



N° 76 - Mai 2023

## SELINA VOGT-RÜTTI, SON RETOUR APRÈS LA TRAVERSÉE DE L'ATLANTIQUE À LA RAME !



Rappelez-vous, nous étions allés à la rencontre de Selina Vogt-Rütti, il y a une année lors de sa préparation à la course d'aviron « Talisker Whisky Atlantic Challenge » reliant La Gomera (Espagne) à Antigua (Antilles), ce qui représente environ 5'000 Km soit 1 million de coups de rame ! De retour, elle nous raconte son périple et ses impressions.

Article en pages 4 à 7



## SOMMAIRE

|   |             |
|---|-------------|
| Edito   | 3           |
| Changement au comité de rédaction du TIPS                                     | 3           |
| Photo mystère, réponse de la dernière édition                                 | 3           |
| Clin d'oeil...  |             |
| ...Selina Vogt-Rütti, son retour après la traversée de l'Atlantique à la rame | 4 à 7       |
| Fernanda Moreira, une retraite bien méritée                                   | 10          |
| Transhumance, reportage photos  | 8-9         |
| Pensées   | 10          |
| Interview...  |             |
| ...Gaëtan Rapin et Noah Gerber  | 11          |
| ...Cédric Villemin, nouveau conseiller communal                               | 12          |
| Bibliothèque  | 13          |
| Entreprise...   |             |
| ...VitreRime Sàrl   | 14 à 16     |
| ...Cabinet Chinatang  | 17-18       |
| Jubilairer...   |             |
| ...Lucien Dessibourg  | 18          |
| Reportage...  |             |
| ...Dossier parentalité  | 19-20       |
| Nouveaux citoyens   | 21          |
| Ecoles  | 22-23       |
| Sociétés villageoises...  |             |
| ...FTC St-Aubin   | 24          |
| ...Volley St-Aubin  | 25          |
| ...La Caecilia  | 26-27       |
| ...tir AC La Tanière  | 28          |
| ...Motoclub Indonina  | 29          |
| ...Gym St-Aubin   | 30 à 32     |
| ...Passeport-vacances   | 32          |
| Exposition...   |             |
| ...Cesira Marra   | 33          |
| Infos communales  | 25, 34 à 40 |

## COMITÉ DE RÉDACTION

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| <u>Editeur responsable</u>   | <u>Rédactrice</u>  |
| Conseil communal             | Elise Dessibourg   |
| 026 677 19 09                | 079 372 14 67      |
| <u>Membres</u>               |                    |
| Damon Cusin                  | Céline Geissbühler |
| Pierre Guerry                | Cédric Villemin    |
| Sophie Marchand              |                    |
| e-mail : tips@saint-aubin.ch |                    |

## MÉMENTO DES ADRESSES IMPORTANTES

### Administration communale

tél. : 026 677 19 09

e-mail : commune@saint-aubin.ch

site internet : www.saint-aubin.ch

|            |          |                                |
|------------|----------|--------------------------------|
| horaires : | lundi    | 13h30 à 18h00                  |
|            | mardi    | 07h30 à 12h00                  |
|            | mercredi | 07h00 à 12h00<br>13h30 à 17h00 |
|            | jeudi    | 07h30 à 12h00                  |
|            | vendredi | 13h30 à 16h00                  |

Service technique : 026 677 19 13

### Déchetterie

horaires d'été :

|          |                 |                                  |
|----------|-----------------|----------------------------------|
| lundi    | matin fermé     | 13h30 à 17h00<br>17h00 à 19h00 * |
| mardi    | 07h30 à 17h00   |                                  |
| mercredi | 07h30 à 16h00   | 16h00 à 19h00 *                  |
| jeudi    | matin fermé     | 13h30 à 17h00                    |
| vendredi | 07h30 à 16h00   |                                  |
| samedi   | 09h00 à 15h00 * |                                  |

\* présence du personnel édilitaire

Pour les déchets encombrants, merci de vous référer aux indications mentionnées sur le site internet de la commune.

### Bibliothèque

tél. : 026 677 10 40

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| lundi    | 17h00 à 18h30                  |
| mardi    | 11h00 à 12h00<br>17h00 à 18h30 |
| mercredi | 17h00 à 18h30                  |
| jeudi    | 18h30 à 20h30                  |
| samedi   | 09h30 à 11h00                  |

durant les vacances scolaires fribourgeoises :

|       |               |
|-------|---------------|
| jeudi | 18h30 à 20h30 |
|-------|---------------|

### Association Les P'tits Pruneaux

Garderie : 026 677 19 22

Assistances parentales : 026 677 06 14

Accueil extrascolaire : 026 677 11 04



## TIPS

### EDITO

#### Compter les moutons...

Ce jour-là, dans le courant du mois de janvier, la fin de journée est glaciale mais paisible. Je me promène sur les chemins de remaniement au-dessus de notre village pour profiter des derniers rayons du soleil lorsque je rencontre... David et Pascal, suivis de 3 chiens, 2 ânes et quelques 400 moutons.

Les deux bergers sont en transhumance depuis le début de l'hiver. Ils parcourent à tour de rôle les prairies de la plaine avec leurs bêtes. Ils sont calmes, impassibles et observent le troupeau qui broute. Seuls quelques clochettes tintent et quelques

bêlements se mêlent au silence de l'hiver.

Nous échangeons un sourire, une poignée de mots, brefs mais sincères, quelques rires, un instant de vérité et je poursuis mon chemin.

Je repense alors à ce moment suspendu dans le temps, à cette rencontre apaisante et aux mots des bergers ; David et Pascal, vêtus chaudement et munis de leur bâton ont choisi la solitude pour seule compagnie.

Ils vivent chacun 3 mois de l'hiver au grand air, au rythme du troupeau.

Les contraintes des deux hommes pour mener à bien leur mission sont celles que la météo hivernale leur impose. Ils sont « seul maître » et décident alors du chemin à

emprunter. Ils guident leurs bêtes vers les prairies à paître au son de leur voix posée, avec l'aide précieuse de leurs chiens de berger. Les ânes, parfois têtus deviennent des compagnons indispensables pour rendre le quotidien possible en portant tout le nécessaire pour se nourrir et monter le camp.

Je réalise que leur quotidien est rude, que la solitude peut parfois peser mais ce qui me touche le plus c'est de ressentir leur sérénité qui semble inébranlable, comme si ce contact étroit avec les animaux et les préoccupations simples les rapprochaient des valeurs fondamentales et les emmenaient à la rencontre d'eux-mêmes, comme une forme de médi-

tation, de retour à l'essentiel.

Que cette rencontre fut belle !

A l'heure où nous vivons presque tous à 100 à l'heure, connectés, pressés... je réalise que certains font d'autres choix et s'offrent le droit de profiter de l'instant présent, de moments de quiétude et de paix.

Et c'est peut-être pour cela que, le soir, pour dormir paisiblement, nous devrions... compter les moutons...

Elise Dessibourg

Suite en pages 8 et 9

## AU REVOIR À...

C'est un accord de fin pour le musicien de l'équipe de rédaction, Gaétan Schouwey.

Le rythme de la vie et de nouveaux défis professionnels ont eu raison de sa disponibilité à continuer de composer pour vous des articles bien orchestrés, aux notes harmonieuses. Il repose la baguette de journaliste après plus de 6 ans dans l'équipe du TIPS.

Nous tenons à le remercier pour la justesse de chacun de ses écrits et lui souhaitons de belles mélodies de bonheur pour la suite de ses aventures.

L'équipe du TIPS



## PHOTO MYSTÈRE

### CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT LES COINS ET RECOINS DE NOTRE VILLAGE ?

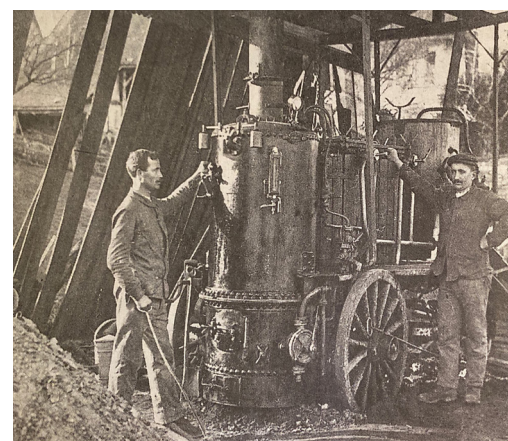
Dans l'édition de votre journal préféré du mois de novembre 2022, vous étiez invités à trouver l'année de prise de vue de la photo mystère et la réponse était en 1919.

Les personnes suivantes ont trouvé la bonne réponse et nous les en félicitons :

- Marie-France Lamon
- Jean Baiotto

D'autres réponses nous sont parvenues mais pas avec la bonne année !

Une nouvelle photo mystère paraîtra dans une prochaine édition.





## SELINA VOGT-RÜTTI, SON RETOUR APRÈS LA TRAVERSÉE DE L'ATLANTIQUE À LA RAME !

C'est au début du printemps, soit environ 2 mois après son retour d'Antigua, que nous avons rencontré Selina chez elle, entourée de ses deux enfants, Lily et Gianluca. C'est encore avec une vive émotion qu'elle revient sur ce voyage. Pour rappel, Selina accompagnée de ses trois coéquipiers, Tatiana, Levin et Claudio ont ramé en alternance dans une cadence de 2 heures de rame puis 2 heures de repos en continu pendant 41 jours entre décembre 2022 et janvier 2023.

**Comment ça se passe depuis votre retour en Suisse après ce périple ?**

C'est très différent ici ! Au début de mon retour, il y avait trop de bruit, trop de choses comparé à la vie sur l'océan. Maintenant, c'est redevenu « normal ». (rire) Je suis arrivée le 29 janvier ici et j'ai directement recommencé le travail le 30 janvier. Pendant les deux premières semaines, j'étais là physiquement mais ma tête était encore sur la mer.



Je ne voulais pas avoir trop de temps de repos car j'avais peur que cela soit difficile pour le moral. J'ai entendu d'autres personnes pour qui le retour était difficile. Je voulais rester en mouvement pour l'éviter.

**Avez-vous atteint vos objectifs concernant la course ?**

Oui, même si on souhaitait battre le record du monde qui était de 40 jours. Nous sommes arrivés à Antigua en 41 jours. Ce n'était pas grave car 40 ou 41 jours, pour nous le défi était relevé. Surtout que nous étions toujours une équipe. Nous avons eu beaucoup de moments très agréables, nous avons fait beaucoup de blagues, c'était top ! Vraiment une bonne équipe.

**C'était un élément dont nous avons discuté la dernière fois : être 40 jours sur un bateau avec trois autres personnes. Je vous avais demandé si cela vous faisait peur. Alors, tout s'est bien passé ?**

Oui, exactement. Et même avec les toilettes ! Parce que

ça pour moi c'était un grand problème. Et en fait, tout s'est bien passé. Les trois premiers jours, je n'y suis pas allée. Mais après c'est devenu normal. Une nouvelle normalité. (rire)

**Justement, je voulais vous demander, est-ce qu'il y a des choses qui se sont passées différemment de ce que vous aviez imaginé ? Avez-vous été surprise ?**

Oui, il y a deux choses. La chose négative, c'est qu'il y a eu une tempête vraiment grave 10 jours environ après notre départ. Cela a duré 3 jours. J'ai vraiment eu peur. Les vagues étaient plus hautes que des maisons. Ça m'a surprise parce que je suis vraiment forte dans ma tête et c'est la première fois





## TIPS

que la peur m'a vraiment bloquée. Je me suis dit : « OK Selina, tu es forte, ton mental marche bien alors fait quelque chose ! Maintenant, la tempête n'existe plus. » Je me suis fixée sur la personne qui ramait devant moi et la vitesse sur l'écran. Je me suis concentrée uniquement sur ces deux choses. Tout le reste n'existait plus. Ça a très bien fonctionné. Pendant ces trois jours, nous avons changé le sens des tournus. À la place d'être 2 en pause et 2 à ramer, 2 ramaient et 1 s'occupait de la navigation pendant qu'1 se reposait. Nous n'avions donc plus qu'une heure de pause chacun au lieu de 2 heures.

La chose positive, c'est qu'on a eu un baleineau avec nous pendant une demi-journée. Son père ou sa mère, passait toutes les heures. Il était plus grand



que notre bateau. C'était incroyable ! Il y avait aussi tous les couchers de soleil et les étoiles filantes. La nature était incroyable ! Les dauphins faisaient des spectacles pour nous.

**Et à part cette terrible tempête, comment était l'océan généralement ? Et la météo ?**

La plupart du temps, l'eau n'était pas calme ! Mais pas non plus comme pendant la tempête. D'ailleurs, quand on a remarqué sur terre, c'était difficile ! J'étais malade à terre pendant plusieurs jours. J'étais gênée parce que je me suis dit que les gens devaient penser que j'étais saoule. Par contre, nous n'avons pas été malades sur le bateau. En dehors de la tempête, il y avait beaucoup de pluie mais jamais plus de 10 minutes. Parfois juste 2-3 minutes et c'était fini. Il y avait aussi beaucoup d'algues à la surface qui bloquaient le bateau tout le long du parcours. On devait aller dans l'eau pour le nettoyer. C'était la première fois qu'il y en avait autant selon les organisateurs de la course. Probablement à cause des changements climatiques.

