T.I.P.S.

TOUTE L'INFORMATION DU PRUNEAU SAINT-AUBINOIS

NUMÉRO 82 **MAI** 2026



NANOU

DU PLOMB, DES LIVRES... ET QUELQUES GRAINS DE SABLE DANS LA MACHINE

PORTRAIT ● Il y a des parcours bien rangés. Et puis il y a ceux qui prennent des chemins de traverse, sans forcément prévenir. Celui de Nanou appartient clairement à la deuxième catégorie. ● **Pages 5-6**

DANS LES AIRS DE BUENOS AIRES

CERCEAU AÉRIEN ● Rencontre avec Marylou Gautier, vice-championne suisse de cerceau aérien. Elle revient sur un parcours qui témoigne de son engagement et de sa détermination. ● **Pages 20-23**

THÉRAPEUTE EN HYPNOSE

ENTREPRISES LOCALES ● Rencontre avec Christelle Meier, une praticienne dont le propre chemin de transformation a forgé la vocation. ● **Pages 32-35**

SEMER, CRÉER, PARTAGER

NATURE ET ENVIRONNEMENT ● À Saint-Aubin, les élèves du GYB ont proposé aux visiteurs de la pépinière d'Agnens différentes activités, simples et accessibles sur la thématique de la biodiversité. ● **Page 41**

CONTACTS

ADMINISTRATION COMMUNALE

+41 26 677 19 09
commune@saint-aubin.ch
www.saint-aubin.ch

HORAIRES

Lun. 13h30 - 18h00

Mar. 07h30 - 11h30
13h30 - 17h00

Mer. 07h30 - 11h30

Jeu. 07h30 - 11h30

Ven. 07h30 - 11h30

DÉCHETTERIE

+41 26 677 19 09

HORAIRES

Lun. 13h30 - 17h00
17h00 - 19h00*

Mar. 07h30 - 19h00

Mer. 07h30 - 16h00
16h00 - 19h00*

Jeu. 13h30 - 19h00

Ven. 07h30 - 19h00

Sam. 09h00 - 15h00*

*PRÉSENCE DU PERSONNEL ÉDILITAIRE

POUR LES DÉCHETS ENCOMBRANTS:

Merci de vous référer aux indications mentionnées sur le site internet de la commune

BIBLIOTHÈQUE COMMUNALE

+41 26 677 10 40

HORAIRES

Lun. 17h00 - 18h30

Mar. 11h00 - 12h00
17h00 - 18h30

Mer. 17h00 - 18h30

Jeu. 18h30 - 20h30 (DURANT LES VACANCES SCOLAIRES)

Sam. 09h30 - 11h00.

ASSOCIATION

"LES P'TITS PRUNEAUX"

GARDERIE

+41 26 677 19 22

ACCUEILLANTES EN MILIEU PARENTAL

+41 26 677 06 14

ACCUEIL EXTRASCOLAIRE

+41 26 677 11 04

ÉDITO

L'ART DU REPOS

ÉDITO ● Le repos a longtemps été relégué au second plan. Dans une société où tout semble devoir aller vite, où chaque instant doit être rentabilisé, s'arrêter peut donner l'impression de perdre du temps. Comme si prendre soin de soi était devenu un luxe, voire une faiblesse.

Et pourtant, les beaux jours viennent doucement contredire cette idée. Avec le retour de la lumière, des températures plus clémentes et des journées qui s'allongent, une autre manière de vivre s'impose presque naturellement. On s'attarde davantage dehors, on ralentit le pas, on respire mieux. Ces moments simples tel un café en terrasse ou une promenade au bord de la Petite Glâne, deviennent essentiels.

Car se reposer, ce n'est pas ne rien faire. C'est se réparer, se recentrer, se retrouver. C'est accorder de l'importance à son équilibre, à son corps, à son esprit. Prendre soin de soi passe souvent par ces gestes discrets, loin de toute performance.

La retraite, elle aussi, s'inscrit dans cette redécouverte. Elle peut inquiéter parfois. Elle bouscule notre quotidien si bien huilé. Mais elle ouvre surtout un espace précieux : celui d'un temps choisi. Un temps où l'on peut enfin écouter ses besoins, suivre ses envies, et réapprendre à vivre à son rythme.

Les beaux jours nous rappellent alors une vérité simple, mais souvent oubliée : ralentir n'est pas renoncer. C'est, au contraire, une manière plus juste et plus douce d'avancer.

● **CORINNE GENOUD**

ÉDITEUR RESPONSABLE

Conseil communal
+41 26 677 19 09
tips@saint-aubin.ch

RÉDACTRICE EN CHEF

Elise Dessibourg
+41 79 372 14 67

MEMBRES DU COMITÉ

Corinne Genoud
Davina Haldi
Sophie Jallon-Marchand
Jonathan Monney
Cédric Villemin

NANOU : DU PLOMB, DES LIVRES… ET QUELQUES GRAINS DE SABLE DANS LA MACHINE

Il y a des parcours bien rangés. Et puis il y a ceux qui prennent des chemins de traverse, sans forcément prévenir. Celui de Nanou appartient clairement à la deuxième catégorie.

PORTRAIT ● Entre Genève et Saint-Aubin, entre indépendance choisie, engagement communal assumé et amour intact des livres, elle a construit une trajectoire qui ne doit rien au hasard… mais pas grand-chose aux plans tout faits non plus.



ENTRE VILLE ET CAMPAGNE

Née à Estavayer, avec des racines bien ancrées à Saint-Aubin, Nanou grandit à Genève. Deux univers, deux rythmes, deux façons de vivre. Et déjà, une préférence sans appel.

"LA CAMPAGNE, C'ÉTAIT AUTRE CHOSE"

Enfant discrète et rêveuse, elle observe, s'imprègne et trouve peu à peu sa place. Très tôt, le dessin s'impose comme un fil conducteur.

CRÉER SA PROPRE VOIE

Elle s'oriente vers la composition typographique, un métier exigeant, à la croisée du texte et de l'image. Un métier presque disparu aujourd'hui, mais qui, à l'époque, demandait précision, patience et… un certain amour des lettres.

Puis la vie suit son cours : arrivée dans les années 80 au village, mariage, enfants, pause professionnelle. Classique ? Oui. Définitif ? Pas du tout. L'envie de créer ne disparaît pas. Faute de poste, elle se lance comme indépendante. Elle investit, se forme, passe de la photocomposition à l'informatique, s'adapte aux évolutions technologiques et construit au fil du temps, une activité à son image. Pendant près de 18 ans, elle travaille en freelance, à un rythme modulable.

« Ce n'était pas toujours simple… mais c'était libre et parfois, la liberté vaut bien quelques incertitudes. »

PLONGER DANS LA VIE COMMUNALE

Lorsque ses enfants grandissent, elle choisit de s'engager au Conseil communal. De 2006 à 2011, elle s'investit dans les dossiers liés aux écoles, au social et à la culture. Une immersion directe dans la réalité du terrain. Très vite, elle découvre une autre facette du système : sa complexité, sa lenteur, ses contraintes.

"ON A DES IDÉES… ET PUIS IL Y A TOUT LE RESTE."

Malgré cela, elle en retient l'essentiel : la richesse du travail collectif et une meilleure compréhension du fonctionnement démocratique. Parmi les projets marquants, elle retient la création de la commission culturelle qui fut un vrai plaisir de découvrir et de promouvoir des artistes.

LA BIBLIOTHÈQUE, COMME UNE ÉVIDENCE

Puis vient un tournant. Moins épanouie dans son activité indépendante, elle voit dans le départ de la bibliothécaire du village une opportunité. Elle postule, se forme et entame une nouvelle étape.

LÀ, ÇA FAISAIT SENS.

Elle retrouve le plaisir du travail en équipe et un univers qui lui correspond profondément : celui des livres, du partage et de la transmission.

LIRE AUJOURD'HUI

Au fil des années, les habitudes évoluent. Les enfants fréquentent encore la bibliothèque, souvent avec l'école. Les familles, en revanche, s'y rendent moins spontanément. Manque de temps, nouvelles habitudes, achat plutôt qu'emprunt. Un constat posé sans jugement, mais avec lucidité.
Et pourtant, certains moments rappellent l'essentiel : un enfant timide qui ose lire à voix haute pour la première fois, une nuit à la bibliothèque qui crée du lien, une soirée qui devient un souvenir d'enfance. Pas spectaculaire, mais tellement important.

UN VILLAGE EN MOUVEMENT

Nanou a vu Saint-Aubin changer. Plus d'habitants, moins de petits commerces, une dynamique différente. Mais une chose demeure.

"CE SONT LES LIENS QUI FONT LE VILLAGE."

Associations, événements, lieux de rencontre : autant de repères qui continuent de faire vivre la communauté.

UN REGARD LUCIDE

Son passage en politique lui laisse aussi un regard critique. Une société plus réglementée, parfois au détriment du bon sens. Des systèmes qui semblent s'éloigner des réalités. Et une interrogation plus actuelle encore : celle liée à l'intelligence artificielle et à la place qu'elle prendra dans les domaines créatifs.

UNE NOUVELLE LIBERTÉ

Aujourd'hui retraitée, Nanou découvre un autre rythme. Plus de temps. Plus de liberté. Moins de contraintes. Peinture, poterie, engagements ponctuels… mais sans pression. Faire, oui, mais autrement.

POUSSER LA PORTE

Avant de conclure, elle adresse un message simple.
« Oser entrer dans une bibliothèque, prendre un livre inattendu, lire et partager. »
Des gestes simples, presque évidents et pourtant essentiels.

EN QUELQUES MOTS AVEC NANOU

Un livre que tu recommandes les yeux fermés ?
Un roman jeunesse… ou un bon classique qui fait voyager.

Lire, pour toi, c'est…
Un moment à soi, mais aussi un partage.

Un souvenir fort à la bibliothèque ?
Les lectures à voix haute, quand un enfant ose enfin se lancer.

Aujourd'hui, tu as plus envie de…
Créer, prendre le temps, et faire les choses autrement.

De quoi es-tu la plus fière ?
D'avoir suivi mon chemin, à ma manière.

