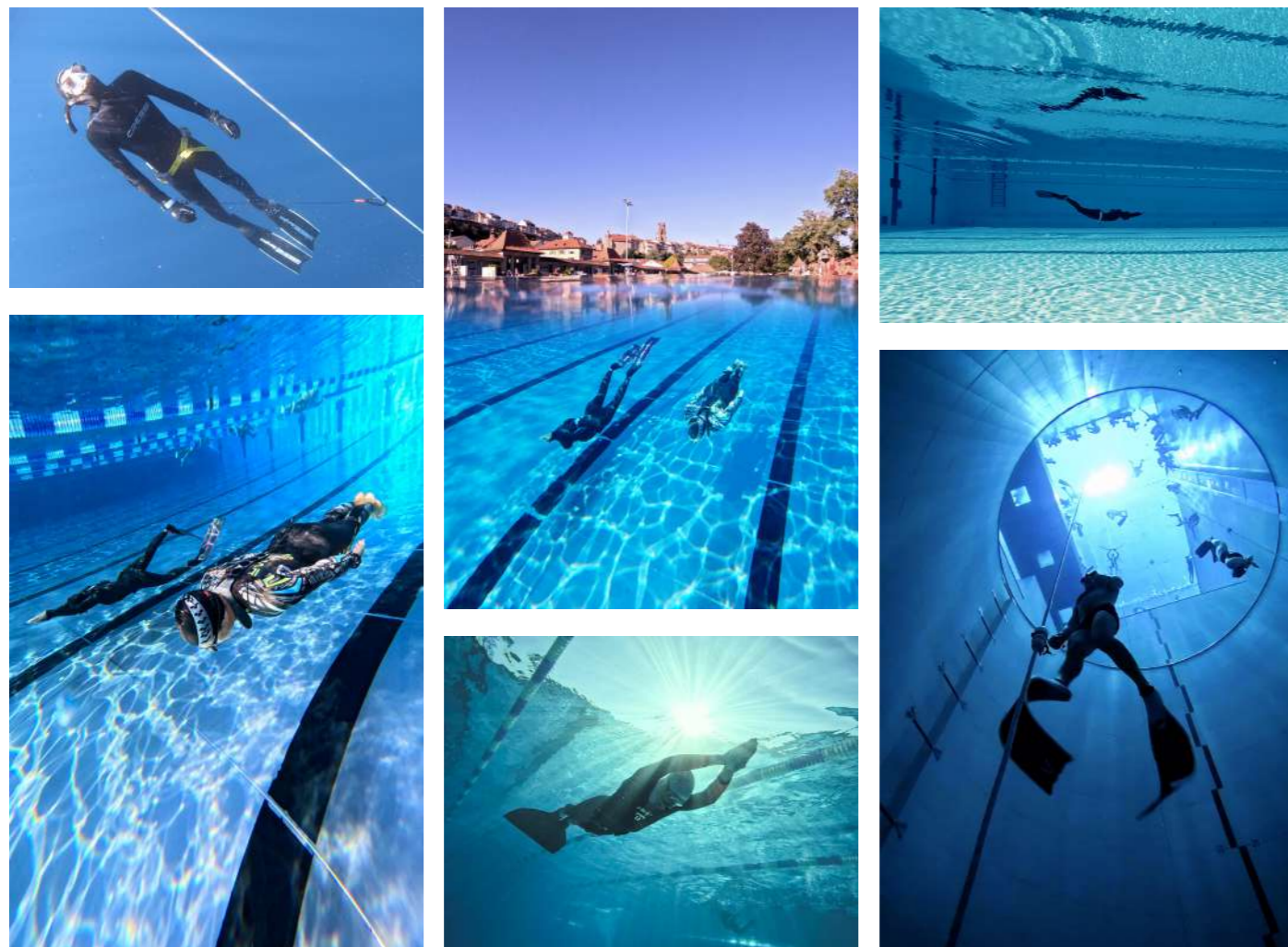


Retenir son souffle avec FRI:DIVING

Depuis la rentrée 2023, Fribourg Natation 1925 s'est enrichi d'une nouvelle section: FRI:diving. Elle est dédiée à la pratique de l'apnée, une activité en plein essor. Pour beaucoup, l'apnée rime avec Le Grand Bleu et la rivalité entre les pionniers Jacques Mayol et Enzo Maiorca. Longtemps vue comme un sport extrême, l'apnée a énormément évolué depuis la sortie du film de Luc Besson. Elle s'est également popularisée ces dix dernières années et connaît explosion du nombre de participants depuis la période Covid.

Qu'est-ce que l'apnée ? C'est tout simplement nager sous l'eau en retenant son souffle. On peut le faire pour explorer les paysages subaquatiques et découvrir leur faune et leur flore, pour chasser (mais pas en Suisse, c'est interdit), ou tout simplement pour le plaisir de se laisser glisser vers les abysses ou au fond d'un bassin.

Mais l'apnée est aussi un sport de compétition, qui compte trois disciplines. Tout d'abord l'apnée statique, où le but est de rester immergé le plus long-



temps possible (record du monde: 11'35»). Il y a ensuite l'apnée dynamique, qui consiste à parcourir la plus grande distance possible sans reprendre sa respiration. Elle peut se pratiquer sans palmes, avec des palmes ou encore avec une monopalme (record du monde 316 m). Enfin, la discipline reine: la profondeur, où il s'agit de descendre par ses propres moyens à la plus grande profondeur, là aussi sans palmes, avec des palmes, avec une monopalme ou encore en se tractant à l'aide d'un câble (record du monde 136 m). Le No Limit, la discipline que l'on voit dans Le Grand Bleu, ne se pratique plus en compétition pour des raisons de sécurité.

Du côté de FRI:diving, c'est avant tout l'apnée dynamique qui est mise en avant. Les entraînements débutent par 30' d'étirements et d'exercices respiratoires, suivies de 90' dans l'eau durant lesquelles l'accent est mis sur la technique de nage (principalement brasse et bi-palmes) et des exercices visant à renforcer la tolérance à l'hypercapnie (l'augmentation de la concentration de CO² dans l'organisme) et l'hypoxie (la diminution de la concentration d'oxygène). Si l'apnée est souvent associée à une pratique méditative, les entraînements peuvent se révéler

assez intenses physiquement. Raison pour laquelle la limite d'âge est fixée à 16 ans. Le matériel minimum pour pratiquer se résume à une combinaison néoprène, des palmes, un masque, un tuba et une ceinture avec ses plombs.

FRI:diving a profité des festivités liées aux 100 ans des Bains de la Motta pour se faire connaître. Tout d'abord en participant aux 12 heures de la Motta: durant une heure, huit apnéistes ont traversé pas moins de 140 fois le grand bassin. FRI:diving a également mis sur pied une démonstration/initiation le 1^{er} septembre dernier, toujours à la Motta. Le public s'y est vu proposer des séances d'apnée statique et dynamique ainsi qu'un atelier de technique respiratoire.

Les entraînements de FRI:diving ont lieu le mardi de 19:30 à 21:30 à la piscine de Marly. N'hésitez pas à nous y rejoindre !

Rodolphe Isnard et Philippe Morel
co-responsables de la section FRI:diving

Images: @alexfreedives
et Philippe Morel





Ouverture des Bains de la Motta

11 mai 2024