**Et d'avoir de l'eau à**

**perte de vue, ça fait quoi ? N'avoir rien d'autre que de l'eau à l'horizon.**

C'était vraiment la liberté ! Seulement le bateau et la nature ! Nous avons quand même rencontré beaucoup d'autres bateaux. Pendant la course, beaucoup d'équipes ne voient jamais d'autres bateaux. Nous, nous en avons croisé au moins 8 ! À chaque fois que nous avons vu une petite lumière, nous les avons appelé : « oui bonjour, vous pouvez changer votre course ? »

**D'ailleurs, vous n'avez pas eu de problème ? Des bateaux qui se sont trop rapprochés ?**

Oui, une fois, heureusement c'était pendant la journée ! C'était un grand cargo. Il était à 200 ou 300 mètres à côté de nous. Claudio les a appelés pour leur demander s'ils nous voyaient sur leur radar. Ils nous ont dit que non et ils nous ont souhaité bonne chance. Nous avons directe-





ment contacté le constructeur du bateau pour comprendre ce qu'il se passait. C'était la nuit pour lui. Il s'est dépêché de trouver une solution, comprendre d'où venait le problème. Il nous a rappelé 10 minutes plus tard. Un élément était éteint. On a compris à ce moment-là que lorsque cet élément n'était pas allumé, on ne voyait pas notre bateau sur les radars. Cela a duré une vingtaine de jours sans qu'on ne le sache. En fait, nous avons eu un problème d'électricité sur le bateau qui nous a poussé à faire des choix sur les éléments vitaux. Les choses très importantes. On ne savait pas que c'était un élément vital. Ça fait partie de l'aventure ! (rire) Mais heureusement que nous avons appelé à chaque fois les bateaux pour signaler notre présence !

### Que faisiez-vous pendant les pauses ?

Généralement, on utilisait les pauses pour manger. Je faisais aussi de l'eau chaude pour tout le monde, l'hy-



giène corporelle, dormir parfois, nettoyer le bateau tous les 5-6 jours, nettoyer les panneaux solaires, changer la navigation quand c'était nécessaire. On s'est réparti les tâches.

### Avez-vous eu des blessés ?

Oui, Levin. Un jour, il a voulu m'aider. Il a fait l'eau chaude à ma place. Il

s'est brûlé le dessus du pied en renversant la bouteille. Heureusement, ce n'était pas trop grave et il a quand même continué. Il a aussi eu des problèmes avec son genou. Il a ramé seulement avec un pied. Ensuite il a eu les lèvres toute jaunes. Il a eu des soucis de santé tout le long du parcours. Il a été à sa plus haute forme durant les 5 derniers jours (rire). Il est normalement notre

moteur parce qu'il est très fort. Malgré les difficultés, il a ramé tout le long quand même. Il n'a pas lâché. Il se sentait coupable de ne pas toujours pouvoir être complètement en forme. Mais nous lui avons dit que nous étions une équipe !

Tati a eu une insolation pendant 3 jours à la fin de la course et là aussi nous avons fait une cadence d'1h de pause au lieu de 2h comme lors de la tempête.

Évidemment, nous étions toujours en contact avec le médecin de l'organisation et nous avons aussi une amie médecin à Antigua. Nous demandions des conseils. Nous étions seuls sur le bateau mais nous avons beaucoup de personnes qui nous aidaient à distance.

### Comment c'était pour vous, cette distance avec votre famille ?

J'appelais mon mari et mes enfants tous les jours.





## TIPS

Mais je crois que pour moi... c'était différent. Ils ont eu Noël et les vacances. Ils ont fait beaucoup de choses différentes. Moi, je faisais toujours la même chose. Quand tu es à la maison, il y a du mouvement, il y a toujours quelque chose qui se passe. Être dans le silence et rien d'autre m'a donné beaucoup de temps pour penser à mes enfants, à mon mari. Ils m'ont beaucoup manqué.

**Et les enfants ? c'était comment pour vous ? Vous avez suivi à distance ?**

Gianluca : « On était super contents de revoir maman ! Elle est partie pendant très longtemps. C'est une grande chance que notre maman ait fait quelque chose comme

**...Au-delà de vos espérances ?**

Oui, je pensais que ça serait plus difficile ! Physiquement, j'ai déjà vécu des choses plus difficiles comme les 50km à la course. Il y avait une routine. C'est vrai que mentalement, c'était peut-être plus difficile parce qu'on a le temps de réfléchir mais je sais que là, je suis forte. Sauf pendant la tempête ! Le rythme ne m'a pas posé de problème même si nous étions quand même fatigués à la fin. Nous ne l'avions pas réalisé mais on pouvait le voir quand on ne se réveillait pas malgré l'alarme du réveil et que les autres devaient nous réveiller. (rire)

pour l'instant, je reste tranquille. Je sais déjà que je referai d'autres choses mais plus forcément avec des rames. Je n'ai presque plus fait de sport depuis mon retour. Je crois que j'ai été 3x courir depuis que je suis rentrée. J'ai parlé avec les autres et c'est pareil pour Claudio. Nous avons fait une overdose ! (rire) Ce qui est important pour moi maintenant, c'est de passer du temps avec mon mari et mes enfants ou des moments avec des amis proches, pas vraiment le sport.

**Est-ce que ce challenge vous a changé ?**

J'étais déjà équilibrée mais maintenant, même s'il arrive quelque chose que les

le monde va bien. Parfois, on pense que c'est grave alors que non. Cela est arrivé après avoir traversé la tempête, j'ai vraiment pensé que j'allais mourir... Depuis, des petites choses comme le fait de pouvoir embrasser mes enfants, manger une pomme... Ces petites choses ont de la valeur ! Avoir des toilettes (rire). Je pense que cela va changer au bout de quelques mois... Mais c'est encore très présent.

**Est-ce que vous aviez envie de transmettre un message ?**

Je trouve qu'il faut s'accrocher à une idée, même si elle est grande, même si on ne l'a jamais fait ! Il faut juste faire. On trouve toujours des excuses pour ne pas faire... Être plus fort que l'excuse ! (rire)

Sophie Marchand



ça ! Il faut être très courageux et je suis fier d'elle. »

Mon mari et les enfants sont venus passer 2 semaines à Antigua. 1 semaine avant mon arrivée et 1 semaine après. Tout s'est bien passé !

**Maintenant que ce défi est réussi, avez-vous de nouveaux objectifs ?**

Plus ramer l'Atlantique, ça c'est fait ! (rire) Je n'ai pas encore pensé à d'autres choses. Ça viendra ! Mais

autres considèrent comme une catastrophe, je pense directement « hey, ce n'est pas grave ! » Je dédramatise ! Avant j'étais déjà comme ça. Mais aujourd'hui beaucoup plus. Je ne me stresse pas. Tout le monde est réuni, tout



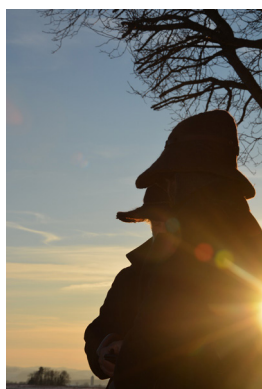
# TRANSHUMANCE







TIPS



Photos : Elise Dessibourg



## FERNANDA MOREIRA

### UNE EMPLOYÉE COMMUNALE FIDÈLE PREND UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE !

Il est certain que vous l'avez toutes et tous déjà croisée en train de s'afférer dans l'un de nos bâtiments communaux. Elle a pris soin des lieux chers aux cœurs des citoyens de notre commune pendant 36 ans. Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2023, la voici partie pour une toute nouvelle aventure, celle d'une jeune retraitée pleine de vie !

Si vous la connaissez, vous savez oh combien ce n'est pas chose aisée pour elle d'être au centre de l'attention, ni au centre d'un article du TIPS ! C'est avec émotion qu'elle me parle de ce qu'a représenté pour elle toutes ces années au sein de la commune. Le 1<sup>er</sup> avril 1987, on lui propose un travail : les nettoyages du château ainsi que de l'école ménagère, actuel bâtiment de l'accueil extra-scolaire. Pendant quelques années, elle s'est également chargée des nettoyages de la halle

des écoles. Lorsque je lui demande ce qu'elle a aimé dans son travail, elle me répond : « tout ! » Elle faisait



tout à cœur, il fallait y aller !

C'est avec un petit sourire qu'elle ajoute « peut-être un peu trop parfois ! » mais ce qu'elle a préféré, ce sont

les grands nettoyages de l'été. Cela lui a permis de travailler en équipe et de profiter de jolis moments de partage. Si elle aime quelque chose dans la vie, c'est bien le contact et voir du monde. D'ailleurs, elle repense à toutes ces personnes qu'elle a côtoyées pendant ces 36 années, elle en a vu des professeur-e-s, des employé-e-s communaux, des conseillères et conseillers communaux ! C'est avec beaucoup d'émotion

qu'elle parle de la fin de sa

carrière professionnelle. Son travail était très important pour elle.

Concernant la suite de ses projets, elle me confie que Saint-Aubin et Meda sont ses deux maisons, ses villages de cœur. Pendant sa retraite, elle souhaite en profiter pour partager un peu plus son temps entre ces deux lieux. Parce que, la retraite, oui, mais se reposer, non ! Elle compte en profiter pour s'occuper de ses petits-enfants, partager du temps avec ses 3 enfants ainsi que sa maman au Portugal.

Merci Fernanda d'avoir pris soin de chaque recoin de nos bâtiments communaux et d'y avoir mis autant de soin et de cœur pour que toutes et tous puissent pleinement en profiter. Nous te souhaitons une belle et lumineuse aventure dans ce tout nouveau rôle de retraité !

Sophie Marchand

## PENSÉES



« Comme il est merveilleux de ne pas attendre un instant avant de commencer à améliorer le monde ».

*Anne Frank*

« Un jour sans sourire est un jour perdu »

*Charlie Chaplin*

« La vie, c'est ce qui vous arrive alors que vous étiez en train de prévoir autre chose »

*John Lennon*

« Il faut admirer les gens capables d'être heureux »

*Amélie Nothomb*

« Ton temps est limité, alors ne le gâche pas en menant une existence qui n'est pas la tienne ».

*Steve Jobs*

« Les joyeux guérissent toujours. »

*François Rabelais*

Gaétan Schouwey

## INTERVIEW CROISÉ AU SERVICE TECHNIQUE DE LA COMMUNE

### PRÉSENTATION EN QUELQUES MOTS : GAËTAN

*Je m'appelle Gaëtan Rapin, j'ai 16 ans et j'habite à Corcelles-près-Payerne. J'aime beaucoup aller à la pêche et travailler avec mon père dans la ferme familiale. J'aime aussi sortir avec des copains.*

### Pourquoi as-tu choisi ce métier ?

J'ai choisi ce métier après avoir effectué plusieurs stages dans d'autres métiers qui ne m'ont pas vraiment plu. Je me suis dit pourquoi pas essayer agent d'exploitation ? Après avoir fait un stage dans la commune de St-Aubin, cette filière m'a vraiment intéressé.

### Comment te vois-tu dans 10 ans ?

Dans 10 ans, je me vois soit dans le métier d'agent d'exploitation si je trouve une place ou bien j'essaierai le métier d'agriculteur et peut-être par la suite reprendre la ferme de mon père.



Gaëtan Rapin

### Pourquoi tu aimes bien le village de St-Aubin ?

J'aime beaucoup l'ambiance du village : les habitants sont sympathiques et j'aime beaucoup « la forme du village », sa disposition, son aménagement.

### PRÉSENTATION EN QUELQUES MOTS : NOAH

*Je m'appelle Noah Gerber, j'ai 23 ans et j'habite à St-Aubin depuis toujours. Je suis agent d'exploitation de formation, j'ai effectué mon apprentissage ici à St-Aubin. Je fais partie de plusieurs sociétés dans le village, je pense que les lecteurs me connaissent un peu.*

### Quel poste occupes-tu maintenant dans la commune ?

J'ai remplacé Eliane Collaud qui est partie à la retraite, donc je m'occupe de la conciergerie de la halle sportive et aussi un peu de la conciergerie des bâtiments communaux. Il s'agit

surtout d'assurer la coordination entre les différents concierges pour les commandes de produits et faire de l'appui en cas de besoin, car on a encore 2 personnes à la conciergerie des écoles,



Noah Gerber

le château et l'accueil extra-scolaire. Quand j'ai fini mes tâches en conciergerie, je fais de l'appui à la voirie. En résumé je fais env. 60% de conciergerie et 40% de voirie, mais cela peut varier de semaine en semaine.

### Comment te vois-tu dans 10 ans ?

J'espère que je serai toujours à St-Aubin. Dans 10 ans, je pense que le village se sera bien développé avec tous les nouveaux projets qui sont en cours. J'espère aussi que j'évoluerai professionnellement autant techniquement que le reste.

### Qu'est-ce que tu aimes bien dans le village de St-Aubin ?

J'aime bien l'esprit villageois, c'est campagnard. On

a un bon esprit de village, le corps du village est soudé. Ce que j'apprécie vraiment beaucoup chez nous dans la commune c'est que c'est une petite commune qui effectue encore tous les services,

à la différence par exemple d'autres communes de moyenne importance où les différents services sont séparés (service des eaux, service éditité, service conciergerie...). Ici, je touche vraiment à tout. Par exemple, le matin, je peux faire de la conciergerie et l'après-midi je vais tondre le gazon et ensuite vite faire un petit service à la tondeuse, où cela ne serait pas possible dans d'autre grandes communes. Les gens sont ouverts, on peut toujours discuter, on a la chance d'avoir un bon esprit villageois.