ET AU FOND…

Entre les écrans qui défilent et les pages qui se tournent, il reste encore un petit geste de résistance tranquille : Ouvrir un livre. ● LE ZÈBRE

PÉRIODE ÉLECTORALE

Aujourd'hui, j'ai relevé mon courrier. Parmi les enveloppes, l'une portait, à côté de mon adresse, cette mention en gras : « **MATÉRIEL DE VOTE**. **STIMMMATERIAL**. ENVELOPPE-RÉPONSE. ANTWORTCOUVERT. Ne pas ouvrir avec un ouvre-lettre ! Bitte Couvert nicht aufschneiden ! ».

En la retournant, j'ai tiré sur la languette en suivant la consigne d'ouverture : « **pour ouvrir** tirez ici / **Zum Öffnen** hier aufreissen ».

J'ai ensuite découvert les différentes listes électorales. Elles étaient attractives sur leur papier coloré. Chaque nom était précédé d'un numéro et suivi d'un métier, comme si cela suffisait à résumer une personne.

Dans une enveloppe ad hoc, le matériel publicitaire des trois listes était regroupé. Ce matériel était censé en dire un peu plus que ces listes de couleur.

J'en prendrai connaissance et remplirai mes bulletins de vote dès que j'aurai plus de temps.

Comme d'habitude, il n'est pas aisé de choisir des candidats. En sortant au village, j'entends : « L'important, c'est de voter juste », « lui, il est bien », « ils voteront compact », « le vivre-ensemble », « avec la proportionnelle, … » ou « je vais sortir ma règle et bien aiguiser mon crayon ». D'aucuns citent la célèbre réflexion de Coluche, ou sa reformulation par Renaud, pour relativiser l'exercice des droits civiques. Quelques actions et événements symboliques s'enchaînent et les réseaux sociaux se politisent.

Par le passé, j'ai déjà été candidat. Je sais combien cette période peut être grisante. Pourtant, rien ne vaut le jour de l'élection. Ce jour-là, en marchant vers le bureau de vote, l'atmosphère était étourdissante. Plusieurs moments de la campagne me revenaient en mémoire. Mais à ce moment, plus rien n'avait d'importance.

C'était comme si j'avais attendu depuis tout ce temps la lumière au bout du tunnel. Même si nous sommes tous différents, je pense que certains candidats connaîtront ces sensations.

Quand cet article sera publié, les élections seront passées. Le conseil communal aura été renouvelé et le conseil général aura ses trente premiers membres. Derrière les listes, les numéros et les métiers, il y aura surtout des femmes et des hommes qui auront accepté de s'exposer et d'agir. Pour le bien commun, je l'espère. ● JONATHAN MONNEY

À LA RENCONTRE DES NOUVEAUX TENANCIERS DE L'AUBERGE DES CARABINIERS

Depuis le 1er mars, une nouvelle équipe vous accueille dans cette bâtisse iconique de notre village. Une nouvelle famille s'engage dans le restaurant, découvrons-la ensemble.

Daniel Milhinhos et Ana Gonçalves se sont lancés dans l'aventure de la restauration, appelés par le lieu avant toute chose : « C'est notre toute première expérience dans la restauration. Nous étions des clients réguliers. C'est le charme de l'auberge qui nous a attirés. On y voit beaucoup de potentiel ! C'est ce qui nous a poussés à envoyer notre candidature au comité des Carabiniers. » explique Daniel. Il est propriétaire d'un garage et était coordinateur logistique pour une entreprise médicale. Sa femme travaille comme adjointe gérante chez Denner. « J'ai toujours adoré les choses anciennes. Je suis un passionné d'histoire et je suis un ancien militaire de carrière, donc dans le Restaurant des Carabiniers : tout y est ! Maintenant, c'est à nous d'utiliser son potentiel. »

Nous parlons ensuite de ce qui leur tient à cœur dans la gestion de l'établissement : « Ce qui est important pour nous, c'est de travailler le plus possible avec des produits locaux. Cela aide les commerçants de la région. On leur donne du travail et ils nous permettent de travailler, c'est du gagnant-gagnant. Par exemple, nous travaillons avec les boucheries et les caves de la région. Il y a aussi les frites qui viennent de Corcelles. Nous essayons d'avoir une cuisine issue du terroir qui suit le rythme des saisons, comme pour les asperges ou la chasse. Nous avons également remis les ardoises appréciées par les clients. » J'en profite pour lui demander leur spécialité : « Le cuisinier a une spécialité qui est la souris d'agneau cuite à basse température. C'est vraiment incroyable ! » s'exclame Daniel avec passion.

Nous continuons notre conversation en approfondissant ses ressentis après ce premier mois à la tête du restaurant : « Les premières impressions sont excellentes ! Nous avons eu la chance d'avoir ouvert le dimanche 1er mars avec un soutien important des villageois. Nous avons dépassé les 100 personnes à l'ouverture. Le deuxième dimanche, lors des élections, nous avons aussi eu environ 150 couverts. C'est un joli chiffre d'affaires pour le premier mois. Ça serait bien que ça soit toujours comme ça ou plus ! ». Puis, avec enthousiasme, il revient sur le très bon accueil : « Nous avons bien accroché avec la jeunesse. Nous nous entendons super bien avec eux. D'ailleurs, ils nous ont offert une cagnotte pour revenir à l'ancien temps. Les gens viennent, ils boivent un café, une bière, l'apéro. Ils mettent la monnaie à l'intérieur. Ça rappelle des souvenirs à certains et ça permet de ne pas oublier les choses qui ont été bien faites dans le passé aussi. » Ne connaissant pas bien le concept de cagnotte, je lui demande des précisions : « Il y a un comité de la cagnotte. Il y a 60 numéros et une fois par mois on fait un prélèvement. Chaque personne intéressée prend un numéro. Ils mettent de l'argent dedans. À la fin de l'année on fait un souper au restaurant et ils reçoivent une enveloppe avec le montant qu'ils ont mis de côté. C'est un peu comme un 13ème salaire. » Je souris en pensant que cela ressemble à un compte épargne, mais avec la convivialité autour d'un repas en fin d'année en plus.




7





Pour terminer, je lui demande leurs objectifs pour les mois à venir : « Ce que je souhaite atteindre avec mon épouse, c'est la bonne réussite du restaurant dans une lignée positive en évitant les petits soucis qu'il pourrait y avoir. Nous avions tellement envie depuis si longtemps d'être nos propres patrons. Petit à petit, nous adaptons nos emplois pour faire la transition. Nous souhaitons avoir une bonne qualité de vie pour nous et nos enfants en ayant un garage et un restaurant, puis l'achat d'une maison par la suite. Ça fait partie de nos rêves. »

QUELQUES CHIFFRES:

Membres: 6

Date d'ouverture: le 1er mars 2026

Nombre de couverts: 200 personnes dans la grande salle et entre 50 et 60 personnes dans le restaurant.

Numéro pour commander les pizzas: 026 677 42 22

Daniel ajoute : « Il y a les pizzas et presque toute la carte à l'emporter. Dans un avenir proche, nous allons proposer une livraison à Saint-Aubin et aux villages alentours ».

On se réjouit ! ● **SOPHIE JALLON-MARCHAND**

LA COUTUME DU SAPIN : UNE RÉOUVERTURE TOUT EN HAUTEUR

Tout promeneur empruntant la Route de la Tsérard le samedi 28 février aura pu apercevoir les coulisses du dressage du sapin annonçant la réouverture du Restaurant des Carabiniers. Nous avons assisté à l'événement et sommes allés à la pêche aux informations concernant cette coutume saint-aubinoise.

Comment ne pas le voir, ce fameux sapin de 24 mètres surplombant le centre du village ? Bravant les tempêtes, il accompagne la vie villageoise depuis la fin février. Son but ? « Annoncer l'ouverture du restaurant et qu'il soit vu loin à la ronde ! » selon Denis Dessibourg. C'est avec fierté qu'il nous explique l'esprit d'équipe nécessaire pour aboutir à ce résultat samedi matin. La société de Jeunesse, avec le concours du secrétaire de la société des Carabiniers Fabrice Collaud, s'est chargée de l'organisation. Le sapin a été abattu par Jean-Bernard et Claude-Henri Collaud. Marie-José Ramuz, marraine du drapeau des Carabiniers a créé elle-même les vraies fleurs de fête en papier pour orner le sapin. Les membres de la Société des Carabiniers et les amis de la Société étaient conviés à l'apéro offert par les nouveaux tenanciers. Car oui, c'est le deal : 1 litre de blanc par mètre de sapin offert à la jeunesse ! La fête s'est joyeusement prolongée jusqu'en



fin de journée. « Tout le monde a bien joué le jeu. C'était un beau moment. » atteste Denis. Il ajoute qu'en tant que président de la Société des Carabiniers, ce qui lui tient à cœur, c'est de faire perdurer les traditions en unissant les sociétés locales autour d'un lieu emblématique. Mission accomplie donc.

CONCERNANT LA COUTUME DU SAPIN

Le sapin, dans le monde celtique, est souvent mentionné comme étant un symbole de renouveau, de protection et d'immortalité, lié au fait qu'il soit vert même durant l'hiver. J'ai questionné Jean-Jacques Collaud sur les pratiques de l'époque concernant cette tradition : « Quand je faisais partie de la jeunesse de Saint-Aubin, lorsque la charpente ou le toit était posé, nous venions apporter et poser le sapin sur le toit. Le propriétaire invitait la jeunesse et tous ceux qui travaillaient sur le chantier (patrons et ouvriers) à un repas sur les lieux. La jeunesse chantait. On appelait cela le souper de « levure » ou de charpente. Cette fête avait lieu en principe un vendredi soir et finissait souvent assez tard ». Il semblerait donc que la coutume, sous sa forme actuelle, soit récente. Chère lectrice, cher lecteur si





vous avez des informations sur l'origine de cette pratique saint-aubinoise, je dirais même « carabinoise », n'hésitez pas à nous écrire !

DES RÉNOVATIONS PRÉVUES

Une commission composée de 8 membres des Carabiniers a été créée dans le cadre des rénovations. Elle a pour objectif de trouver le financement nécessaire à une rénovation complète du bâtiment qui permettrait l'ouverture d'un hôtel composé de 12 chambres avec salles de bain. Le coût total est estimé à 5 millions de francs. À l'heure actuelle, une mise aux normes a été effectuée pour garantir la sécurité incendie de la partie restaurant et grande salle. ● SOPHIE JALLON-MARCHAND

● L'INSTANT RÉFLEXION

UNE TEMPÊTE A DEUX BUTS : DÉTRUIRE CE QUI N'EST PAS SOLIDE ET RÉVÉLER CE QUI L'EST.

● AUTEUR·ICE INCONNU·E

REMISE DE MÉDAILLE ET DE DISTINCTION BENE-MERENTI POUR QUATRE DÉCENNIES DE CHANT

CONSEIL DE PAROISSE ● Le 23 novembre 2025, les chantres étaient à l'honneur à l'église de Saint-Aubin, et en particulier Mme Isabelle Cantin et M. Charles Monney qui ont été honorés pour leurs 40 ans, respectivement 41 ans de fidélité au chœur mixte de Saint-Aubin-Delley-Portalban. Ils ont reçu à cette occasion la médaille Bene-Merenti ou une distinction choisie, en reconnaissance de leur engagement sans faille à la passion du chant.

À cette occasion, la messe des Céciliennes, chantée lors de la récente rencontre à Gletterens en octobre, a été reprise avec maîtrise et plaisir renouvelé. La cérémonie, présidée par l'abbé Jean-Marie Oberson et animée des chants mélodieux du chœur-mixte, a ravi les fidèles et les familles des jubilaires qui s'étaient rassemblés pour l'occasion.

> **JE NE CHANTE PAS PARCE QUE JE SUIS HEUREUX, JE SUIS HEUREUX PARCE QUE JE CHANTE.**

La fête s'est poursuivie sous la houlette du maître de cérémonie Albin Cantin dans une belle ambiance de reconnaissance et de convivialité à la Salle Vallier de Saint-Aubin. En cette belle journée de fête, on a pu lire sur tous les visages présents : « Je ne chante pas parce que je suis heureux ; je suis heureux parce que je chante ».

● **ALAIN COLLAUD**





JEUNESSE, SPORT ET CONVIVIALITÉ AU CŒUR DE LA GYM DE SAINT-AUBIN

Depuis le début de l'année 2026, la société de gym de Saint-Aubin enchaîne les moments forts, portée par l'engagement de ses gymnastes et le dynamisme de ses monitrices.

GYM SAINT-AUBIN ● La saison a démarré sur les chapeaux de roues avec la Coupe de janvier à Romont, le 17 janvier. Les jeunes y ont brillamment représenté la société : le groupe polysport jeunesse a décroché une magnifique 2e place chez les moins de 12 ans, tandis que les Gym kids ont terminé 10e dans la catégorie des moins de 7 ans. Une expérience marquante, notamment pour certains enfants qui participaient à leur tout premier concours.

Quelques jours plus tard, lors de la Team Cup Double, le groupe agrès a confirmé cette belle dynamique en remportant une superbe 1re place. Ces premiers résultats reflètent parfaitement l'état d'esprit qui règne au sein de la société : motivation, cohésion et plaisir de pratiquer.

Au mois de mars, les gymnastes agrès féminins ont participé à la Coupe des Jeunes Pousses à Bulle (21-22 mars), où elles ont une nouvelle fois porté fièrement les couleurs de Saint-Aubin, en décrochant plusieurs distinctions et en démontrant leur belle progression.

Du côté de la gymnastique rythmique, la saison a également bien débuté. Lors de l'Open genevois à Thônex (31 janvier), deux belles 2e places ont lancé l'année de manière prometteuse. Les 7 et 8 février, au Championnat vaudois à Bex, les gymnastes ont confirmé leur niveau avec une 1re place en catégorie G1, une 2e place en G2 et une 5e place en RJ1.

La dynamique s'est poursuivie lors de la Coupe fribourgeoise, organisée par la section GR elle-même à Payerne (28 février et 1er mars). Cet événement, riche en émotions, a mis en lumière l'engagement des gymnastes tout en renforçant l'esprit d'équipe et la convivialité.

À la mi-mars, les gymnastes ont participé à la Gianna's Cup à Cornaux, où elles ont une nouvelle fois montré leur détermination. Parmi les résultats marquants : une 3e place en catégorie P3, ainsi qu'une 1re place en G1 et une 3e place en G2 pour les ensembles.

Le 22 mars, à l'Open broyard à Moudon, la régularité du groupe s'est confirmée avec de nombreux podiums individuels, dont plusieurs 1res places, ainsi que des médailles d'argent et de bronze. Les ensembles se sont également illustrés avec une nouvelle victoire en G1 et une 2e place en G2.

Chez les adultes, l'activité ne faiblit pas non plus. Le groupe polysport adulte a participé, le 7 février à Grolley, à un tournoi mêlant tchoukball et unihockey, dans une ambiance sportive et conviviale.

En parallèle des compétitions, la société poursuit ses projets pour la jeunesse. Un camp polysportif sera organisé du 16 au 20 juillet au Centre sportif national de la jeunesse à Tenero, pour les jeunes de 10 à 16 ans. Au programme : activités sportives, moments au bord du lac et excursions, pour une semaine riche en découvertes.

Afin de rendre ce camp accessible au plus grand nombre, la société participe à l'action « Support your sport » de Migros, via la plateforme Support My Camp. Les dons récoltés permettent de réduire les coûts pour les familles. Chaque contribution compte et aide à offrir cette expérience au plus grand nombre.

Grâce à cet élan de solidarité, tout est mis en œuvre pour proposer aux jeunes une semaine inoubliable, placée sous le signe du sport, du partage et de la découverte. Nous vous remercions chaleureusement pour votre soutien.

Au-delà des compétitions, la société de gym de Saint-Aubin joue un rôle important dans la formation des jeunes et la vie associative locale. Elle s'engage à proposer des activités variées, à favoriser les échanges entre générations et à contribuer à l'animation du village.

Le 2 mai, elle aura également le plaisir d'accueillir l'assemblée cantonale des vétérans, une journée placée sous le signe de la convivialité et du partage.

Les mois à venir s'annoncent tout aussi intenses. Les 13 et 14 juin, Saint-Aubin organisera le championnat régional des agrès féminins (catégories C1 à C4), un événement d'envergure qui promet un beau spectacle.

Enfin, notez déjà les dates des 20 et 21 novembre pour la traditionnelle soirée de gym, un rendez-vous incontournable pour découvrir le travail des groupes dans une ambiance festive.

La société de gym de Saint-Aubin remercie chaleureusement toutes les personnes qui la soutiennent tout au long de l'année et se réjouit de partager encore de nombreux moments sportifs avec vous !

● **DÉBORAH KELLER**






LA LIBERTÉ
SPIELEN JA
aber im
KANTON
FREIBURG

LA CAECILIA EN CONCERTS: CONTES ET LÉGENDES



LA CAECILIA ● « Les Contes et Légendes » était le thème choisi par la commission musicale de La Caecilia pour ses concerts annuels qui ont eu lieu les 6 et 7 mars à la salle polyvalente de Gletterens.

Sous la direction de Paolo Pallastrelli, La Caecilia a proposé un programme varié, de Zorro au Roi Lion en passant par le dieu Apollon et diverses sorcières, un solo de marimba interprété par Charlotte Galliker ou encore une pièce mettant en avant une machine à écrire.

« Alice au Pays des Merveilles » a permis à 6 élèves de l'école de musique d'intégrer les rangs de la Société le temps d'un morceau.

Mais le clou du spectacle fut sans aucun doute « Noah, A Symphonic Tale of the Ark », une partition complexe composée par notre tromboniste Lukas Binggeli et jouée en première mondiale par La Caecilia. Cette pièce a eu beaucoup de succès auprès de notre public et a d'ailleurs été retenue pour le concours du Giron des Musiques.

Si Lynn, Roxanne et Arno ont effectué leurs grands débuts avec La Caecilia, le Président Denis Plancherel a remis des médailles à plusieurs musiciens chevronnés.

Sofia Collomb, Marc Marti, Lukas Binggeli et notre responsable de l'école de musique Muriel Gachet ont reçu une médaille pour 5 ans de fidélité à La Caecilia.

Mathilde Guerry est quant à elle entrée dans la Société il y a 15 ans et Marine Vez et Jonathan Ramuz ont été nommés membres honoraires pour 20 ans d'activité.

La Caecilia se produira encore les 23 et 24 mai au Giron des Musiques Broyardes à Estavayer dont le concours de solistes se déroulera le 9 mai.

Elle organisera ensuite son concert d'été le jeudi 18 juin à la salle Vallier, suivi de la retransmission du match de l'équipe suisse à la Coupe du Monde de football.

L'audition de l'école de musique aura lieu quant à elle le 25 avril à la salle Vallier.

Les musiciens de La Caecilia se réjouissent de vous retrouver à l'une ou l'autre de leurs prestations !

● **DENIS PLANCHEREL**





UNE NOUVELLE IDENTITÉ POUR LE FTC SAINT-AUBIN

À l'occasion de ses 5 ans, notre club de futnet affiche ses ambitions et devient: les Saint-Aubin Sangliers.