Pierre Guerry



## CÉDRIC VILLEMEN

### NOUVEAU CONSEILLER COMMUNAL



#### PORTRAIT

#### CHINOIS

Un trait de caractère : *(Presque) toujours de bonne humeur*

Une qualité : *Attentionné*

Un défaut : *Cigare & Whisky, mais je fais avec !*

Un luxe : *Se permettre le changement*

Une gourmandise : *Le radis que je vais "piquer" au jardin*

S'il était un animal : *Un poisson...d'avril !*

La boisson qui le rend meilleur : *Meilleur je ne sais pas, mais heureux c'est incontestablement un bon vin*

Une belle femme : *Mon épouse (je suis toujours amoureux)*

La ville où il se sent chez lui : *New York (paradoxalement)*

Un pays où il pourrait vivre : *Le mien*

La musique qui l'accompagne : *Le Boss et son acolyte Bono*

Son film préféré : *Et au milieu coule une rivière*

Son livre de chevet : *Surrender : 40 chansons, une histoire*

La série/émission qu'il ne rate jamais : *La transmission des matchs du HCC*

Un souvenir d'enfance : *Ma collection d'escargots (cachée sous mon lit)*

Son sportif préféré : *Celui ou celle qui gagne !*

Quelque chose qui a le don de l'énerver : *La bêtise des uns et la mauvaise foi des autres !*

Ce qu'il ne comprendra jamais : *L'inégalité*

Ce qui le fait toujours rire : *L'humour (j'adore le Chat de Geluck)*

Ce qui l'effraie le plus : *Les cons*

Ce qui lui fait le plus plaisir : *La convivialité*

Ce qu'il ferait s'il gagnait un gros pactole : *Chutttt, c'est s'cret !!*

Un rêve qu'il voudrait réaliser : *Jouer d'un instrument de musique*

#### BIO EXPRESS

Lieu et date de naissance : *La Chaux-de-Fonds, le 20 février 1968*

Marié à : *Valérie Villemén en août 1998*

Enfants : *Elisa 24 ans & Noé 20 ans*

Parcours professionnel : *Issu d'une formation technique, j'ai rapidement bifurqué sur une voie sociale, voie qui me correspondait plus particulièrement. Dès lors, je me suis formé comme éducateur spécialisé à l'école supérieure en travail social de Givisiez.*

*J'ai occupé durant 23ans une fonction d'éducateur dans deux institutions neuchâteloises, structures socio-éducatives prenant en charge des adolescent-e-s, jeunes adultes.*

*Les 10 années qui ont suivi, l'opportunité de prendre des responsabilités c'est présentée à moi, toujours dans le cadre de l'éducation avec une population d'adolescent-e-s, jeunes adultes.*

*Dans un 1er temps, la direction de 3 structures socio-éducatives (en parallèle) sur le Canton de Neuchâtel.*

*Dans un 2ème temps, la responsabilité d'une structure socio-éducative sur le canton de Vaud.*

*Aujourd'hui, après 33ans en fonction dans le domaine de l'éducation spécialisée, l'envie de réarticuler la suite de ma carrière professionnelle c'est vivement fait ressentir.*

*Depuis, j'ai eu l'opportunité de rejoindre une équipe d'assistant-e-s sociaux de la Broye fribourgeoise.*

*Cette nouvelle aventure professionnelle me motive particulièrement car je reste dans un secteur d'accompagnement, secteur que j'affectionne profondément. De plus, cette nouvelle fonction m'amène sur un terrain nouveau avec une mission sociale diamétralement différente de la précédente.*

*Je suis comblé*

Conseiller communal depuis : *le 1er janvier 2023...à la volée !*

Dicastère : *Les écoles, la culture et le vivre ensemble*

Parti politique : *Sans couleurs dominantes*

## TIPS



Bibliothèque communale  
Le Château  
1566 St-Aubin

## LA NUIT AU CHÂTEAU

“Mettre les voiles” était le thème donné pour le deuxième Biblioweekend organisé dans toute la Suisse.

La bibliothèque a choisi d’organiser une Nuit au Château pour la quatrième fois. Le GYB nous a mandaté pour un Projet Professionnel Concret et nous avons proposé aux jeunes gymnasiens d’organiser cette manifestation. Nous les avons accompagnés dans sa préparation et son déroulement.

Les cercles scolaires de Delley-Portalban-Gletterens et Saint-Aubin ont été invités et, sur inscription, 57 enfants ont répondu présent.

Ils ont pu participer à trois activités durant la soirée à choisir parmi la création d’objets en pâte fimo, de

l’origami, le façonnage de tresses et dégustation de crêpes, la construction d’un



bateau en carton et papier, un circuit des sens, des jeux de société et jeux de récréation,

ainsi qu’un blind test. Cette soirée aurait dû s’achever

par un film, malheureusement des problèmes techniques ont empêché sa projection. A la place, les enfants sont venus choisir des livres à la bibliothèque.

Les bons dormeurs avaient déjà rejoint une salle réservée pour “mettre les voiles” avant tout le monde. Dans la salle Louis

Vallier le sommeil fut plus tardif, les lampes de poche, les pages qui se tournent,

les rires et les chuchotis en étaient témoins.

La nuit fut courte pour certains et blanche pour d’autres.

Ce fut un plaisir d’accompagner ces étudiants, la complicité établie avec les



enfants, leur bienveillance auprès de ce jeune public, l’efficacité au petit déjeuner et au rangement ont fait de leur Projet Professionnel Concret une vraie réussite.

Remercions les sponsors qui ont financé cette Nuit au Château : Elsa, Grisoni-Zaugg, La Paroisse de St-Aubin, la Communes de Vallon, la Commune de St-Aubin et RBM. Leur aide a permis d’offrir toutes les activités prévues et d’équilibrer le budget de cette nuit qui était gratuite pour les enfants.

Le team de la bibliothèque





## VITRE RIME SÀRL

**PRÉSENTATION DE RAPHAËL RIME, FONDATEUR DE VITRE-RIME SÀRL.**

Raphaël 43 ans, marié et père de 2 enfants, est originaire du canton de Fribourg où il a grandi dans le village d'Onnens. Il habite Saint-Aubin depuis 2008. Il a commencé son parcours professionnel par l'année d'école d'art visuel. Cette année lui a permis de découvrir l'art plastique et les objets de sculpture, notamment en bois. Ce domaine lui convient mais il souhaite mettre ses connaissances en pratique et de ce fait après l'année il décide de s'orienter vers un apprentissage d'ébéniste. Après avoir terminé son apprentissage avec succès, il accomplit son service militaire en tant que soldat du train (mais sur un

cheval, pas sur un train !), lui le grand ami des animaux. Il se fait engager par la suite au sein d'une ébénisterie d'art à Marly. Fougueux et débordant d'énergie, il souhaite relever un nouveau défi mais comme à son âge il n'est pas toujours facile de se faire une place dans le monde du travail, il s'engage au sein d'une entreprise de fabrique de fenêtres en tant que monteur. Avec cette expérience, il décide vers l'âge de 22 ans de s'orienter dans le verre et trouve chaussure à son pied en rejoignant un peu par hasard l'entreprise Sofraver à Avry. Le hasard faisant bien les choses, il va passer pas moins de 20 ans au sein de cette même entreprise où l'on va rapidement lui faire confiance et le nommer chef d'équipe puis technicien. Après 20 ans pas-

sées chez Sofraver, Raphaël commence à se poser quelques questions, voyant la politique d'entreprise changer, il n'est plus sur la même longueur d'onde que son entreprise vis-à-vis de certaines décisions. Le déclic vient quand un apprenti lui dit « Mais arrête voir de râler comme les vieux ! ». Quand il était lui-même apprenti, il s'était juré de ne

pas devenir comme tous ces « vieux râleurs » et il comprit que c'était peut-être l'heure du grand changement. De plus, la période COVID lui a permis de pousser la

m'occupe donc de tout genre de travaux en lien avec la vitrerie, dans le domaine du bâtiment (verre industriel). Pose de garde-corps, entre-meuble de cuisine, parois



réflexion plus loin et à se demander : « Pourquoi je ne deviendrais pas indépendant » ? Il profite de cette période pour se former durant une année à la bureautique et l'informatique afin d'être au point, sa femme le soutenant et l'aidant également dans son développement personnel. C'est ainsi que le 1<sup>er</sup> septembre 2021, VitreRime Sàrl est fondé. Les présentations faites, quelques questions ont encore été posées sur Raphaël et son entreprise.

**Tout d'abord, même si on s'en doute un peu avec son nom, quels genres de prestations proposent VitreRime Sàrl ?**

Le métier de vitrier consiste à travailler le verre, prendre des mesures, couper à dimension, assembler différents éléments et poser tout produit en verre. Je

de douche, fermeture de terrasse, miroirs etc... Je fais principalement de la pose et rénovation de fenêtre dans les villas, mais aussi des travaux de menuiserie comme les portes ou même des réparations et restaurations de portes historiques. J'affectionne particulièrement ce genre de travaux. Je ne fais par contre plus de travaux d'ébénisterie car depuis ma formation, le métier a beaucoup changé et évolué, surtout au niveau des machines. J'essaie de travailler le plus possible avec des produits suisses et venant de Fribourg si possible. J'achète notamment du verre à mes anciens collègues et, de temps en temps, ils me mettent un petit mot sur le carton, c'est toujours satisfaisant (petit sourire). Je laisse également la possibilité aux clients de choisir des produits moins chers, c'est pour cela que



## TIPS

j'ai notamment contact avec un fournisseur en Allemagne que je connais de mon ancien job.

### Es-tu satisfait de tes débuts en tant qu'indépendant ?

Je suis heureux de ce que je fais, j'adore mon métier mais je suis trop impatient. J'aimerais que mon entreprise évolue plus rapidement même si je sais qu'il faut encore du temps pour son évolution, elle n'a même pas 2 ans. Malheureusement, le métier de vitrier est peu connu, je souhaite à l'avenir pouvoir me montrer davantage et développer ma visibilité. Parfois, les personnes pensent plus à appeler une entreprise qui effectue des travaux de réparations générales et ne choisissent pas spécialement un vitrier qui est expert dans ce domaine. J'aimerais pouvoir changer



cela et faire en sorte que les gens me favorisent s'ils ont des travaux qui concernent de la vitrerie.

### Disposes-tu de bureaux ou d'un local pour entreposer ton matériel ?

Je cherchais un local et j'ai trouvé à Yvonand. J'ai vu qu'il y avait un vitrier en rémission suite à des problèmes de santé. Après l'avoir rencontré j'ai pu prendre une partie du local mais en ce qui concerne l'administration je travaille à mon bureau à Saint-Aubin. Je tiens à garder le siège social à Saint-Aubin. Pour l'instant je loue ce local et ses infrastructures. J'imagine par la suite me développer plus localement.

### As-tu des collaborateurs ou des partenaires réguliers ?

Je travaille avec le vitrier d'Yvonand (Bonzon Vitrerie), on s'entraide. Je collabore encore également avec mon ancienne entreprise avec qui j'ai gardé bon contact et

vitrierie. Cela me coûte plus cher que de prendre des aides mais je gagne aussi du temps. J'ai envie d'avoir suffisamment de temps pour faire les choses, pour satisfaire le client et répondre à ses attentes niveau qualité-prix. Si je dois retourner 3x chez un client pour respecter les temps de séchage, je le ferai car je veux que le résultat final soit là. Et surtout, j'ai voulu quitter ce stress et cette pression de faire vite les choses pour passer à la suite donc ce n'était pas pour retrouver tout cela maintenant



l'entreprise Dubey Constructions à Domdidier.

La vitrerie étant étroitement liée au métal et au bois, j'ai quelques connaissances dans la construction métallique. Je fais tout ce qui concerne les fenêtres ou portes PVC avec un autre artisan, on se complète bien avec son expérience pour les fenêtres et la mienne pour la

que je suis indépendant. Parfois bien sûr, je dois courir, travailler rapidement et je transpire et ceci fait partie de mon métier. J'aspire à faire mon travail sans le négliger dans la précipitation. C'est peut-être mon passé d'ébéniste qui me rattrape, où il fallait toujours être à la recherche du détail et de la finition. Je n'y arrive pas



toujours, je suis un éternel insatisfait et en constante recherche d'amélioration.

**Dans quelles régions es-tu le plus sollicité ?**

J'ai envie d'être présent le plus possible dans la Broye fribourgeoise et vaudoise, sur Morat et Yverdon également car il n'y a quasi pas de vitriers donc j'aimerais me développer le plus possible dans cette région. Ça ne m'empêche pas d'aller à Neuchâtel ou même dans le Jura où on m'a déjà contacté. Je suis aussi sur Fribourg, étant donné que j'ai grandi dans cette région j'ai gardé quelques contacts. J'ai déjà réalisé plusieurs jolis projets à Saint-Aubin, d'ailleurs j'aimerais en profiter pour remercier les personnes qui m'ont fait confiance d'entrée, parfois sans forcément me connaître. J'ai également fait plusieurs déplacements à Vevey ou ailleurs sur la Riviera vaudoise, en Gruyères pour divers travaux. Je vais là où on me sollicite, je ne suis pas limité en ce qui concerne les kilomètres.

**En parcourant ton site internet (vitrerime.ch), j'ai vu que tu es disponible 24h/24h et 7j/7j, as-tu vraiment des sollicitations le week-end ? Est-ce un moyen de te diversifier de la concurrence ?**

En principe les vitriers indépendants se mettent volontairement de piquet. Pour ma part, je le suis mais uniquement si ma vie de famille le permet. Donc c'est au cas par cas, cela ne me dérange pas de devoir faire quelques interventions d'urgence. Ce que je souhaiterais en revanche c'est que les communes, écoles ou régies de la région fassent plus confiance aux artisans locaux lorsqu'il y a des urgences ou pour des manifestations, par exemple. En principe, les grandes entreprises ont déjà bien assez de travail et sont même parfois plus éloignées. Je tiens vraiment à ce que l'on n'oublie pas le métier de vitrier, qu'on lâche ce réflexe d'appeler une entreprise de réparations globales et non spécifiques au verre.



**A long terme, quels sont tes objectifs pour ton entreprise ?**

Avoir une certaine autonomie, pouvoir être moins dépendant de sous-traitance. Je donne volontiers des coups de main mais que cela soit moins une nécessité à l'avenir. Plus tard, j'aimerais bien avoir un ou des employés pour avoir la possibilité de donner du travail, ce qui humainement me rendrait heureux. En plus, vitrier est un métier difficile, on porte des poids lourds régulièrement et je n'ai pas envie d'arriver en mauvaise forme à la retraite.

Pouvoir aussi préserver ma santé en étant moins présent sur les chantiers.

**Pour finir, en dehors du travail, quels sont tes hobbies ?**

J'aime beaucoup la nature, les animaux, j'essaie sur mon temps libre de

faire quelques promenades en forêt et de passer du temps avec ma famille. Je suis également entraîneur de foot pour les juniors de Saint-Aubin/Vallon; ce qui me permet de passer du temps avec mes propres enfants et de partager avec eux une activité commune. Et sinon j'aime bien manger, boire un verre avec des amis dans une bonne ambiance !

Mot de la fin : Je tiens à remercier Raphaël d'avoir accepté cette présentation pour ma dernière édition au TIPS, c'était une formidable rencontre et je te souhaite le meilleur pour la suite !

Je remercie également tous les membres de la rédaction du TIPS que j'ai côtoyés pour tous ces moments de partage et je vous souhaite également le meilleur, au plaisir de lire vos prochains articles.

Damon Cusin





## CABINET CHINATANG, MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC)

*Une même entrée partagée par deux services différents mais complémentaires, voici ce qui nous ait proposé depuis une année à la route de la Crausa 31 à Saint-Aubin.*



Le cabinet médical du Dr. Thang Stocker partage aujourd'hui son espace avec le cabinet Chinatang. Même si l'entrée, la salle d'attente et la réception sont partagées par les deux équipes, ne vous y trompez pas ! Ce sont bel et bien deux entités différentes et indépendantes l'une de l'autre. Les numéros de téléphone sont également dissociés. Un autre espace de consultation est actuellement vacant et espère trouver un nouveau souffle, idéalement avec un-e médecin généraliste. Concernant le cabinet

CHINATANG, il se déploie dans trois lieux géographiques distincts : Lausanne, Genève et Saint-Aubin. À Saint-Aubin, c'est l'équipe du médecin traditionnel chinois Madame HUANG Ying qui vous accueillera. Les soins sont pris en charge par les assurances complémentaires.

**La première question que l'on peut se poser, ce sont les spécificités de la médecine traditionnelle chinoise. Qu'est-ce qui la distingue d'autres prises en charge ?**

Selon l'OMS « une médecine traditionnelle est la somme totale des connaissances, savoir-faire et pratiques, basée sur les théories, croyances et expériences appartenant à différentes cultures utilisées aussi bien pour le maintien de la santé que pour la prévention, le diagnostic, l'amélioration ou le traitement des maladies physiques et mentales ». La médecine traditionnelle chinoise est donc un ensemble de théories et de

pratiques de santé qui a pris essence dans le monde chinois dès le V<sup>ème</sup> siècle avant J.-C.

**Et qu'elles sont les difficultés de santé qui peuvent être traitées ?**

Les traitements peuvent soulager un large panel d'affections physiques : allergies, difficultés respiratoires, douleurs, troubles de la digestion, problèmes cutanés, trouble endocrinien, système urinaire, troubles circulatoires, etc. Le médecin traditionnel chinois Madame HUANG Ying est tout particulièrement spécialisée dans le traitement des douleurs (cou, épaules, taille, jambes, douleurs articulaires rhumatismales, maux de tête et migraine), de l'insomnie, de la fatigue, de l'anxiété, des symptômes liés à la dépression, des acouphènes, des étourdissements, des troubles gastro-intestinaux, du syndrome du côlon irritable, des allergies au pollen ou des maladies de peau. Elle peut également soutenir les patientes dans les syndromes de la ménopause ou des maladies gynécologiques courantes.

La médecine traditionnelle chinoise est constituée de plusieurs méthodes. À Saint-Aubin, le médecin traditionnel chinois Madame HUANG Ying utilise l'acupuncture, le massage Tui-na, les herbes chinoises et les méthodes de traitements globales.

### Massage - Tui na

Le tui na est un massage qui stimule les points d'acupuncture avec les mains (et non avec des aiguilles). Il utilise différentes techniques manuelles et des manipulations spéciales. Les stimulations se font par les effleurements, des pressions, des frictions, des pétrissages, des percussions, etc. Les manipulations sont douces mais profondes.

### Acupuncture

Des aiguilles sont insérées plus ou moins profondément dans la peau pour stimuler des points caractéristiques le long des méridiens. L'acupuncture part du principe qu'il y a 12 paires de méridiens qui traversent le corps et lui fournissent son énergie vitale. Le traitement par les aiguilles vise à harmoniser les flux énergétiques et donc à éliminer les blocages et les faiblesses. L'acupuncture peut aussi utiliser d'autres méthodes de traitement, à savoir la moxibustion et la saignée.

### Herbes chinoises, thérapies naturelles

La phytothérapie chinoise est une branche essentielle de la médecine chinoise. Les médicaments naturels sont très efficaces. Ils sont



*Le cabinet se situe à la Route de la Crausa 31 à St-Aubin*



administrés dissous dans de l'eau chaude, raison pour laquelle on les appelle à tort «tisanes chinoises». Ces médicaments ne sont pratiquement jamais des préparations prêtes à l'emploi. Le patient reçoit une ordonnance pour un médicament composé sur mesure pour répondre à ses besoins spé-

cifiques. Ces remèdes sont souvent assez amers car de nombreuses plantes médicinales sont amères.

### Diététique

En MTC, la nutrition se base sur les cinq éléments : eau, bois, feu, terre et métal. En fonction des troubles,

il est conseillé soit d'éviter, soit de privilégier certains aliments. Ces recommandations alimentaires taillées sur mesure pour chaque patient, et adaptées aux aliments de notre pays, permettent de conserver la santé et d'améliorer le bien-être.

Contact  
<https://www.chinatang.ch/>  
 Mercredi et vendredi de 9h00 à 19h00  
 (Les soins sont pris en charge par les assurances complémentaires)  
 +41 26 677 42 51  
[contact@chinatang.ch](mailto:contact@chinatang.ch)

Sophie Marchand

## JUBILAIRE



*Les époux Dessibourg et leurs enfants*

C'est avec grand plaisir que nous avons rencontré Monsieur Lucien Dessibourg pour marquer son jubilaire à quelques jours du « Jour-J ». 90 printemps qui ont été officiellement fêtés le 14 mai 2023 en Grandes Pompes .... quelle aventure !

En compagnie de son épouse et d'une partie de la famille nous avons pris le temps d'échanger sur le parcours de vie de Lucien, parcours riche en rencontres, en événements, mais aussi et surtout, en Amour (*p'tit clin d'œil*).

Lucien, mais aussi appelé affectueusement « Papoule »

(*par sa petite fille*) nous a également fait voyager dans

le temps avec des anecdotes en lien au village et à ses alentours, anecdotes que les moins de 50 ans ne peuvent pas connaître bien entendu. Ce natif et amoureux de Saint-Aubin se plaît de rappeler que durant toute sa vie d'homme ses racines ont été ici, dans son village et pas ailleurs.

Merci Lucien et merci à la famille de nous avoir reçu chez vous. Le mot d'ordre pour ce moment de rencontre était « en toute simplicité » et force est de constater que vous ne nous avez pas enten-

du car nous avons été reçus comme des « rois », même si une reine était avec nous.

Levons encore une fois nos verres à votre attention Lucien et que nos meilleurs vœux vous accompagnent pour les années à venir.

Santé Bonheur !

Cédric Villemin  
 Pour le Conseil Communal



*Famille et conjoint-e, accompagnés de la délégation communale*

## DOSSIER PARENTALITÉ

Aujourd'hui, nous vous invitons à faire la connaissance d'Ophélie Thénod, psychothérapeute reconnue et remboursée par la LAMal, spécialiste de la méthode EMDR et consultante en sommeil 1'001 dodos qui habite Saint-Aubin et qui donne de son temps et partage ses compétences pour accompagner toutes les familles qui le souhaitent dans leur parentalité. Portrait.

### **Ophélie, peux-tu te présenter en quelques mots à nos lecteurs ?**

Je m'appelle Ophélie Thénod, j'ai grandi à Saint-Aubin. J'y ai fait mes écoles et la jeunesse. J'ai quitté mon village pour me former mais y suis revenue il y a quelques années. Avec mon compagnon Laurent, nous avons 2 petits garçons de 4 ans et 9 mois. Nous avons récemment rénové la maison familiale où j'ai pu m'installer en tant que psychologue indépendante et créer mon cabinet de consultation.

### **Quel est ton parcours professionnel ?**

J'ai commencé par me former en tant qu'assistante sociale mais je me suis rendue compte en faisant des stages que j'étais plus intéressée par le métier de psychologue.

Ce qui m'intéressait était d'aller un peu plus en profondeur et de comprendre ce qui n'allait pas plutôt que de gérer les difficultés ou les problèmes ou encore les aspects administratifs

qui incombent à l'assistante sociale.

J'ai donc entrepris de recommencer une formation en tant que psychologue à l'Université de Lausanne. En parallèle, je travaillais au CHUV comme assistante sociale.

J'ai eu beaucoup de chance d'être soutenue par mes parents dans mes projets.

Après mes études et un stage très intéressant pour l'association « Tell me », en lien étroit avec la ligne du cœur et au plus près de jeunes et familles en rupture, j'ai trouvé un poste de psychologue au Repuis à Grandson. Durant cette période, je me suis spécialisée également en psychothérapie. J'ai pu ensuite travailler en tant que psychothérapeute. J'ai travaillé avec des psychiatres en délégation durant plusieurs années également et j'ai ajouté encore quelques cordes à mon arc en m'intéressant à divers aspects de la psychologie. Tout est ouvert et c'est ce que j'aime.

### **Peux-tu nous expliquer de quelle manière tu peux venir en aide aux familles ?**

Tout d'abord, je peux apporter un accompagnement, une écoute bienveillante et un soutien dans cette thématique de la parentalité : désir d'enfant, période de grossesse avec tous les changements qui y sont liés, accouchement, post-partum ou simplement la vie avec des enfants.

Je suis également formée à la méthode EMDR

qui permet d'apporter un soulagement lors d'expériences traumatiques et de pouvoir s'en libérer. Au près d'une famille, il peut s'agir concrètement de travailler par exemple sur un accouchement difficile ou une peur d'être à nouveau enceinte après avoir vécu une fausse couche, de libérer d'éventuels blocages en lien avec un désir d'enfant qui ne se concrétise pas ou de se libérer de schémas familiaux anciens.

Je suis également consultante en sommeil 1001 dodos pour les parents qui rencontrent des difficultés ou des

questionnements sur le sommeil de leur enfant. J'adore cette thématique qui a été au centre de mes préoccupations de maman. Le concept 1001 dodos est une méthode qui me correspond en tant que maman et psychologue. Tout en favorisant un lien d'attachement sécurisé, elle se base sur des concepts scientifiques et apporte une aide individualisée à chaque famille en fonction des besoins de chacun. J'accompagne ainsi les parents en tenant compte de leurs croyances, leurs valeurs, leur manière de faire afin qu'ils puissent déculpabiliser et trouver





leurs propres solutions.

J'anime également des ateliers pour les parents sur la thématique du sommeil du jeune enfant et de l'enfant à la maison de naissance « Ô Nénuphars » à Payerne. Cet atelier est interactif et se base sur les besoins des parents. Il permet ainsi de mieux comprendre le sommeil des enfants et d'échanger entre parents.

### Peux-tu nous confier qu'est-ce que ton regard de maman à apporter dans la pratique de ton métier ?

Alors, avant d'avoir des enfants, j'avais beaucoup de principes. Je pensais notamment que mon enfant dormirait dans son lit et qu'il n'y avait aucune autre alternative, que mettre des limites claires suffisait pour être entendue ou encore que les punitions étaient une bonne solution.

Et puis... je suis devenue maman, et là, tout a changé. J'avais envie de faire juste mais cela ne fonctionnait pas comme je l'avais prévu et du coup, il a fallu que je m'adapte et que je change ma vision des choses afin de pouvoir gérer ce nouveau rôle. Il fallait que je sois

en accord avec moi et que je définisse quel parent je voulais être. J'ai essayé de mieux comprendre ce qu'il se passait pour mon enfant, de trouver des solutions qui nous correspondaient à mon compagnon et à moi et j'ai trouvé des réponses à mes questions. J'ai pu utiliser et mettre en liens mes compétences professionnelles, tout mon bagage théorique ainsi que mes débuts difficiles de maman afin de comprendre justement.

J'ai réalisé qu'il était important que je sois plus à l'écoute de mes enfants et de moi. L'enfant doit aussi être mis au centre car c'est un petit être qui se développe et la neuroscience nous permet maintenant de saisir beaucoup de choses et de mettre en lumière de nombreux aspects de son développement en lien avec l'éducation.

L'éducation positive a été pour moi une solution qui correspondait à mes valeurs et à ce que je souhaitais pour mes enfants. Ni trop laxiste, ni trop sévère, cette méthode me semble juste et adaptée à ma parentalité.

Je pense par ailleurs que la société est très exigeante envers les parents et qu'il existe encore beaucoup de

tabous qui les empêchent de se sentir libres de faire leurs choix, sans être jugés. Il est primordial de déculpabiliser et de se sentir serein par rapport à sa parentalité et ses décisions de parents. Je réalise aussi que les solutions des uns ne sont pas celles des autres.

Grâce à mon travail et à mon rôle de maman, j'ai un autre regard. J'ai appris à devenir plus empathique et bienveillante envers les parents lors des séances et à m'adapter à eux plutôt qu'à leur donner des conseils sans mettre de sens.

### Peux-tu nous confier quel genre de maman tu es ?

Je suis heureusement, une maman imparfaite... mais je suis une maman bienveillante, qui cherche à donner un attachement sûr à ses enfants et à les accompagner pour qu'ils grandissent sereins et confiants. Je leur apprends à parler de leurs émotions. J'essaie d'être à l'écoute, respectueuse et j'ai à cœur de leur transmettre des valeurs familiales simples mais qui leur permettront de grandir et devenir autonomes.

« On ne peut donner que 2 choses à ses enfants, des racines et des ailes... »

Proverbe juif

Elise Dessibourg

Ophélie a sélectionné quelques ouvrages pour en apprendre plus, poursuivre la réflexion :

- « Le sommeil du jeune enfant » d'Héloïse Junier

- « Bien vivre le 4ème trimestre au naturel » de Julia Simon

- « Être mère sans s'oublier » de Soline Bourdeverre-Veyssière

« La discipline positive » de Jane Nelsen

N'hésitez pas à prendre contact avec Ophélie :

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

- Psychothérapeute reconnue au niveau fédéral

- Spécialiste EMDR

- Consultante en sommeil 1'001 dodos

- Psychologue du sport fsp et préparatrice mentale

## URGENT - VOTRE JOURNAL RECRUTE

Le TIPS vous intéresse ? Aimerez-vous collaborer à sa réalisation ? Aimerez-vous lui apporter votre petite touche personnelle ? Alors vous êtes le (la) bienvenu(e) lors de notre prochaine réunion quel que soit votre âge.