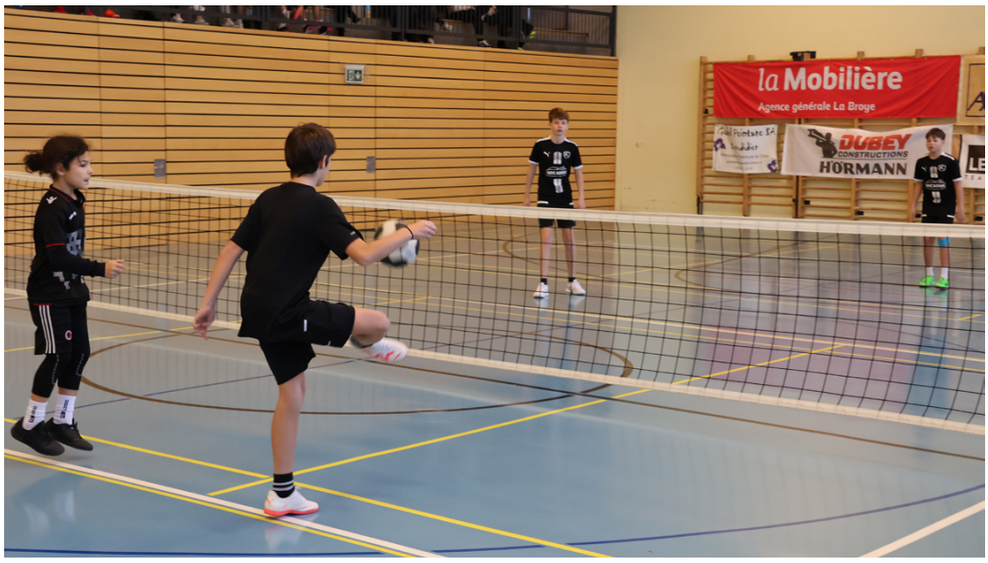


FTC SAINT-AUBIN ● Après cinq années d'existence, le bilan du club est riche et prometteur:

- → Compétition: Quatre équipes engagées, dont une équipe masculine en 2e ligue, une autre en 3e ligue, et une équipe féminine dynamique.
- → Palmarès: Des participations remarquées aux Coupes de Suisse, couronnées par deux victoires en double dans la catégorie «actifs».
- → Événementiel: La réussite de quatre éditions de notre désormais traditionnel tournoi populaire.
- → Vie du club: Malgré les arrivées et départs naturels, une base solide d'environ 20 membres actifs perdure.
- → Transmission: Des initiations régulières au futnet lors du Passeport Vacances de Saint-Aubin.

Surtout, ces cinq ans ont été synonymes de plaisir partagé, tant pour les membres que pour le public venu nombreux encourager les joueurs lors de nos tournois.

Aujourd'hui stabilisé, le club se tourne vers l'avenir avec une identité entièrement repensée. Sous le nom des Saint-Aubin Sangliers, nos défis sont clairs: continuer à promouvoir le futnet à Saint-Aubin et dans toute la région, tout en accompagnant la progression de nos équipes dans leurs championnats respectifs. ● **LORIS CHANEX**



CAMP DE SKI 2026: SEMAINE INOUBLIABLE SUR LES PISTES

CYCLE OBLIGATOIRE ● Le camp de ski des cinq classes du cycle 2 s'est déroulé du 12 au 16 janvier à Siviez, dans la commune de Nendaz.

Bénéficiant de conditions météorologiques exceptionnelles et d'une neige fraîchement tombée la semaine précédente, les élèves ont vécu une semaine idéale en montagne. Il n'y a eu aucun blessé et chacun a pu progresser à son rythme grâce à l'encadrement attentif et à l'expertise des moniteurs de l'École suisse de ski.

Les élèves ont séjourné à l'auberge de Siviez, idéalement située au pied des téléphériques. Ils ont particulièrement apprécié le « labyrinthe » de couloirs menant aux chambres, qui donnait à l'hébergement un petit air d'aventure. L'équipe de cuisine, quant à elle, a su ravir les papilles tout au long de la semaine. Couscous, soupes, gratins de pâtes ou encore raclette : les menus variés et généreux ont contribué à la bonne humeur générale.





Et que serait un camp de ski sans ses soirées conviviales ? Lundi, les moniteurs ont présenté aux élèves les règles essentielles de sécurité sur les pistes, rappelant les bons comportements à adopter en montagne. Mardi, la soirée loto organisée par les enseignant.e.s a remporté un franc succès. Enfin, l'incontournable boom du jeudi, sur le thème « Sous les tropiques », a clôturé la semaine en beauté. Chapeaux de paille, lunettes de soleil et robes à fleurs étaient de sortie : les élèves se sont déhanchés avec enthousiasme au son du DJ… qui n'était autre qu'un des moniteurs.

Entre progrès sportifs, moments de partage et souvenirs mémorables, ce camp de ski 2026 restera sans aucun doute gravé dans les esprits. Un immense merci est adressé aux communes de Vallon et de Saint-Aubin pour leur précieux soutien, qui permet chaque année à nos élèves de vivre une expérience aussi enrichissante.

● **AURÉLIE GATTOLLIAT**, ENSEIGNANTE 6H

SORTIE AU CIRQUE DE CORCELLES-PRÈS-PAYERNE



Acrobaties périlleuses.

La magie de Noël émerveille 234 élèves.

ÉCOLE MOSAÏQUE ● Juste avant les vacances de Noël, les élèves de l'école Mosaïque Saint-Aubin/Vallon, ont eu la chance de vivre un moment exceptionnel au Cirque de Corcelles. Ils ont assisté au spectacle « La Magie de Noël », un show féerique qui a plongé petits et grands dans l'ambiance enchantée des fêtes.

Sous le chapiteau magnifiquement décoré, les artistes ont enchaîné les numéros impressionnants: acrobaties spectaculaires, tours de magie rigolos, clowns malicieux et danses du monde. Les yeux des enfants brillaient d'émerveillement à chaque surprise, et les éclats de rire ont rythmé la représentation.

Cette sortie a permis aux élèves de partager un moment convivial hors des salles de classe, de découvrir l'univers du cirque et de célébrer ensemble l'esprit de Noël. Une expérience inoubliable qui restera sans doute gravée dans les mémoires de chacun. ● **NAYNA GRUNDISCH**, ENSEIGNANTE 1-2H



Lasso spectaculaire.



La troupe de spectacle: la magie de Noël.

AVEC SON CERCEAU, ELLE BRILLE DANS LES AIRS DE BUENOS AIRES

Rencontre avec Marylou Gautier, vice-championne suisse de cerceau aérien, portée par une passion où le sport effleure la poésie. Entre gestes précis et mouvements suspendus, puissance discrète et douceur maîtrisée, souplesse du corps et coordination minutieuse, elle revient des Mondiaux de Buenos Aires et nous raconte cette compétition, tout en revenant sur un parcours qui témoigne de son engagement et de sa détermination.

CERCEAU AÉRIEN ● Ce samedi matin, curieuse, je pousse la porte du chapiteau du cirque de Corcelles. Dans l'espace consacré à l'entraînement de cerceau aérien, une musique délicate résonne, enveloppant le lieu d'une atmosphère tranquille. L'entraîneuse distille ses derniers conseils avisés aux jeunes filles encore en plein entraînement. Je suis très impressionnée par la discipline des athlètes mais aussi par la douceur qu'elles dégagent. Je retrouve alors Marylou, une belle jeune femme aux longs cheveux blonds, au regard clair et profond, de petite taille mais athlétique, dont la présence calme et posée reflète l'harmonie du cerceau aérien, discipline où se rencontrent force et délicatesse.

ENTRÉE EN SCÈNE : SES DÉBUTS

Marylou, peux-tu nous raconter comment tu es arrivée dans le monde du cirque et des arts aériens ?

Au début, jusqu'à mes 11 ans, j'ai pratiqué un peu tous les arts du cirque. Les cours auxquels je participais nous permettaient d'explorer de nombreuses disciplines, au sol comme dans les airs. Très vite, c'est le travail aérien qui m'a attirée. J'ai notamment pratiqué le tissu aérien avant de me tourner vers le cerceau.

En 2022, Magda, la directrice du cirque, m'a proposé de participer aux compétitions de cerceau aérien avec Kim, qui est aujourd'hui encore ma partenaire en duo. Pendant deux ans, je me suis consacrée uniquement au cerceau aérien en double.

Puis Tatiana, l'une de mes coachs, m'a suggéré d'essayer de me lancer en solo. J'ai accepté, et cela fait maintenant quatre ans que je m'entraîne à la fois en duo et en individuel avec le groupe de compétition, pour atteindre le niveau requis afin de rejoindre l'élite suisse.

Le cerceau aérien, c'est quoi au juste ? Ce sport n'étant pas vraiment très connu encore, peux-tu nous aider à y voir plus clair ?

Il existe différents niveaux de pratique de ce sport. Une partie évolue en « amateur » et si les résultats sont bons, il est possible de retrouver le niveau « élite ». Il est possible de présenter des numéros en solo ou en duo. Les athlètes sont aussi répartis par âge et il existe encore une distinction importante entre la catégorie « sport », où les figures imposées priment, et la catégorie « artistique », davantage centrée sur un thème, une ambiance, une interprétation.



Marylou Gautier.

Il faut savoir que les différentes catégories existantes permettent à chacun de trouver sa place et de tenter sa chance. J'ai commencé au niveau « amateur » mais je suis désormais passée en « élite ».

En double, j'évolue dans la catégorie « sportive » dans laquelle les figures rapportent des points ; j'aime le côté technique et intense de mon sport et ma complicité avec ma partenaire Kim. Nous devons être synchronisées et le niveau technique est exigeant.

En simple, je m'épanouis dans la catégorie « artistique ».



Marylou et Kim, partenaires de cerceau aérien en double.

Ce côté-là de mon sport est primordial pour moi. J'aime vraiment le côté créatif, plus libre et j'adore choisir les thèmes, créer mes numéros, choisir les musiques et les figures qui les accompagneront, imaginer mes costumes avec l'aide précieuse de mes coachs, évidemment.

SON PARCOURS, SES PROGRÈS, SES ENTRAÎNEMENTS

En 4 ans, tu as obtenu ce niveau, quel est ton secret ?
Il n'y a pas vraiment de secret… Il faut savoir que nous ne sommes encore qu'un petit nombre à pratiquer ce sport. Par ailleurs, assez rapidement, grâce à nos coachs, Tatiana et Kosmin – eux-mêmes artistes de cirque depuis leur plus jeune âge – et avec beaucoup de rigueur et de persévérance, j'ai atteint un niveau qui me permet aujourd'hui, dans les 2 catégories, de rivaliser avec les meilleurs.

C'est impressionnant ! Peux-tu nous en dire plus ? Comment se passent tes semaines d'entraînement ?
Je m'entraîne deux fois par semaine, environ deux heures à chaque séance. Avec les objectifs que je me suis fixés et le temps dont je dispose, je ne parviens plus à concilier toutes les disciplines du cirque comme auparavant. Je suis moins polyvalente aujourd'hui et me consacre exclusivement au cerceau, mais je complète mes entraînements : à la maison, je travaille la souplesse et le renforcement musculaire environ trente minutes par jour. Je fais aussi un peu de course à pied lorsque les beaux jours reviennent, car nos numéros durent trois minutes trente, et l'endurance est essentielle pour pouvoir les porter jusqu'au bout. Depuis quelque temps maintenant, je profite aussi de l'accompagnement d'une coach mentale en formation qui m'a demandé d'être son cobaye et c'est trop cool. Elle me donne plein de conseils et j'apprivoise aussi mieux mes émotions. Cela me permet de mieux comprendre mes forces, mes blocages, de me surpasser et c'est un chemin aussi vers moi, j'apprends à mieux me connaître et à progresser sur différents plans.

LES DÉFIS DE CE SPORT

Quels ont été les gros défis pour toi dans la pratique de ce sport ?
Je dirais que les plus grands défis viennent surtout du mental. Il y a des figures que mon corps sait faire, mais parfois, c'est ma tête qui bloque. Il faut alors réussir à dépasser cette petite peur qui s'installe. En compétition, la pression est encore plus forte : on sait que la moindre erreur peut provoquer une chute ou coûter des points. Du coup, la concentration est vraiment essentielle. Le cerceau, ce n'est pas seulement de la force ou de la souplesse : c'est aussi beaucoup de capacités mentales, de gestion du stress et de confiance en soi.

Tu parles de chutes ; as-tu déjà eu un accident grave ?
Non, je n'ai jamais eu d'accident grave. Je ne me suis jamais rien cassé, juste quelques entorses… Mais j'ai des amies qui se sont blessées plus sérieusement, et c'est dans ces moments-là qu'on réalise à quel point le mental compte. Il faut réussir à faire preuve de force intérieure, de lâcher-prise, et parvenir à remonter sur le cerceau.

LES ÉMOTIONS, LES RESSENTIS

Que ressens-tu lorsque tu es sur ton cerceau ?
Avant de monter sur mon cerceau, c'est beaucoup de concentration, parfois de stress, mais une fois dans les airs, j'arrête de penser aux choses qui m'entourent, c'est comme si je créais une bulle qui m'enveloppait, moi et mon cerceau aérien. Et en compétition, cette sensation est encore plus renforcée. Le monde autour de moi se coupe, et étrangement, les trois minutes trente passent beaucoup plus vite.

Qu'as-tu appris de toi en pratiquant le cerceau aérien ?
La persévérance. Je ne m'en rendais pas compte, mais c'est un éternel recommencement, jusqu'à ce que l'on parvienne à enchaîner son numéro du début à la fin, on reprend, on retravaille, on retente, jusqu'à ce que cela fonctionne. Il faut beaucoup de détermination. Et puis aussi la force. Ce sport est tellement complet. Je muscle tout mon corps, et même ma tête en définitive...



Une discipline mêlant force et poésie

QUELQUES CONSEILS...

Quelles sont les qualités pour pratiquer le cerceau aérien selon toi ? Quels conseils pourrais-tu donner à quelqu'un qui souhaite débuter le cerceau aérien ?
Il faut essayer...

Je ne pense pas qu'il faille avoir des qualités spécifiques. Il faut cependant commencer jeune pour entraîner et développer sa souplesse. Il faut aussi être agile. La coordination est aussi importante en double.

On ne se rend pas compte, mais il faut aussi avoir de la force, ou en tous les cas, s'entraîner dur pour la développer que ce soit tant mentale que physique.

UNE EXPÉRIENCE MARQUANTE...

Raconte-nous ton voyage en Argentine, à Buenos Aires...
Cela a été une expérience vraiment très intéressante. Après les premières émotions qui ont suivi notre qualification en double avec Kim, vient le temps de la réalisation, de l'impatience du départ et surtout de l'organisation d'un tel voyage ; vaccination, passeport, inscription, cours, formation antidopage, etc. Notre sport étant très peu connu et reconnu, la difficulté a aussi été d'établir un budget et de financer ce voyage.

Je suis finalement partie avec 10 membres de la délégation suisse des cercistes à Buenos Aires, une ville immense au mois d'octobre, pour 10 jours. La compétition se déroulait au parc olympique et a duré 7 jours. Malheureusement, les standards que l'on connaît n'étaient pas au rendez-vous. Le matériel a dû être changé à plusieurs reprises, il n'avait pas été prévu de tapis dans l'espace d'entraînement. Cela s'est avéré compliqué mais, au moment de monter sur scène, j'ai réalisé tout le chemin parcouru et la chance que j'avais de représenter mon pays avec ma partenaire. Beaucoup d'émotions m'ont traversée ; d'abord l'euphorie puis la fierté et le stress de



Marylou suspendue à son cerceau.

présenter son travail et son numéro. Finalement, nous avons terminé 8èmes. Nous avons fêté cette belle expérience et les résultats de tous les membres de l'équipe. Le retour a été interminable mais je ramenais dans ma valise une expérience folle et des souvenirs pour toujours et je ne retiens que le positif de cette aventure incroyable et me rends compte de la chance que j'ai de pratiquer ce sport. Je rêve maintenant de revivre des Mondiaux mais moins loin si possible...

LA SUITE

Justement, quelles sont les prochaines échéances pour toi et tes objectifs ?

Il y a deux grands rendez-vous annuels. Tout d'abord les compétitions nationales en mai, qui nous permettent de nous qualifier ensuite pour les mondiaux qui se tiendront à nouveau en octobre, mais à Prague cette fois.

Cette année, en élite, je proposerai un numéro artistique en solo et un numéro sportif avec ma partenaire Kim et j'espère me qualifier pour les 2 pour les Mondiaux. C'est mon objectif. Et peut-être un jour, pourquoi pas les JO... si notre sport est reconnu comme discipline olympique...

À plus long terme, je ne me projette pas, je n'ai pas d'autres ambitions, juste l'envie de continuer à vivre cette passion et d'avoir du plaisir. La suite se façonnera au gré de mes expériences et de mon parcours personnel qui primera sur cette passion formidable.

Nous vous donnons rendez-vous au mois de novembre pour prendre des nouvelles de Marylou et savoir comment s'est déroulée cette nouvelle année sportive internationale.

● ELISE DESSIBOURG

QUI EST MARYLOU ?

Nom:
Gautier

Prénom:
Marylou

Âge:
tout juste 16 ans, avec toute l'énergie de la jeunesse

Formation:
12e année en filière bilingue à Fribourg

Objectif professionnel:
Devenir vétérinaire, un rêve nourri par son amour des animaux

Passions et talents:

- → Cirque depuis l'âge de 4 ans: agilité, créativité, maîtrise du mouvement
- → Musique: chant, guitare
- → Sports individuels et artistiques: liberté, expression, dépassement de soi

LE CERCEAU AÉRIEN, ART EN APESANTEUR.

Le cerceau aérien est une discipline des arts du cirque dans laquelle l'artiste réalise des figures acrobatiques et chorégraphiques sur un anneau métallique suspendu à plusieurs mètres du sol.

Entre force, souplesse, équilibre et grâce, le cerceau aérien mêle performance physique et expression artistique.

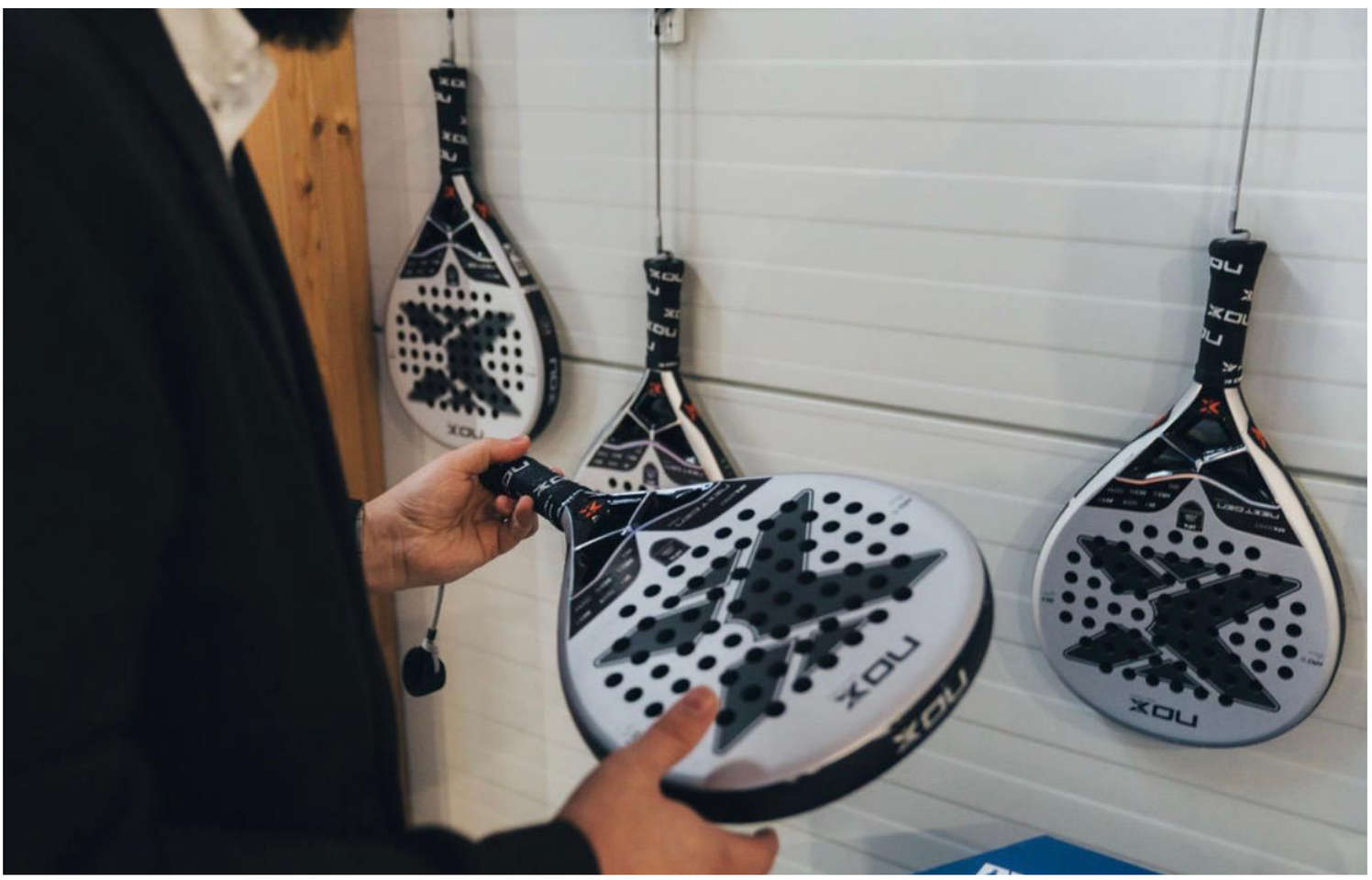
● L'INSTANT RÉFLEXION

N'ATTENDEZ PAS LES MIRACLES, VOTRE VIE ENTIÈRE EST UN MIRACLE

● ALBERT EINSTEIN

LE PADEL S'INSTALLE À SAINT-AUBIN

RENCONTRE AVEC DENIS ET ARDIAN, LES DEUX COUSINS FONDATEURS



Depuis peu, une nouvelle adresse sportive a ouvert ses portes à Saint-Aubin: The Padel Switzerland.