Nous sommes continuellement à la recherche de nouveaux membres et plus particulièrement en ce moment où nous avons enregistré plusieurs démissions au sein de notre comité de rédaction. Nous serions très heureux de vous compter parmi nous.

Pour tout renseignement:

[tips@saint-aubin.ch](mailto:tips@saint-aubin.ch)  
079 372 14 67



## SOIRÉE DES NOUVEAUX CITOYENS NÉS EN 2004

Le 18 novembre dernier, le Conseil Communal a reçu les st-aubinoises et st-aubinois ayant eu 18 ans durant l'année 2022. 6 jeunes gens ont répondu à l'invitation des autorités communales.

Les participants ont pu laisser s'exprimer leur âme artistique lors d'un début de soirée au ColoRoom à La Tour-de-Trême. Les oeuvres

ont été ramenées du côté de St-Aubin, seront-elles un jour exposées dans une galerie reconnue !?!

Un repas en commun a permis à tous de faire plus ample connaissance et de clôturer cette belle soirée de partage et de rires.



*De gauche à droite : Jonathan Monney, conseiller communal, Corinne Genoud, conseillère communale, Michael Willimann, Syndic, Anne Lamon, Noé Marti, Anne-Pascale Collaud, conseillère communale, Philippe Chanex, conseiller communal, Anastacia Pernet, Brandon Cusin, Mélissa Guerry, Laurence Baliacas, conseillère communale et Mélissa Collaud.*

*Absents lors de la soirée : Arijana Ajeti, Gabriela Antunes Freitas, Renato Arieira dos Santos, Natacha Besson, Leandro Biondo, Candice Collaud, Jérémy Devins, Lucas Dias Madeira, Lucien Froidevaux, Valentine Gobet, Angelika Hausherr, Théo Spahr, Sam Stocker, Diana Tavares Carvalho, Mael Willemin et Steven A Kesseng.*



## LES ÉCOLIERS PRENNENT LA PLUME...

Chers lecteurs et lectrices, désormais, vous retrouverez lors de chacune de nos éditions du TIPS, une rubrique réservée aux plus jeunes.

Les classes de l'école Mosaïque prennent la plume afin de vous faire découvrir leur différentes aventures ou travaux faits en classe.

Tous se réjouissent de saisir l'occasion de vous faire partager leurs écrits. Belles découvertes !

Pour cette édition, ce sont les classes de 4HA et 4HB qui se sont glissées dans la peau de journaliste... Vive l'école en forêt !

Bonne lecture !

pourrez découvrir la vie à la forêt sous un autre jour.

### 1. Est-ce que vous allez souvent à la forêt ?

On y va en principe un mercredi matin par mois.

### 2. Est-ce que vous faites des activités à la forêt ?

Oui, on aime bien faire des activités, comme les maths et les jeux par exemple. On aime aussi faire de la musique avec les choses qu'on trouve dans la forêt.

### 3. Quelle est l'activité préférée ?

Cela dépend des élèves : le calcul, le jeu du lancer de pives ou alors la construction de cabanes. C'est chouette de jouer avec des copains de l'autre classe.

### 4. Quelles sont les règles à la forêt ?

Il ne faut pas jeter des déchets par terre, il faut respecter les arbres et ne pas arracher les plantes. Une fois, il y a eu des enfants qui ont caché des déchets dans une cabane ;

ils ne se sont pas dénoncés et c'était très énervant.

### 5. Est-ce que vous faites de la cuisine à la forêt ?

Oui, on a fait une fois des chips d'ortie.

### 6. Est-ce qu'il y a des chevreuils à la forêt ?

Non, on n'en a jamais vu. En revanche, on a vu leurs couchettes.

### 7. Qu'est-ce qui est différent de l'école ?

Il y a des arbres et on ne fait pas de fiche, on travaille avec la nature.

on rentrait en bus et maintenant, on fait le contraire. On va en bus et on rentre à pied. Pour éviter de salir le bus.

Comme vous pouvez l'imaginer, les matinées en forêt sont bien différentes de celles passées en classe. Nous espérons que ces quelques informations vous permettent de mieux



Il y a quelque temps déjà, un article paraissait dans le TIPS afin de présenter les activités des élèves de 3H et 4H à la forêt.

Cette fois, les élèves se sont prêtés au jeu des questions-réponses. Ainsi, vous

### 8. Qu'est-ce que vous faites pour vous réchauffer l'hiver ?

On s'habille bien, on se met à côté du feu, on bouge beaucoup et on boit du thé chaud. Il est tellement chaud qu'on se brûle. Mais il est super bon, à la cannelle.

### 9. Qui sont les prédateurs de la forêt ?

Il y a le loup qui me fait un peu peur. Sinon, il y a plein d'insectes, mais je n'ai pas peur.

### 10. Comment allez-vous à la forêt ?

Avant on allait à pied et

comprendre ce que nous expérimentons une fois par mois. Nous avons beaucoup de chance de pouvoir vivre de telles expériences. Nous vous souhaitons de pouvoir, vous aussi, profiter des bienfaits et de la beauté de la nature.

Les classes de 4HA et 4HB





## TOURNOI POPULAIRE DE FUTNET

Le 6 et 7 janvier 2023 s'est déroulé pour la première fois depuis 16 ans à Saint-Aubin le tournoi populaire de futnet. Autrefois appelé « foot-tennis », ce tournoi était organisé entre 1992 et 2007 par



le FC Saint-Aubin/Vallon. L'événement a été séparé en trois tournois. Le vendredi soir se sont affrontées 6 équipes pour la Futnight. Les participants étaient principalement des joueurs licenciés venant de ligue nationale, ligue féminine, première, deuxième et troisième ligue. Le samedi matin s'est déroulé

la Kids Cup avec 3 équipes de jeunes allant de 8 à 15 ans. Dès 11h00, c'est enfin le tournoi populaire qui a débuté avec 10 équipes inscrites. Lors de tout l'événement, les participants et les spectateurs ont pu profiter de la buvette et du bar.

Cela nous tenait à cœur d'organiser cet événement qui autrefois était très populaire à Saint-Aubin car nous avons pour la plupart pu y participer à l'époque. En 1993, pour sa deuxième édition, ce n'est pas moins de 84 équipes qui s'affrontaient sur plusieurs jours dans la salle de gym.



*Podium Kids Cup*

La création de notre club en 2020 était la bonne occasion pour relancer cet événement. Nous espérons revoir l'année prochaine toutes les têtes que l'on a pu voir cette année ainsi que tous ceux qui ont raté l'occasion de venir lors de cette édition.

Pour le comité du  
FTC Saint-Aubin  
Loris Chanex



*Finale du tournoi populaire*

### CLASSEMENT FUTNIGHT :

1. Pûl na pûl
2. Piamont II
3. Les Turtules

### CLASSEMENT KIDS CUP :

1. Falso Madrid
2. Les benets
3. Les petits champions

### CLASSEMENT TOURNOI POPULAIRE :

1. Les zèbres
2. Les vétés
3. Les courges



## VOLLEY ST-AUBIN

Voici un petit retour sur la saison 2022-2023 du Volley St-Aubin (VSA). La saison a débuté à la fin du mois d'août avec le regroupement de la 4<sup>ème</sup> et de la 5<sup>ème</sup> ligue de volley féminin. Avec 15 joueuses actives et un coach très motivé, une grande et belle équipe de 4<sup>ème</sup> ligue s'est ainsi formée. Pour bien commencer la saison et profiter des derniers

pour remporter quelques matchs lors du championnat qui s'est déroulé de septembre à mars. Nous avons terminé au 7<sup>ème</sup> rang de notre groupe comptant 8 équipes.

La saison se poursuivra avec les entraînements

jusqu'à la fin du mois de mai puis se terminera par une grillade au bord du lac.

Durant ce printemps, le VSA organisera une vente de bières afin d'assurer les différents frais du club.

L'équipe féminine est toujours à la recherche de joueuses de plus de 16 ans. Les entraînements se déroulent tous les mardis soir à la halle de gym de St-Aubin.

Le Comité



rayons de soleil, nous nous sommes rendues à la plage de Portalban pour faire un beach-volley suivi d'un petit pique-nique. Une soirée fondue avec l'équipe a également été organisée dans le courant de l'automne.

Avec cette toute nouvelle équipe, il a fallu se démener



## INFOS COMMUNALES



La commune de Saint-Aubin est à la recherche d'une personne de

confiance et flexible pour des transports d'enfants entre Saint-Aubin et Domdidier durant les périodes scolaires.

Ces trajets doivent être assurés quotidiennement au moyen de son propre véhicule et sont défrayés mensuellement. Le véhicule uti-

lisé doit être couvert par une assurance accidents pour tous les occupants.

Tout renseignement y relatif peut être obtenu auprès de M. Martial Becker, administrateur communal, 026 677 19 09.

Si vous êtes intéressés,

nous vous remercions de prendre contact avec l'administration communale à

[commune@saint-aubin.ch](mailto:commune@saint-aubin.ch)



## UN NOUVEL AIR DE MUSIQUE POUR LA CAECILIA !

En février dernier, la société de musique la Caecilia, dirigée par Charlotte Buisson-Rieux a renoué avec la tradition en



invitant le public à vivre de magnifiques émotions musicales lors de deux soirées de concerts annuels, dans la salle polyvalente de Gletterens.

Lors de ces prestations, notre ensemble a su montrer sa stabilité mais

également son évolution depuis l'arrivée de notre directrice en automne 2020. Le programme imaginé par la commission musicale a permis aux auditeurs de découvrir le puissant son du trombone dans le solo « Feeling good », interprété par Lukas Bingelli mais également les rythmes endiablés de « Latin Tuba », solo interprété par Gaétan Schouwey.

Ces soirées ont permis également à la société de remercier ses musiciennes et musiciens les plus fidèles. Ainsi, ont reçu une médaille pour 5 ans de société : Orlane Favre, Toni Gerber, Marine et Dominique Bugnon, Chiara

Palastrelli, Valentine Gobet ; pour 10 ans de société : Fiona Ramuz.

Le public a également pu découvrir le nouveau morceau d'ensemble du giron des musiques broyades, dirigé par notre sous-directrice Sylvie Cantin. Cette pièce originale sera inaugurée lors de la 100<sup>ème</sup> fête des musiques à Grandcour les 27 et 28 mai prochains, manifestation durant laquelle la Caecilia participera au concours des sociétés, au concours de marche et également au traditionnel cortège. Deux semaines avant, le 13 mai, participeront un bon nombre de nos jeunes musiciennes et musiciens issus de notre

ensemble mais également de notre école de musique au concours des solistes.

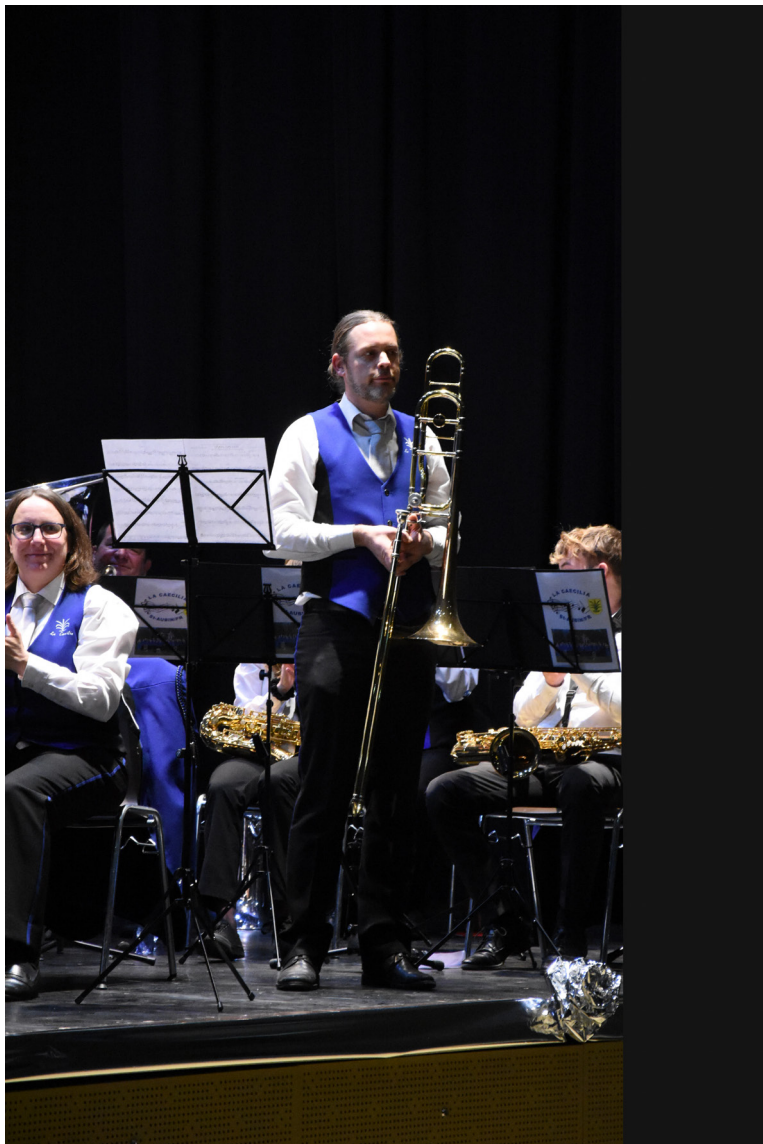
En fin de saison, durant le mois de juin, la Caecilia aura le plaisir de réserver une surprise à la population saint-aubinoise pour fêter joyeusement la Musique ! Pour en savoir plus, suivez nos réseaux sociaux (QR code)!