Deux terrains couverts, une hauteur sous plafond de près de 12 mètres, et un sport encore peu connu dans la région mais qui fait déjà des adeptes. Denis (34 ans, de Granges-Paccot) et Ardian (29 ans, de Payerne) ont misé sur notre village. Ils nous expliquent pourquoi.

UNE IDÉE DE COUSINS, UN VILLAGE BIEN CHOISI

Qui êtes-vous et pourquoi avoir choisi Saint-Aubin pour ouvrir votre centre de padel ?

Denis et Ardian sont cousins. Le premier vit à Granges-Paccot, le second à Payerne. Quand ils ont décidé de se lancer dans l'aventure du padel, ils ont cherché un lieu qui cochait plusieurs cases très précises : une hauteur de plafond suffisante — indispensable pour ce sport — et une situation géographique stratégique.

Saint-Aubin s'est rapidement imposé. Le village est bien desservi, à la croisée des axes reliant Fribourg, Payerne, Avenches et Morat, et dispose d'une sortie d'autoroute à proximité. Mais c'est aussi l'âme du lieu qui les a convaincus. « C'est un village qui relie vraiment les gens, et les Fribourgeois sont très sportifs, » résume Denis. « Pourtant, il y a encore peu de choses pour les jeunes et les moins jeunes dans la région. C'est exactement là où nous voulions apporter quelque chose. »

Le padel, c'est quoi exactement ? Pour ceux qui ne connaissent pas encore ce sport, comment le décririez-vous ?

Le padel emprunte ses règles au tennis, mais son esprit est à mi-chemin entre le tennis et le squash. La grande différence : le terrain est entouré de vitres, et les balles peuvent rebondir dessus pour continuer l'échange. Résultat — les rallyes sont plus longs, le jeu plus fluide, et le sentiment de « vraiment jouer » bien plus présent.

Au tennis, la technique et l'endurance sont primordiales. Au padel, ce qui compte avant tout, c'est le placement et le positionnement. Pas besoin de frapper fort : l'intelligence de jeu prime sur la puissance. « C'est ce qui rend ce sport accessible à tout âge et à tous les niveaux, » explique Ardian. « On n'est pas là pour smasher, on est là pour échanger — et c'est ça qui crée l'addiction. »

« Quand on essaie le padel une fois, on a du mal à s'en passer. »



DEUX TERRAINS PENSÉS POUR TOUS LES CAS DE FIGURE

Vous proposez un terrain de double et un terrain de simple. Comment ce choix s'est-il imposé ?

Avec un seul type de terrain, ils auraient laissé de côté une partie de leur clientèle. Le terrain de double accueille quatre joueurs simultanément — idéal entre amis ou collègues. Le terrain de simple, plus petit, est parfait pour jouer en duo : un couple, un parent avec son enfant, ou deux amis qui ont du mal à caler leurs agendas.

« Le terrain simple fonctionne très bien en famille, » observe Denis. « Les enfants n'ont pas besoin de courir sur de grandes distances, ils touchent la balle plus souvent et progressent plus vite. C'est motivant pour eux. » Au total, la halle peut accueillir jusqu'à six joueurs simultanément sur les deux terrains.

Concernant le matériel, des raquettes sont disponibles à la location sur place pour 8 francs. « Le but, c'est de dépanner, pas de faire de l'argent là-dessus, » précise Ardian. Pour ceux qui jouent régulièrement, une raquette d'entrée de gamme s'achète aux alentours de 40 francs en grande surface sportive — un investissement vite rentabilisé.

DES INSTALLATIONS AUX NORMES INTERNATIONALES

Les courts ont été construits par Terrasport. Pourquoi ce choix ?

Quand il a fallu choisir un constructeur, les offres ne manquaient pas — en provenance de Chine, d'Espagne, de partout. Mais Denis et Ardian ont délibérément opté pour la proximité et la qualité. Terrasport est une entreprise suisse, sérieuse, qui intervient aussi sur des installations sportives de renom — dont les toitures de certaines

infrastructures bien connues dans la région, pour sourire.

Concrètement, cela se traduit par un gazon de qualité optimale, respectueux des articulations, et par un suivi annuel d'entretien inclus. La hauteur sous plafond atteint près de 12 mètres — un détail qui peut sembler anodin, mais qui change tout pour les joueurs expérimentés dont les lobs rasent le plafond dans des salles moins bien dimensionnées.

UN SPORT POUR TOUS, VRAIMENT

De 7 à 77 ans, comme on dit ?

Pas juste un slogan marketing. Le matin, ce sont surtout des retraités qui s'y retrouvent. L'après-midi et le soir, les actifs et les familles prennent le relais. « Tant qu'on arrive à marcher et qu'on se sent en forme, on peut jouer, » affirme Denis. Pas besoin d'avoir fait du sport toute sa vie ni d'avoir un niveau technique particulier.

Le padel est d'autant plus accessible que le terrain fermé pardonne les frappes imprécises — la balle revient sur les vitres et donne une seconde chance. L'aspect social est aussi central : à quatre sur un petit terrain, on se parle, on rit, on se retrouve. C'est autant une activité sportive qu'un moment de convivialité.

COURS, INITIATIONS ET ACCOMPAGNEMENT

Des cours sont-ils proposés, notamment pour les débutants et les enfants ?

Un coach est disponible pour les initiations et les cours. Il suffit de prendre contact au préalable pour organiser une séance. La prestation est facturée séparément du terrain. Pour quelqu'un qui n'a jamais touché une raquette de padel, cette option est vivement recommandée : en une heure, les bases du placement et du jeu sont acquises et le plaisir décuple immédiatement.

Il est tout à fait possible de jouer sans coach, bien sûr — et beaucoup le font. Mais pour progresser techniquement et éviter de prendre de mauvaises habitudes dès le départ, l'accompagnement d'un professionnel fait une vraie différence.

PLUS DE 500 CLIENTS MENSUELS : UN SUCCÈS QUI NE SURPREND QU'À MOITIÉ

L'accueil a-t-il été à la hauteur de vos espérances ?

Denis et Ardian y croyaient dur comme fer — et ils n'ont pas eu tort. « On a été surpris, mais pas tant que ça, » admet Denis avec le sourire. Dès l'ouverture, les créneaux se sont remplis rapidement. Le bouche-à-oreille a fait le reste.

Leur conviction : le padel n'est pas une mode passagère. C'est un sport qui se joue entre amis, en famille, en couple, à tous les âges — et qui est en passe de devenir une discipline olympique. « Qui sait, peut-être qu'un jour les JO se tiendront en Suisse… et pourquoi pas à Saint-Aubin ! » plaisante Ardian.



Les joueurs viennent aujourd'hui de toute la région : Saint-Aubin bien sûr, mais aussi Payerne, Avenches, Morat et Fribourg. L'emplacement, à la croisée des routes, fait son effet.

RÉSERVATION ET HORAIRES

Comment réserver un terrain ?

La réservation se fait en quelques clics sur la plateforme Playtomic, spécialisée dans les sports de raquette et très intuitive. Il est également possible de réserver par téléphone ou par e-mail. Les terrains sont accessibles tous les jours de 5h00 à 23h00 (dernière sortie à 23h30).

DES PROJETS PLEIN LA RAQUETTE

Quels sont vos projets pour la suite ?

Les deux cousins ne comptent pas s'arrêter là. Un agrandissement est en cours de réflexion : davantage de terrains dans le village permettraient d'organiser des tournois inter-villages, des événements communautaires, et de répondre à une demande croissante. Des discussions sont également en cours avec la commune pour proposer des initiations offertes aux habitants et aux familles.

À plus long terme, l'idée est de développer d'autres services autour du sport et de la santé — car la région, disent-ils, est peuplée de sportifs, et le potentiel est encore largement inexploité.

« Le but, c'est de dynamiser la région. Saint-Aubin mérite un vrai lieu de vie sportive et conviviale. » ● **DAVINA HALDI**

● L'INSTANT RÉFLEXION

LE VOYAGE, C'EST ALLER DE SOI À SOI EN PASSANT PAR LES AUTRES.

● PROVERBE TOUAREG

Infos pratiques

Route des Vernettes 7
1566 Saint-Aubin (FR)
+41 79 437 40 31
info@the-padel.ch / www.the-padel.ch
Ouvert tous les jours, 5h00 à 23h00
Réservation en ligne sur Playtomic, par téléphone ou par e-mail.

CENTRE SPORTIF 2.0 : LA RÉFLEXION EST LANCÉE

Le 21 janvier dernier, une soirée participative a réuni plusieurs membres de la population, des représentants du Conseil communal ainsi que le service technique, autour du projet d'agrandissement du centre sportif. L'objectif : poser les bases d'une réflexion collective et permettre à chacun d'apporter son regard dès les premières étapes du projet.

Répartis en trois groupes, les participantes et participants ont travaillé à partir de trois variantes distinctes. Discussions, échanges d'idées et regards croisés ont permis de mettre en lumière les attentes, les priorités et les sensibilités de chacun.

Cette première étape n'avait pas vocation à trancher, mais bien à ouvrir le dialogue et à enrichir les pistes de réflexion. Les éléments recueillis viendront alimenter la suite du processus, dans une volonté claire d'inscrire ce projet dans une dynamique participative.

Une chose est sûre : au-delà des plans présentés, ce sont surtout les idées et l'implication de chacun, population, autorités et services, qui ont donné toute sa valeur à cette soirée.

● **LE ZÈBRE**







Belles des champs de Sophie Nydegger



open your eyes d'Edmée Blattmann (edmee_art)

L'EXPOSITION "L'APPEL DU LARGE"

Retour en images.

COMMISSION CULTURELLE ● L'exposition collective des artistes Edmée Blattmann, Nathalie Nydegger et Sophie Oppliger s'est déroulée au château de Saint-Aubin du 13 mars au 29 mars 2026. Les visiteurs furent nombreux et enchantés par la diversité des œuvres présentées. Le vernissage eut notamment un franc succès.

● GUILLAUME PASQUIER



Les artistes posant le soir du vernissage



Le foulard (ou la belle des îles) de Nathalie Nydegger (Arlix)

ESSENTI'AILES - RENCONTRE AVEC CHRISTELLE MEIER - THÉRAPEUTE EN HYPNOSE ET DÉCODAGE DE VIE



RENCONTRE ● C'est au chemin du Carro que Christelle Meier a posé ses valises et ouvert Essenti'Ailes, un cabinet dédié à l'accompagnement thérapeutique par l'hypnose ericksonnienne et le décodage de vie. Rencontre avec une praticienne dont le propre chemin de transformation a forgé la vocation.

Christelle Meier a grandi avec le sentiment d'être différente. Enfant hypersensible, elle se sentait souvent incomprise, mise à l'écart sans comprendre pourquoi, et peinera longtemps à trouver sa place. « Je ressentais tout de manière très intense, et à l'époque, aucun mot ne venait expliquer ce que je vivais », confie-t-elle.

UN PARCOURS DE VIE DEVENU VOCATION

C'est au fil des années, en cheminant à travers la spiritualité, l'Ayurvéda, l'aromathérapie, le yoga puis la PNL (Programmation neurolinguistique), qu'elle a progressivement mis des mots sur ses ressentis et compris que l'hypersensibilité, loin d'être un fardeau, allait devenir sa plus grande force.

Ses formateurs, tout au long de ses apprentissages, l'ont encouragée à se lancer dans l'accompagnement : « Ils voyaient en moi quelqu'un de fait pour cela. »

CE QUE TU CROIS ÊTRE UNE FAILLE EST SOUVENT LA PORTE VERS TA FORCE.

Aujourd'hui certifiée maître praticienne en hypnose ericksonnienne, elle accompagne ses clients avec l'empathie de quelqu'un qui a elle-même traversé des épreuves similaires.

Qu'est-ce que l'hypnose ericksonnienne exactement, et en quoi est-elle différente de l'hypnose que l'on voit dans les spectacles ?

Beaucoup de personnes arrivent avec des appréhensions, nourries par les images de l'hypnose de spectacle. Christelle Meier prend le temps de rassurer : les deux pratiques n'ont que peu en commun.

L'hypnose de spectacle est rapide et directive. Les hypnotiseurs sélectionnent généralement les personnes les plus réceptives au travers de petits tests adressés à tous, car cette approche ne convient pas à tout le monde. L'hypnose ericksonnienne, à l'inverse, est douce, progressive et non directive. Elle est respectueuse de la personne, qui reste pleinement consciente de ce qu'elle vit, garde le contrôle d'elle-même à tout moment, et est l'actrice des changements qu'elle souhaite opérer. Le thérapeute l'accompagne simplement à travers des suggestions, dans un cadre de confiance et toujours dans le respect de ce qu'elle est prête à vivre.

ESSENTI'AILES : POUR UN RETOUR À SOI, UN ENVOL VERS L'ESSENTIEL

L'état hypnotique lui-même ? Nous le vivons tous au quotidien, sans nous en rendre compte. « Quand vous conduisez et que vous réalisez soudain que vous avez parcouru plusieurs kilomètres sans y prêter attention, vous étiez en état hypnotique naturel, explique-t-elle. C'est donc sans danger et la personne peut revenir d'elle-même à tout moment lorsqu'elle le souhaite. »



Qu'est-ce que le « décodage de vie » et comment cela fonctionne-t-il concrètement lors d'une séance ?

Le décodage de vie est un outil de compréhension qui explore le lien entre nos émotions et nos symptômes physiques. Lorsqu'une émotion est trop présente, trop forte, ou n'a pas pu s'exprimer, elle peut créer une surcharge mentale. Le mental, pour se décharger, la transmet alors au corps, qui la manifeste sous forme de douleurs ou de maladies.

Chaque partie du corps a sa propre signification : le bas du corps est lié à la direction que l'on prend dans sa vie, les épaules au poids que l'on porte, les maux de gorge à la difficulté de s'exprimer… Une fois l'émotion identifiée, Christelle travaille avec l'hypnose pour aider à la libérer.

« Ce que tu crois être une faille est souvent la porte vers ta force »

Pour quelles situations ou problématiques les habitants de la commune peuvent-ils vous consulter ?

Les accompagnements proposés couvrent un large spectre : stress, anxiété, peurs, phobies, manque de confiance en soi, estime de soi, blocages émotionnels, deuils, libération de traumas, blessures de l'enfance…

Christelle est également formée à la « déshypnose », une technique qui permet de se libérer rapidement d'un état émotionnel intense et de retrouver l'apaisement.

En exclusivité pour les lecteurs du TIPS, elle annonce la création d'un programme d'accompagnement baptisé Renaissance, destiné aux personnes qui cherchent à se reconstruire et à se reconnecter à elles-mêmes après une rupture douloureuse.

À quoi peut-on s'attendre lors d'une première séance ?

La première séance commence toujours par un temps d'échange. Il s'agit de comprendre ce que vit la personne, de définir l'objectif qu'elle souhaite atteindre et de poser des repères concrets pour observer sa progression. On part ensuite à la recherche de ses ressources internes — « car nous avons tous en nous les ressources nécessaires pour atteindre nos objectifs » — avant d'explorer

l'intention positive cachée derrière le comportement problématique.

« Ce moment de découverte est l'un de mes préférés, confie Christelle, car il s'accompagne souvent de belles prises de conscience. » La séance se termine par une première approche de l'hypnose, qui permet d'évaluer comment la personne reçoit les suggestions et de préparer le travail en profondeur des séances suivantes. Idéalement, la deuxième séance est planifiée deux à trois semaines plus tard, pour laisser le travail se poursuivre entre les deux rendez-vous.

Vous travaillez aussi avec les jeunes. Comment adaptez-vous votre pratique ?

Avec les enfants et les adolescents, tout est différent. Christelle entre dans leur monde : elle utilise des images, des histoires, des métaphores et des jeux et adapte son langage à leur univers tout en respectant leur personnalité et leurs besoins.

Les enfants ont besoin de bouger, pas de problème, l'hypnose peut se pratiquer en mouvement, sans immobilité requise.

Les séances sont plus courtes pour s'adapter à leur capacité de concentration. Et les jeunes, souvent très à l'aise avec l'imaginaire, sont de formidables sujets hypnotiques. « L'hypnose, finalement, c'est le fruit de l'imaginaire et des suggestions, et les enfants y sont naturellement réceptifs. »

Christelle est elle-même maman de deux adolescents. Elle a également travaillé comme assistante parentale au village, ce qui lui a permis de développer une compréhension fine du fonctionnement de l'enfant et de ses besoins.



Combien de séances sont généralement nécessaires pour observer des changements ?

Dès la première séance, une prise de conscience peut émerger et amorcer des changements. Le nombre de séances varie selon les personnes et les situations, mais chaque rendez-vous contribue à faire bouger les choses. « La première permet de remettre du mouvement là où les choses étaient figées. Les suivantes permettent d'apporter un changement en profondeur. »

On sait que la thérapie a fonctionné lorsque la personne a atteint l'objectif défini ensemble, et lorsque les repères fixés au départ montrent une évolution concrète dans sa vie. Elle se sent plus apaisée et plus libre face à la situation qu'elle vivait.



Ces thérapies remplacent-elles un suivi médical ? Sont-elles prises en charge par les assurances complémentaires ?
Ces approches sont complémentaires à un suivi médical et ne s'y substituent en aucun cas. Seul le médecin est habilité à assurer un suivi médical. La prise de médicaments n'a par ailleurs aucun impact négatif sur la thérapie.

Concernant les assurances complémentaires, la reconnaissance n'est pas encore acquise à ce stade, mais Christelle espère que cela évoluera prochainement.

Qu'est-ce qui vous a amenée à vous installer ici, dans notre commune ?
En cherchant où ouvrir son cabinet, Christelle avait deux critères essentiels : un endroit avec de l'âme, et une proximité avec la nature, deux éléments qui la ressourcent profondément. Elle a trouvé les deux à Saint-Aubin. « J'ai découvert un village très chaleureux et accueillant, où je me sens vraiment bien. »

Son souhait ? Créer un véritable cocon de bien-être, un espace d'accueil, de soutien, d'écoute et de transformation intérieure, empreint de bienveillance et sans jugement, où les gens peuvent venir se déposer et se reconnecter à eux-mêmes. ● **DAVINA HALDI**

« Essenti'Ailes : pour un retour à soi, un envol vers l'essentiel »

Infos pratiques
essentiailes.cm@gmail.com
078 846 72 72
essenti-ailes.ch

Chemin du Carro 9
1566 Saint-Aubin

Prise de rendez-vous par téléphone, message ou e-mail

● L'INSTANT RÉFLEXION

AMOUR (DÉF.) : FORCE CAPABLE DE TRAVERSER LA PEUR, DE RÉPARER L'INVISIBLE, DE TRANSFORMER SANS DOMINER. SOURCE VIVANTE À L'ORIGINE DE TOUT LIEN, ÉNERGIE INÉPUISABLE QUAND ELLE CIRCULE LIBREMENT. QUAND RIEN NE TIENT PLUS, L'AMOUR, LUI, TIENT ENCORE. QUAND LE MONDE FAIT MAL, AIMER EST DÉJÀ UNE RÉPONSE.