Le comité de la Caecilia





Crédits photos : Pierre Genoud et Pierre Guerry





## BONNE FIN DE SAISON DES MEMBRES DE LA SOCIÉTÉ DE TIR À AIR COMPRIMÉ LA TANIÈRE

La saison 2022-2023 a pris fin avec les finales cantonales et suisses qui se sont déroulées en février à Attalens et en mars à Berne. Depuis l'automne, les tireurs se sont entraînés régulièrement afin d'assurer leur qualification pour les tours finaux où ils ont obtenu d'excellents résultats.

### RÉSULTATS PISTOLET

A Berne au pistolet sur appui, Jean-Albert Favre est **vice-champion suisse**. Marc Baehler finit 29<sup>e</sup>, Bertrand Bise 42<sup>e</sup>.

En groupe, St-Aubin 1 (Pascal Chadonnens, Bertrand Bise et J. Albert Favre) termine au 24<sup>e</sup> rang et St-Aubin 2 (Marc Baehler, Francis Favre et Paul Pochon) au 35<sup>e</sup>.

A Attalens en finale cantonale, le groupe St-Aubin 1 termine au 5<sup>e</sup> rang. Notons encore la médaille d'argent de Mélanie Collaud-Bise, membre de notre société en renfort avec le gr.de Montagny.

### RÉSULTATS CARABINE

Magnifique résultat du junior Célien Guerry qui est **champion fribourgeois** en cat. U17. Thomas Chavaillaz est 6<sup>e</sup> et Noé Godel 11<sup>e</sup>. Les mêmes tireurs obtiennent la médaille d'argent en tir de groupe. Bravo à ces jeunes entraînés avec compétence par Bertrand Limat et Sébastien Collaud.

A Attalens, les juniors U21 de Vully-Broye avec Pierre Guerry montent sur la 3<sup>e</sup> marche du podium.



*A gauche, Jean-Albert Favre, vice-champion suisse*

Mentionnons encore en élite la 10<sup>e</sup> place de Vully-Broye avec Bertrand Limat et Vincent Pillonel.

En cette fin de saison, remercions Dédé Pillonel qui s'est occupé de nombreuses années de la formation des jeunes à la carabine et qui a

organisé à plusieurs reprises le passeport-vacances et les journées sportives du CO.

Nous avons aussi la chance de bénéficier d'un local d'entraînement bien équipé et mis à disposition par la Commune de St-Aubin que nous remercions.



*Au centre Célien Guerry, champion fribourgeois*

La nouvelle saison reprendra à la fin septembre 2023. Les entraînements auront lieu le mardi soir pour les élites et le vendredi soir pour les juniors. Les intéressés qui voudraient exercer leur talent au tir à 10m et développer leur concentration et leur calme peuvent s'adresser à notre Président Jean-Noël Steffen au 079 230 77 89 ou au responsable des jeunes tireurs Bertrand Limat 079 390 05 36.

Le Comité

# MOTOCROSS 2023

Le Moto-Club Indonina de St-Aubin est actif depuis 1989 et reprend du service pour organiser une série de courses pour la 25<sup>ème</sup> fois ! Dans ce contexte, ses 23 membres et 15 bénévoles ont le plaisir de pouvoir

et à partager un moment d'amitié. Restauration sous cantine et bar permettront de débriefer sur la prestation de ces athlètes.

Pour le Moto-Club  
Carole Monney



mettre le cœur à l'ouvrage dans un motocross pour la première édition post-covid.

L'événement 2023, qui aura lieu les 24 et 25 juin 2023 de 10h00 à 18h00, sera une étape du championnat fribourgeois. En cas d'intempéries majeures, les dates de réserves ont été arrêtées aux 1<sup>er</sup> et 2 juillet 2023.

Le motocross 2023 aura lieu hors des frontières Saint-Aubinoises, soit à Ménières, sur une piste de 1.6 kilomètres. Il demeure utile de préciser que le Motoclub Indonina de St-Aubin recherche toujours prioritairement des terrains dans notre commune, néanmoins la rareté des biens disponibles et compatibles avec nos événements le contraint quelques fois à exiler ses événements.

C'est toutefois un grand plaisir pour le club, d'inviter tous les citoyens et citoyennes de notre commune à venir voir s'affronter 250 pilotes, dont certains de renommée internationale, sur un parcours spectaculaire



## Horaire / Zeitplan AFM 2023

### Inscriptions / Einschreibung

19h00 - 20h00 Vendredi soir / Freitagabend  
06h30 - 07h00 Samedi et dimanche matin / Samstag- und Sonntagmorgen

06h45 - 06h55 Briefing commissaires de piste / Briefing Streckenkommissare  
07h15 Briefing MX Rescue Bluefires

| Essais / Trainings | Catégories / Kategorien | Durée / Zeit  |
|--------------------|-------------------------|---|
| 07:45 - 08:05      | MX 250                  | Essais libres-chrono / Freittraining-Zeittraining 20' |
| 08:10 - 08:30      | MX3 Sénior + MX Girls   | Essais libres-chrono / Freittraining-Zeittraining 20' |
| 08:35 - 08:55      | MX 125 2T               | Essais libres-chrono / Freittraining-Zeittraining 20' |
| 09:00 - 09:20      | MX Open                 | Essais libres-chrono / Freittraining-Zeittraining 20' |
| 09:25 - 09:40      | MX Rookie               | Essais libres-chrono / Freittraining-Zeittraining 15' |
| 09:45 - 10:00      | Kids 65 + Automatiques  | Essais libres-chrono / Freittraining-Zeittraining 15' |
| 10:05 - 10:20      | Mini 85                 | Essais libres-chrono / Freittraining-Zeittraining 15' |

### Courses / Rennen

|               |                       |                       |           |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| 10:25 - 10:50 | MX 250                | 1ère manche / 1. Lauf | 20' + 1 T |
| 10:50 - 11:10 | MX3 Sénior + MX Girls | 1ère manche / 1. Lauf | 15' + 1 T |
| 11:10 - 11:35 | MX 125 2T             | 1ère manche / 1. Lauf | 20' + 1 T |
| 11:35 - 12:00 | MX Open               | 1ère manche / 1. Lauf | 20' + 1 T |

### 12:00 - 13:00 Pause midi / Mittagspause

|               |                        |                         |           |
|---------------|------------------------|-------------------------|-----------|
| 13:00 - 13:20 | MX Rookie              | 1ère manche / 1. Lauf   | 15' + 1 T |
| 13:25 - 13:45 | Kids 65 + Automatiques | 1ère manche / 1. Lauf   | 12' + 1 T |
| 13:50 - 14:10 | Mini 85                | 1ère manche / 1. Lauf   | 15' + 1 T |
| 14:15 - 14:40 | MX 250                 | 2ème manche / 2. Lauf   | 20' + 1 T |
| 14:45 - 15:05 | MX3 Sénior + MX Girls  | 2ème manche / 2. Lauf   | 15' + 1 T |
| 15:10 - 15:35 | MX 125 2T              | 2ème manche / 2. Lauf   | 20' + 1 T |
| 15:40 - 16:05 | MX Open                | 2ème manche / 2. Lauf   | 20' + 1 T |
| 16:10 - 16:30 | MX Rookie              | 2ème manche / 2. Lauf   | 15' + 1 T |
| 16:35 - 16:55 | Kids 65 + Automatiques | 2ème manche / 2. Lauf   | 12' + 1 T |
| 17:00 - 17:20 | Mini 85                | 2ème manche / 2. Lauf   | 15' + 1 T |
| 17:25 - 17:45 | Scott SuperFinale AFM  | 1ère manche / 1. Lauf * | 15' + 1 T |

\* Tour de reconnaissance / Einführungsrunde

### 18h30 Remise des prix / Preisverleihung



## LA RELÈVE EST ASSURÉE

Il a été une figure emblématique de la société pendant 16 années, dont 14 passées à la Présidence. Innovant et pragmatique mais surtout motivé et sincèrement investi, Grégory Dessibourg a quitté le comité



lors de l'assemblée générale du 31 mars. Moteur d'importants changements, il a su développer la société et la maintenir attractive tout en conservant son caractère accessible à tout un chacun. Son enthousiasme et son engagement nous manquerons. N'en soyons néanmoins pas nostalgique puisque notre Président d'honneur, titre qui lui a été décerné par l'assemblée générale, n'en a pas fini avec la gym. Un nouveau défi l'attend. Celui de Président de la Fédération fribourgeoise de gym. Un honneur et une fierté pour la société de gym de St-Aubin que de voir Grégory Dessibourg accéder à une telle fonction en tant que premier Président broyard de la FFG. Nous sommes persuadés qu'il étrennera son nouveau rôle avec brio et qu'il veillera dignement au respect des valeurs de la gym consacrées par la devise de la

Fédération suisse et symbolisées par les 4F, à savoir Fier, fort, franc et fidèle. Nous lui souhaitons plein succès et nous nous réjouissons déjà de ses prochaines prouesses au niveau cantonal.

Autre figure incontournable de nos manifestations, Jean-Marc Pochon quitte également sa fonction au sein du comité après 7 ans de bons et loyaux services. Ancien gymnaste et moniteur durant plus de 15 ans, il a su mettre à profit son importante expérience et a eu à cœur d'œuvrer pour la pérennité de notre société. Polyvalent et débrouillard, il a été la clé de la réussite de nos différents événements. C'est celui qui trouve toujours la solution. Nous le remercions sincèrement pour son engagement. Certains qu'il ne s'agit que d'un au-revoir, nous nous réjouissons d'ores et déjà de le recroiser à l'occasion de nos manifestations.

S'il est toujours difficile de nous séparer de ceux qui ont été tant engagés, soyez néanmoins réconfortés car la relève est bien assurée. Jusqu'alors Vice-présidente et secrétaire mais également monitrice, Romane Bettex est désormais notre Présidente. Jeune, dynamique et surtout engagée, elle a le profil idéal pour méticuleusement et harmonieusement tenir la barre. Nous la félicitons pour cette nomination et nous sommes ravis de cette nouvelle collaboration.

Nous avons également le plaisir d'annoncer que Mathias Guignard reprendra le poste de secrétaire. La responsabilité des manifestations revient désormais à Noah Gerber. Nous adressons nos félicitations à nos nouveaux membres pour leur élection et leur souhaitons la cordiale bienvenue. Nous sommes certains qu'ils exerceront leurs tâches avec autant d'investissement que leurs prédécesseurs et nous ne pouvons que nous en réjouir.

Le comité n'est pas le seul à se mobiliser pour la

société. Nos gymnastes en sont les premiers acteurs. Les 20, 25 et 26 novembre 2022, ils nous ont fait voir la vie en rose à l'occasion de la soirée de gym sur le thème des couleurs. Nous avons eu également la chance d'accueillir le groupe des actives de la FSG Morges dont le spectacle inédit aux barres parallèles nous a émerveillé. Le succès était au rendez-vous pour cette édition qui s'est tenue sur deux week-ends et nous le devons non seulement aux gymnastes et moniteurs mais également aux parents, au public, aux bénévoles, à la Commune, aux sociétés lo-



de g. à d. : Grégory Dessibourg, Jean-Marc Pochon, Mathias Guignard, Romane Bettex (manque Noah Gerber).



*Le groupe Agrès lors de la Coupe des Anjes*

cales et au comité d'organisation. Nous les remercions sincèrement.

Le mois de décembre 2022, le calendrier a été chargé. Le 10 décembre, les filles du groupe Agrès ont porté haut et fort les couleurs de la société lors de la Coupe des Anjes, à Fribourg. En C2, Eva Keusen est montée sur la plus haute marche du podium tandis que Julie Besson a obtenu une distinction. En C3, Romy Lanz a remporté la médaille de bronze. Des distinctions ont été décernées à Mathilde Vasse, Lindsey Charmillot, Lea Monteiro et Maïa Lanz.

S'est tenue le 17 décembre 2022 la Coupe de Noël, à Attalens. L'on peut saluer les performances, en C4, des gymnastes Agrès, Othilie

Gaillard et Sofia Collomb, qui manquent de très peu une distinction. Le jour même,

s'est tenu à Gletterens le Gala du groupe Gymnastique rythmique, devant un public venu en nombre et enthousiate.

L'année 2023 a également commencé sur les chapeaux de roue. Le 21 janvier, le groupe Gym kids a obtenu une belle 10<sup>ème</sup> place lors de la Coupe de janvier qui se déroulait à Romont.

Le 18 février 2023, le groupe Gymnastique rythmique a participé à l'Open genevois de Thônex, puis le 4 mars 2023, à l'Open broyard de Moudon. Les ensembles et les gymnastes individuelles ont rapporté 8 médicales d'or, 5 médailles d'argent et 2 médailles de bronze.

Le 18 mars 2023, les gymnastes de la Gymnastique rythmique ont remporté un nombre impressionnant de médailles, tant en individuel

qu'en groupe, lors de la Gianna's Cup, à Bex, ce qui leur a permis de gagner la Coupe de la compétition. Finalement, le jour même, lors du Championnat régional à Attalens, en catégorie C1 Agrès, Sofia Mottaz a obtenu une distinction.

Finalement, membres, parents et bénévoles, que ferions-nous sans vous ? Votre soutien indéfectible nous a été témoigné lors du 80<sup>ème</sup>, de la soirée de gym, du Gala de la GR, des concours, de l'assemblée générale et même lors de la vente de fondue. Cette dernière action a été menée courant du mois de décembre 2022 pour financer l'acquisition de nos nouveaux trainings. Nous vous en sommes reconnaissants et vous remercions chaleureusement.

D'ailleurs, nos nouveaux trainings sont disponibles à la commande. Il s'agit d'un



*Les moniteurs lors de la soirée de gym 2022*



modèle de couleur bleue de marque Erima. Le logo et le nom de la société seront ajoutés sur la poitrine et dans le dos. Vous trouverez toutes les informations utiles ainsi que le formulaire de commande sur notre site <https://fsgst-aubin.ch/trainings-commande/>.

Nous espérons cette année avoir le plaisir de vous voir lors du championnat romand organisé par notre section Gymnastique rythmique à l'Amarante d'Estavayer-le-Lac, le week-end du 3 au 4 juin 2023.

Il s'agira d'un événement exceptionnel qui réunira les meilleures gymnastes romandes. Nous espérons vous y voir nombreux.

Le comité



Le groupe Gymnastique rythmique lors de la Gianna's Cup

## SOCIÉTÉS VILLAGEOISES

### PASSEPORT-VACANCES - 30 ANS... ÇA S'ARROSE !



PASSEPORT-VACANCES  
SAINT-AUBIN / VALLON 30<sup>e</sup>

Le passeport-vacances fête cet été ses 30 ans... et nous allons arroser ça en proposant aux enfants de se plonger pour deux semaines dans le thème de l'eau !

Cette édition festive va être incroyable et même notre mascotte se pare de bleu pour coller avec le thème.

Par ailleurs, plus d'une quarantaine d'activités inédites et originales seront proposées aux enfants en lien avec l'eau !

**Ski nautique, nage de sirène, châteaux de sable, aquarelle, planche à voile, fabrication de glaces artisanales, plongée, police du lac, spectacle de bulles de savon et tant d'autres seront à découvrir !**

Rendez-vous du 10 au 14 juillet et du 14 au 18 août !

De plus, le 15 août, une **journée surprise** réunira tous les enfants participants à cette 30<sup>ème</sup> édition.

Inscriptions dans le courant du mois de mai !

Rdv sur notre site : [www.pasvacmosaique.ch](http://www.pasvacmosaique.ch)

Un grand merci à Alex, dessinateur de presse qui a transformé notre mascotte à l'occasion de ses 30 ans !

Un grand merci également aux personnes présentes

lors de notre souper de soutien ainsi qu'à Marine et Jonathan Pingris, à tous nos animateurs pour l'édition 2023 et à nos sponsors.

L'aventure continue !

Le comité du passeport-vacances de Saint-Aubin/Vallon/Les Friques

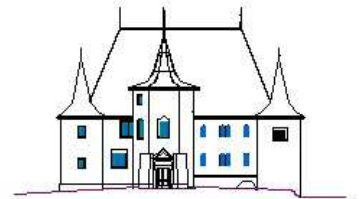




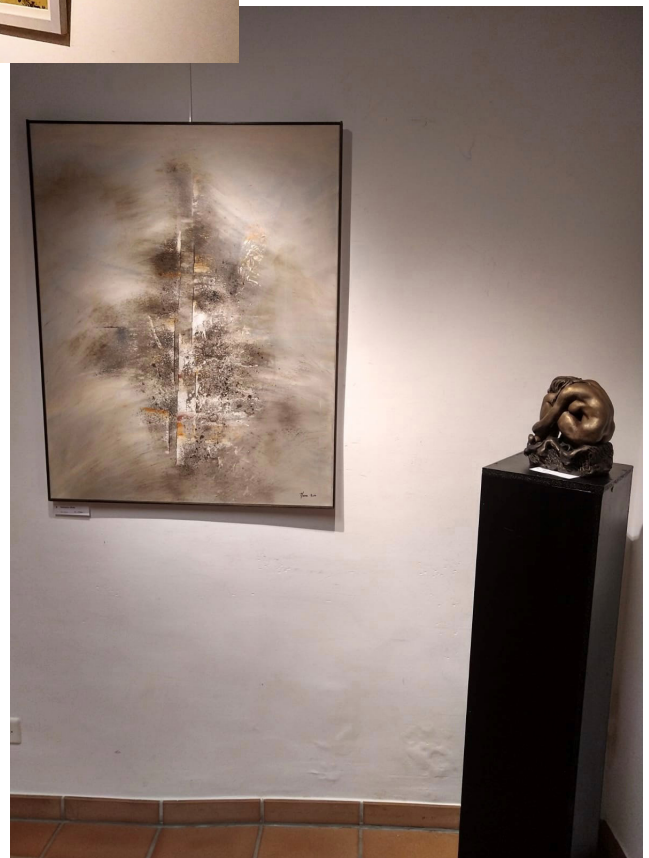


Retour en images sur l'exposition de l'artiste Cesira Marra, qui s'est déroulée au Château de St-Aubin du 3 au 19 mars 2023.

La commission culturelle



*Photos Marco Pfeuti*





## POLITIQUE SENIOR+

Partant du constat de l'Office fédéral de la statistique, qui estime que le pourcentage des personnes âgées, dans le canton, passera de 14 à 24% d'ici 2035, le canton a édicté une loi visant la mise en place de structures et de solutions pour répondre aux besoins de cette catégorie de personnes.

La loi Senior+ vise les objectifs suivants :

- Intégration des seniors dans la société
- Reconnaissance de leurs besoins et compétences
- Maintien de leur autonomie.

La loi exige des communes qu'elles établissent un concept communal Senior+ afin d'être à même de répondre aux besoins des seniors.

Afin de connaître les besoins, attentes et inquiétudes de nos aînés, la commune de Saint-Aubin, en collaboration avec les communes de Delley-Portalban, Gletterens et Vallon a organisé, le 10 novembre dernier, un après-midi d'échanges sur cette thématique. Cet après-midi, intitulé World Café, a été animé par Pro Senectute.

Les personnes âgées de 65 ans et plus ont été invitées par leur commune respective à se retrouver à la salle de la Chaumière à Vallon. 61 personnes ont répondu à l'appel.

Elles ont été appelées à se

prononcer sur 3 thèmes :

- Le logement
- La vie sociale et communautaire
- Le soutien à domicile.

Pour chacun des thèmes, les participants étaient amenés à réfléchir sur les améliorations à apporter. Des propositions pouvaient également être présentées.

### Le logement

Les participants ont relevé l'existence d'appartements adaptés à Saint-Aubin et proposent de créer une telle structure dans les autres villages.

Ils ont manifesté leurs inquiétudes quant au coût du logement et souhaitent que les communes soient sensibilisées à la création de logements de taille moyenne, adaptés.

La mise à disposition, dans la région, d'une structure entre les appartements adaptés, qui offrent peu de services, et l'EMS, où se trouvent toutes les prestations nécessaires serait un avantage pour nombre de participants.

### La vie sociale, culturelle et communautaire

L'ensemble des participants relèvent la difficulté de savoir ce qui est proposé. Il y a une carence en information. La proposition est faite de créer un agenda des manifestations qui soit accessible tant en ligne que sur

un support. Pour maintenir cette information à jour, il semble que l'engagement d'un coordinateur ou d'une coordinatrice à temps partiel pour les 4 villages serait la meilleure solution.

Un lieu de rencontre pour les seniors serait également le bienvenu.

Les propositions d'activités à mettre en place ont été nombreuses. L'accent a été mis sur des activités accessibles tant sur le plan financier que sur le plan de la mobilité.

### Le soutien à domicile

Cette thématique a été décliné en 7 axes.

1. Le transport : avoir un service tel que le Publicar ou un service de navette pour se rendre à la gare la plus proche, créer un réseau de co-voiturage. Telles sont les préoccupations et propositions de nos aînés sur la question de la mobilité.

2. La santé : l'accès à un centre de santé, à un réseau de médecins, préoccupent nos aînés. La question du déplacement vers le centre de santé ou chez son médecin a été évoquée très fréquemment

3. Aide communale et/ou des sociétés de jeunesse : nos aînés sont unanimes à dire que l'aide apportée par la jeunesse de nos 4 communes, durant la pandémie, a été très appréciée. Le vœu a été émis que cette aide puisse être pérennisée.

Des visites auprès des grands aînés (80 ans et plus) seraient souhaitables afin de les entendre sur leurs be-

soins.

4. Evacuation des déchets : les aînés qui sont en perte d'autonomie, temporaire ou durable, souhaiteraient un service de ramassage à domicile. Il faudrait également penser à créer des déchetteries sans barrières architecturales (escaliers).

5. Plateforme d'entraide : les aînés sont conscients que le bénévolat a ses limites. Ils relèvent la nécessité d'avoir une structure formelle pour les 4 communes. Un coordinateur ou une coordinatrice serait chargé de recenser les offres de services, de mettre en lien les personnes qui offrent des services et celles qui en ont besoin, de relayer l'information relative aux diverses offres et manifestations dans les 4 communes et les alentours.

6. La charge portée par les proches aidants les empêchent souvent de participer à la vie associative ou de prendre le temps de se ressourcer. Il serait souhaitable d'avoir accès à l'information relative aux prestations de soutien aux proches aidants.

7. L'information : la réalisation d'un recensement des prestations existantes en matière de maintien à domicile est souhaitée.

La commune de Saint-Aubin travaille en collaboration avec Pro Senectute afin de prioriser les actions à mettre en place et veiller à un développement harmonieux et cohérent des prestations.

Anne-Pascale Collaud  
Conseillère communale

### Le Pedibus est un système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite d'un adulte.

Une ligne Pedibus se met facilement en place à partir d'un quartier pour se rendre à l'école ou à l'arrêt de bus. Deux familles suffisent pour ouvrir une ligne Pedibus. Son horaire est choisi en fonction des besoins des familles participantes.

**Son potentiel est flexible et adaptable à diverses situations.**

Convivial, sain, économique et écologique, le Pedibus est une invention qui change la vie !

Pas encore de ligne Pedibus dans la commune, c'est le moment d'agir ! Contactez-nous [fribourg@pedibus.ch](mailto:fribourg@pedibus.ch)



La Coordination Pedibus Fribourg, vous informe et vous soutient: [fribourg@pedibus.ch](mailto:fribourg@pedibus.ch)  
076 430 05 58 – [www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch)



Pour une mobilité d'avenir

**ate**

## PASSEPARTOUT-BROYE



Le PassePartout est une Fondation fribourgeoise créée pour faciliter le transport des personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite, ne pouvant pas se déplacer en transports publics.

PassePartout Broye dispose de deux véhicules (plus un pour les courses plus longues et extérieures à la Broye) spécialement aménagés qui circulent grâce à du personnel bénévole et motivé.



Nous assurons les transports des personnes en situation invalidante momentanée ou durable 365 jours par an de 7h00 à 19h00 pour :

Visites médicales, dentiste, traitements de longue durée, sortie d'hospitalisation, trajets vers activités en foyer ou accueil de jour, vie quotidienne (coiffeur, courses, etc.), visite de famille ou amis ...

tuent uniquement par téléphone au 026 663 90 10 du lundi au vendredi de 8h à 11h30.

Tarif : CHF 2.00 de prise en charge et CHF 0.60/km occupé.

Minimum CHF 5.00 la course.

**Plus d'informations sur**  
<http://www.passepartout-broye.ch>

Les réservations s'effec-





## LE SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE, INTÉRESSANT POUR UN CITOYEN DE SAINT-AUBIN ?

La transition énergétique en Suisse met l'accent sur le développement de l'énergie solaire car elle forme un moyen efficace de réduire les émissions de gaz à effet de serre. L'objectif est d'atteindre en 2050 l'équivalent de 20% du besoin en électricité Suisse d'aujourd'hui. En conséquence cette technologie forme un des piliers de cette transition énergétique. D'autre part, nous n'arrêtons pas d'entendre dans les médias qu'il y a un réel boom concernant la demande en panneaux solaires photovoltaïques, engendré par la hausse des prix de l'énergie.

Dans ce contexte global, que signifie cette solution pour un citoyen de Saint-Aubin ? En prime l'énergie solaire est écologique, inépuisable, abondante et nous rend indépendants. Les cellules solaires permettent à chaque propriétaire d'immeuble de produire de l'énergie. Les émissions générées du-

rant la production des cellules peuvent en général être surcompensées en quelques années seulement (source WWF.ch). Mais est-ce un bon choix d'un point de vue économique ?

Dans cet article nous allons essayer de vous fournir quelques valeurs clés afin que vous puissiez faire votre propre estimation. La compétitivité d'une installation solaire photovoltaïque repose sur une bonne connaissance de certains points au préalable : comme ses propres besoins selon la période de l'année ainsi que des informations externes telles que l'ensoleillement et certaines valeurs financières. Voici une liste des points clés lesquels vous permettront d'avoir une meilleure maîtrise du sujet :

- LES BESOINS EN ÉLECTRICITÉ DU BIEN IMMOBILIER, idéalement avec un détail mensuel ou hebdomadaire. Ces informations mensuelles doivent

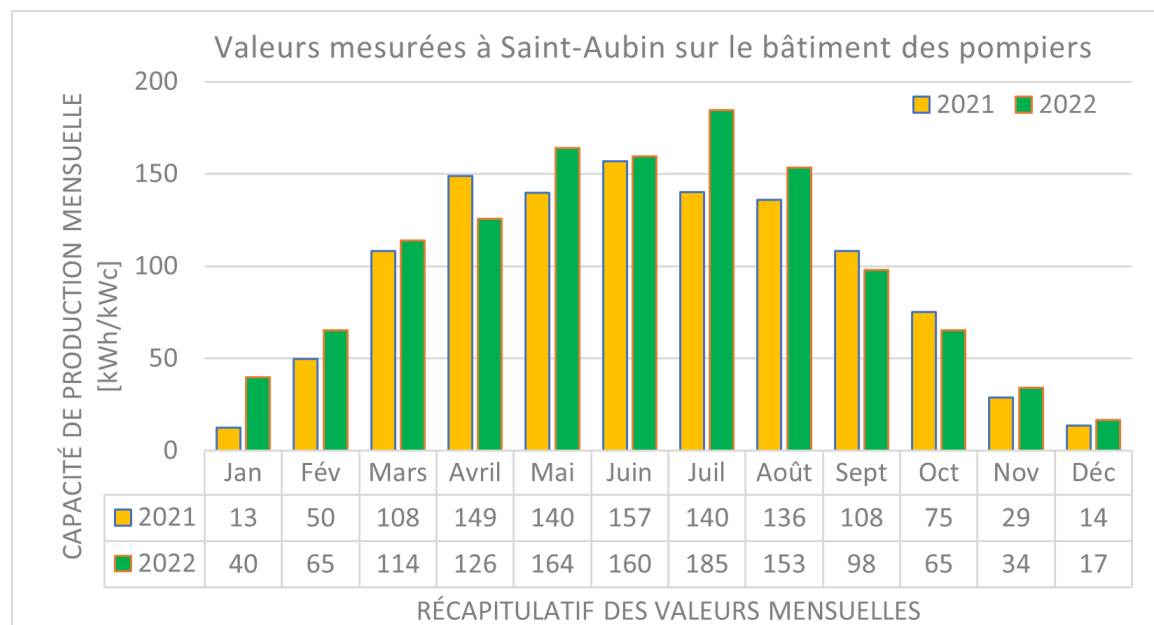
principalement être obtenues manuellement par un relevé régulier du compteur, car même le fournisseur d'électricité ne possède pas cette information. En connaissant votre besoin énergétique (kWh), vous pouvez déduire la taille de votre installation solaire (surface ou puissance) requise pour couvrir une part de votre besoin et ainsi estimer le montant de l'investissement. Dans l'ensemble, plus vos besoins en électricité sont élevés, surtout en été (piscine, climatiseur...), plus les conditions seront favorables à une installation solaire sur votre toit.

- L'AUTOCONSOMMATION (le fait de consommer l'énergie que l'on produit soi-même) implique de consommer l'électricité immédiatement après la production pour des installations sans accumulateur (à ce jour, avec une approche économique, aucun accumulateur n'est posé). Une installation solaire produit surtout en été

(avril à septembre), 70% de la production a lieu pendant le semestre estival. En conséquence, uniquement 30% de la production se réalise en hiver quand les besoins en chauffage sont élevés. Ainsi, le besoin en énergie d'un bien immobilier comprenant le chauffage est en contradiction avec la production solaire. Pour cette raison, les taux d'autoconsommation sont limités à des valeurs très souvent inférieures à 50%. Pour des maisons individuelles utilisant de l'électricité pour le chauffage (pompe à chaleur ou électrique direct) **un taux entre 20 à 30% peut être admis** pour des installations de 8-12 kWc (kilowatt crête, unité exprimant la grandeur de l'installation). Plus le taux d'autoconsommation est élevé, plus le bénéfice pour votre ménage est garanti. Une bonne connaissance de vos besoins vous facilitera la détermination de ce facteur.

- POTENTIEL DE PRODUCTION MENSUELLE, la production solaire photovoltaïque varie considérablement selon les mois de l'année. En hiver, la production est ainsi moindre en raison des journées plus courtes, des couvertures nuageuses plus fréquentes et dans la Broye, le brouillard. Pour illustrer ce phénomène, vous trouvez ici les valeurs mesurées de l'installation communale du bâtiment des pompiers de Saint-Aubin.

Sur les deux ans illustrés ci-dessus, on constate pour



## TIPS

certaines mois (janvier, avril, mai et juillet) des variations de la production mensuelle supérieures à 20 kilowatt-heures par kilowatt crête [kWc]. Soit pour le mois de janvier une production allant du simple au double.

Avec une règle de trois, il est possible de déterminer la capacité de production mensuelle de votre installation hypothétique. La production en électricité annuelle devrait représenter la taille de l'installation (kilowatt crête [kWc]) multipliée par 1150 [kWh/kWc]. Pour l'installation communale, cette valeur est de 1118 [kWh/kWc] pour 2021 et de 1220 [kWh/kWc] pour 2022. En bref, avec cette distribution annuelle, il est possible d'effectuer une première estimation d'une production solaire.

- **LES COÛTS D'INVESTISSEMENT**, à ce jour, l'investissement peut grossièrement être estimé pour une installation sur toiture à **env. 2'800 CHF/kWc ou ~625 CHF/m2 de panneaux de collecteur** (valeur sans le subventionnement ou une réduction fiscale). Cet ordre de grandeur doit vous permettre d'avoir une première estimation du financement requis. Un chiffrage plus détaillé prendra en compte des spécificités de votre projet, de ce qui peut être avantageux ou non. Un accès à la toiture qui ne demande pas de grand échafaudage diminuera le montant par exemple.

- Les tarifs énergétiques figurent sur votre facture d'électricité. Le tarif de reprise est de 15.56ct/kWh TVA incluse (source Groupe

E). Ce tarif de reprise est aujourd'hui équivalent ou même supérieur au tarif de nuit. Les tarifs vous permettront de convertir le bilan énergétique en retombée financière.

Avec les informations fournies ci-dessus et vos besoins, vous avez tout en main pour faire une estimation des bilans énergétiques mensuels pour une taille d'installation hypothétique. Ces bilans vous permettent de quantifier les volumes autoconsommés et revendus à votre distributeur d'électricité. En conséquence vous pouvez déterminer votre taux d'autoconsommation mensuel et annuel ainsi que les retombées financières. Pour atteindre des retours sur investissement courts, l'objectif doit être une maximisation de l'autoconsommation. Avec les données de l'installation communale, vous avez des valeurs réellement atteintes. Si maintenant, vous êtes persuadé de la valeur économique d'une installation solaire photovoltaïque, vous pouvez perfectionner le dimensionnement de votre installation avec un chiffrage et une quantification détaillés du rendement de production. Naturellement les rendements dépendent aussi de l'orientation des collecteurs, du type d'onduleur, etc. Pour information : 1 kWc correspond à environ 4.6m2 de collecteur.

D'autre part, l'autarcie n'est économiquement pas intéressante car elle demande un dimensionnement pour le cas le plus défavorable. Un rendement économique performant demande une

maximisation du taux d'autoconsommation et ainsi une installation de juste taille. Pour une installation qui produit l'équivalent de votre besoin annuel, vous tombez dans un taux d'autoconsommation d'environ 30%. Tous ces conseils sont aussi valables pour une nouvelle construction ou une rénovation, mais dans ces cas spécifiques, les synergies des travaux forment un avantage non négligeable pour la pose d'une installation solaire.

En fin de compte, pour pérenniser la qualité de vie

que nous connaissons aujourd'hui à long terme, la Suisse doit diminuer ses dépendances. En conséquence, chacun devra tôt ou tard subvenir à ses propres besoins dans un périmètre géographique limité. Dans ce contexte, l'énergie solaire forme une solution simple et abordable un jour ou l'autre pour chacun d'entre nous.

Pour la commission de l'énergie  
Alexandre Brühlhart

## LISTE DES DÉCÈS DEPUIS MAI 2022

Collaud Marie-José  
née le 21.11.1957  
décédée le 12.05.2022

Cantin Roseline  
née le 02.12.1942  
décédée le 03.10.2022

Duriaux Jean-Claude  
né le 07.04.1943  
décédé le 06.06.2022

Quillet Jeanne  
née le 24.07.1931  
décédée le 16.11.2022

Boschung Evelyne  
née le 20.08.1942  
décédée le 14.06.2022

Collaud Jean-Marie  
né le 06.08.1936  
décédé le 24.12.2022

Uebelhart Marcel  
né le 06.05.1946  
décédé le 29.06.2022

Beaud Albert  
né le 28.01.1937  
décédé le 26.12.2022

Fasel Ruth  
née le 03.10.1947  
décédée le 07.07.2022

Collaud Etienne  
né le 21.08.1933  
décédé le 03.01.2023

Meroni Collomb Eliane  
née le 09.07.1966  
décédée le 25.07.2022

Jacob Marie-Rose  
née le 31.08.1941  
décédée le 10.02.2023

Pillonel Claire  
née le 01.08.1938  
décédée le 30.07.2022

Maeder Rosmarie  
née le 02.04.1931  
décédée le 11.03.2023

Dubey André  
né le 20.10.1937  
décédé le 01.08.2022

Grandgirard Jean-Claude  
né le 19.12.1947  
décédé le 05.04.2023



**CarteCulture**  
**KulturLegi**  
Canton Fribourg | Kanton Freiburg

## Participer à la vie culturelle, sportive et de loisir malgré un petit budget.

Vous voulez profiter de la vie culturelle à petit prix ? La CarteCulture de Caritas Fribourg est faite pour vous !

### Qu'est-ce que la CarteCulture ?

Cette carte permet aux personnes à petit budget de profiter de rabais d'au moins 30% sur des activités telles que le cinéma, la piscine, les musées, le théâtre, les concerts, les abonnements de journaux, etc.

### Qui peut bénéficier de la CarteCulture ?

Vous pouvez obtenir la CarteCulture si vous bénéficiez d'une réduction des primes d'assurance maladie, des prestations complémentaires de l'AVS / l'AI, de l'aide sociale, d'une bourse d'études ou si vous avez une saisie de salaire de 9 mois ou plus.

### Quelles sont les offres de la CarteCulture ?

La liste des partenaires et des offres sont référencés sur le site [www.carteculture.ch/fribourg-et-region](http://www.carteculture.ch/fribourg-et-region).

Bénéficiez par exemple de :

- 50% de réduction à Equilibre-Nuithonie de Fribourg ;
- 35% de réduction pour l'Estivale Open Air d'Etavayer ;
- 50% sur les spectacles du cirque Knie ;
- 30% de réduction sur les abonnements à La Lanterne Magique ;
- la gratuité des entrées à plusieurs musées du canton ;
- 30% sur les entrées au Papiliorama de Chiètres ;
- 40% sur les entrées au théâtre La Malice de Bulle ;
- l'accès aux Epicerie Caritas, etc.

### Comment fonctionne la CarteCulture ?

Pour bénéficier des réductions, vous devez présenter votre carte à la caisse des partenaires de la CarteCulture lors de l'achat de votre bien ou service.

### Combien coûte la CarteCulture ?

La CarteCulture est gratuite et valable une année. Vous pouvez l'utiliser dans le canton de Fribourg ainsi que dans le reste de la Suisse. Pour toute information complémentaire, contactez Caritas Fribourg au 026 321 18 54.



### Formulaire à remplir :



**QU'EST-CE QUE LA CarteCulture?**

La CarteCulture permet aux personnes avec des petits budgets de profiter de rabais entre **30% et 70%** sur les offres culturelles, sportives ou de formation, telles que cinémas, piscines, théâtres, cours de langue, concerts, abonnements de journaux, etc.

La CarteCulture est gratuite.

OUI, JE COMMANDE LA CARTECULTURE

*Offre valable pour les communes ayant adhéré à la CarteCulture.*

Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_  
Téléphone \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_

Je souhaite recevoir la newsletter par courriel

Documents à joindre:

1. Photo-passeport (veuillez inscrire votre nom et prénom au verso de la photo)
2. Décision d'octroi d'une réduction de primes d'assurance maladie ou décision d'octroi d'une bourse ou dernier avis de taxation et attestation de baisse de revenu ou attestation de baisse de salaire.

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

Veuillez envoyer le formulaire à l'adresse suivante:  
Caritas Fribourg / CarteCulture  
Rue de Morat 8 – 1700 Fribourg

Inscription en ligne et information:  
[www.carteculture.ch/fribourg](http://www.carteculture.ch/fribourg)  
026 321 18 54 ou [info@caritas-fr.ch](mailto:info@caritas-fr.ch)





# Urgences chez les petits enfants

**Dans le cours Urgences chez les petits enfants, vous apprenez à agir en toute sécurité avec les enfants dans les situations d'urgence. Le cours se base sur les directives de kibesuisse.**

## Contenus du cours

- Règle O-R-A et alarme
- Évaluation du patient
- Comportement dans une situation d'urgence
- Réanimation chez les enfants
- Urgences médicales chez les petits enfants et mesures de premiers secours correspondantes :
  - Particularités anatomiques
  - Détresse respiratoire
  - Traumatisme
  - Tractus gastro-intestinal
  - Système cardiovasculaire
- Entraînement pratique avec différents scénarios de cas

## Prérequis

aucun

## Date

Lundi 12 juin 2023 de 19h - 22h  
Jeudi 15 juin 2023 de 19h - 22h

## Lieu du cours

Local sama Abri PC sous le home des Lilas  
Rte des Vuarines 17 - 1564 Domdidier

## Durée du cours

2,5 heures de théorie + 3,5 heures d'entraînement pratique = 6 heures de cours présentiel

## Coûts

Fr.120.-

## Date limite d'inscription

7 juin

## Contact

Samaritains Belmont-Broye  
Secrétariat Angéloz Sylvie  
079 760 78 11  
samabelmont.broye@gmail.com



Organisation de sauvetage de la **CRS +**

## Attestation

Attestation de cours Urgences chez les petits enfants  
Samaritains Suisse

**Engagé dans une cause qui sauve des vies.**

Faites des premiers secours votre hobby.  
Nous nous réjouissons de vous accueillir.  
En savoir plus [www.samaritains-belmontbroye.ch](http://www.samaritains-belmontbroye.ch)



## Commune de Saint-Aubin (FR)

### Votre Commune se dote d'une nouvelle application !

Le Conseil communal désirant renforcer la proximité entre la Commune et ses concitoyennes et concitoyens s'est dotée d'une application s'appelant « COMMUNEapp. »

Cet outil simple et efficace nous permettra de vous informer rapidement par notifications, des actualités de la Commune que ce soit en cas d'alerte ou simplement pour des informations plus événementielles.

Cette application sera amenée à l'avenir à devenir un canal privilégié pour vous informer rapidement des activités de la Commune. Nous vous invitons dès lors à la télécharger, en scannant un des QR codes ci-dessous ou en la cherchant dans l'Apple store ou le Google Play. Elle est nommée **COMMUNEapp**.



Une fois l'application téléchargée, il vous suffira de taper le code postal de Saint-Aubin FR (**1566**), et ainsi d'accéder aux messages et informations de notre Commune.

Lors de l'envoi de nouveaux messages, vous recevez une notification. Celles-ci sont bien sûr paramétrables. Nous nous réjouissons de pouvoir être encore plus proche vous.

#### Le Conseil Communal de Saint-Aubin FR

Téléchargez l'application grace aux QR codes ci-dessous:



Place du Château 1  
CH-1566 Saint-Aubin  
Case postale 184  
+41 26 677 19 09  
commune@saint-aubin.ch  
www.saint-aubin.ch