● AUTEUR·ICE INCONNU·E

MOMENTS FORTS DU 40ÈME ANNIVERSAIRE DE L'ENTREPRISE RBM ELECTRICITÉ SA

ANNIVERSAIRE ● Lors de la préparation de notre dernier numéro du TIPS, un fâcheux oubli de notre part a fait que les photos de l'article dédié aux 40 ans de l'entreprise villageoise RBM qui fêtait en 2025 ses 40 ans d'activité n'ont pas été publiées. Nous sommes ravis de vous les proposer ici, pour prolonger encore un peu cet anniversaire.

Nous adressons à toute l'équipe d'RBM nos excuses et nos meilleurs vœux pour un avenir radieux.









Michel Marchand et son fils, Fabrice Marchand.

MASPIRULINE
INTER LUCEM ET AQUAM

Si mon interlocuteur connaît la spiruline, il me dira les mêmes mots: protéines, fer, compléments alimentaires, bien-être. Rien de faux là-dedans, mais rien qui suffise vraiment. Car derrière ce nom, qui demeure pour beaucoup moins familier qu'énigmatique, se tient une histoire autrement plus ancienne.

La spiruline appartient à la famille des cyanobactéries, parmi les premières formes de vie à avoir contribué, sur des temps immenses, à transformer l'atmosphère terrestre. Bien avant que le monde végétal ne prenne le visage que nous lui connaissons aujourd'hui, ces organismes participaient déjà à cette lente révolution du vivant. À travers la spiruline, il n'est donc pas seulement question d'un produit, mais aussi, en filigrane, d'une part très ancienne de notre propre histoire.

Le 14 mars 2026, lorsque je rends visite à Slim Prince, le printemps semble s'être ravisé. La semaine précédente avait été douce, lumineuse, presque insolente pour une mi-mars. Ce jour-là, le ciel s'est refermé. La pluie tombe sans éclat, mais avec cette obstination froide qui finit par entrer partout. Sur le site d'AgriCo, les serres, les bâtiments et les flaques composent un décor gris, lavé, silencieux. Rien de spectaculaire. Simplement une atmosphère suspendue entre deux saisons. C'est dans cette lumière-là que débute l'entretien. Il durera près de deux heures et demie.

Encore faut-il qu'une telle matière rencontre un visage. À Saint-Aubin, ce visage est celui de Slim Prince, qui cultive de la spiruline sur le site d'AgriCo depuis 2024. Originaire du canton de Neuchâtel, père de deux enfants âgés de 17 et 15 ans, il vit dans notre commune depuis 2019. Son activité principale se situe pourtant dans un tout autre univers, celui de la micro-électronique, où il travaille comme chef de projet. La spiruline n'a donc rien, chez lui, d'une reconversion soudaine ni d'un effet d'époque. Elle s'inscrit plutôt dans une activité parallèle, construite avec patience, méthode et conviction, et soutenue par sa compagne et ses enfants, qu'il évoque avec gratitude.

Ce qui frappe d'emblée, ce n'est ni l'enthousiasme spectaculaire ni cette manière un peu voyante qu'ont parfois certains passionnés de vouloir convaincre à toute force. C'est autre chose. Une densité calme. Une précision habitée. Slim Prince parle de spiruline comme parlent parfois celles et ceux qui ont longtemps approché leur sujet, l'ont observé, éprouvé, avant d'en comprendre peu à peu les exigences. Très vite, l'entretien prend de l'ampleur. Il est question de culture, bien sûr, mais aussi de lumière, de température, de souches, de pH, de séchage, de goût, de recherche, de transmission. Par moments, je me sens presque dépassé par l'étendue de son savoir. Lui, pourtant, n'en rajoute jamais. Il n'appuie rien. Il avance avec cette retenue qui donne parfois plus de poids aux paroles qu'un grand déploiement d'assurance.

À l'origine, sa compagne consommait de la spiruline durant sa grossesse. Lui-même s'y intéresse à son tour. Quelques années plus tard, dans le cadre de son activité professionnelle, il est amené à travailler sur des sources lumineuses destinées à la culture d'algues. L'idée commence alors à faire son chemin. Rien n'est encore véritablement structuré, mais quelque chose s'amorce. Les premiers essais relèvent davantage de l'exploration que de la maîtrise. Il faut observer, tester, comprendre, corriger. Accepter, en somme, cette forme modeste du savoir qui consiste d'abord à ne pas tout savoir encore.

Autodidacte à ses débuts, Slim Prince choisit ensuite de consolider ses connaissances en France, auprès de Gilles Planchon, figure reconnue du milieu. Cette étape lui ouvre les portes d'un réseau de producteurs par-





ticulièrement vivant, celui des spiruliniers français, où l'échange d'expériences garde une place importante. En Suisse, où les producteurs spécialisés restent très peu nombreux, les occasions de dialogue sont encore plus rares. Cette différence explique sans doute pourquoi ce secteur conserve encore, chez nombre de ses acteurs, quelque chose d'artisanal, presque pionnier.

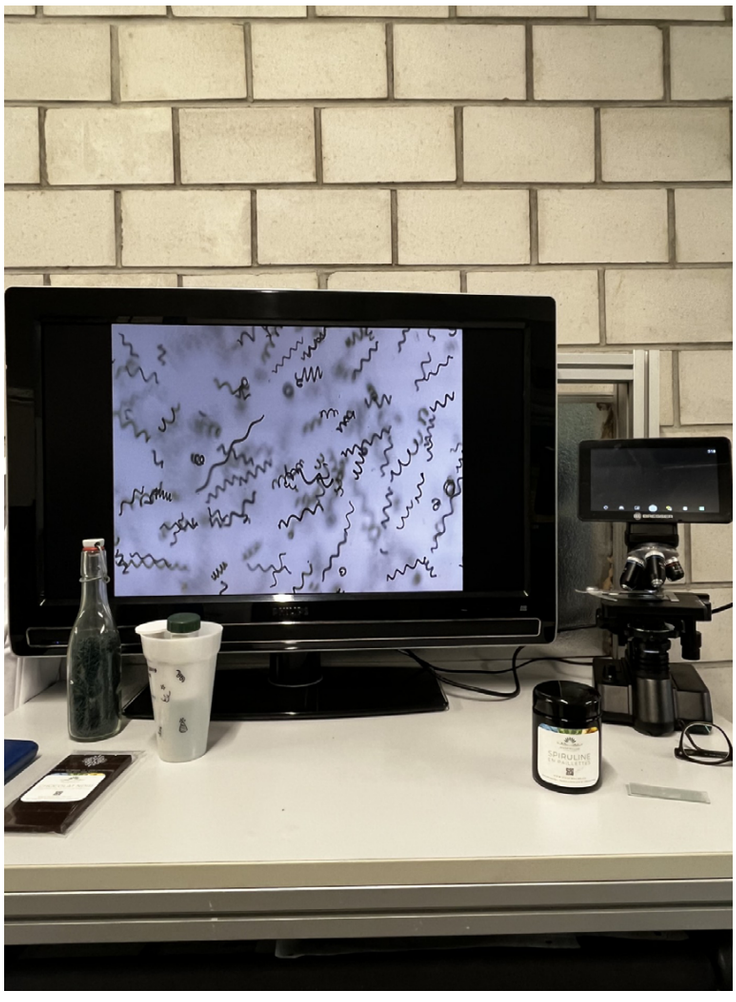
L'apprentissage ne reste pas théorique. Peu à peu, l'expérimentation prend corps. Après des projets embryonnaires, un bioréacteur de 600 litres est mis en place et se trouve aujourd'hui à l'école d'ingénieurs d'Yverdon. Puis un projet mené avec la HEIG l'amène à franchir une nouvelle étape. Pour le concrétiser, il lui faut s'associer à une structure déjà active dans le domaine. C'est ainsi qu'il entre en contact avec une exploitation basée à Payerne. Les circonstances lui sont alors favorables : les responsables s'apprêtent à partir pour les Canaries. L'opportunité de reprise se présente ; il la saisit. La saison 2023 se déroule à Payerne, avant une poursuite en solo dès octobre de la même année. La première culture menée à Saint-Aubin, en 2024, marque quant à elle l'ancrage local du projet.

La spiruline reste, pour beaucoup, un objet un peu flou. Son nom est connu de loin, comme ces choses que l'on a déjà croisées sans vraiment les rencontrer. Une poudre verte vient à l'esprit, quelque part entre l'alimentation spécialisée et le complément nutritionnel. Pourtant, sa réalité est à la fois plus simple et plus riche. La spiruline est naturellement dense en protéines, ainsi qu'en fer, en minéraux et en différents micronutriments. Sa composition varie selon les conditions de culture, l'ensoleillement, la température ou encore les méthodes de production. Elle n'a donc rien d'un produit figé. Comme beaucoup d'aliments bruts, elle dépend étroitement du milieu dans lequel elle est produite.

À son sujet, deux biais antagonistes méritent d'être évités. D'un côté, l'enthousiasme sans nuance, qui finit toujours par affaiblir ce qu'il prétend défendre. De l'autre, la caricature un peu moqueuse, qui relègue trop vite la spiruline au rang de curiosité verte réservée à quelques convaincus. La vérité, comme souvent, tient davantage dans l'équilibre. La spiruline n'est pas un remède miracle. Elle n'a pas vocation à tout résoudre. Mais elle ne mérite pas non plus d'être réduite à un simple produit de niche sans intérêt. Son apport nutritionnel est réel, ce qui explique qu'elle puisse intéresser des profils variés : sportifs, personnes âgées, individus attentifs à leur équilibre alimentaire, ou simples curieux en quête d'un produit dense et non transformé. Encore faut-il la consommer avec discernement. Elle ne constitue pas une source de vitamine B12, et certaines situations particulières, telles que la surcharge en fer, la prise d'anticoagulants ou les troubles métaboliques spécifiques justifient de demander conseil à un professionnel de santé.

Sur le site d'AgriCo, sa culture repose sur un principe simple en apparence, mais d'une très grande précision. La spiruline se développe dans un bassin peu profond d'environ cinquante mètres carrés, avec une quinzaine de centimètres d'eau, dans un milieu alcalin composé d'eau, de sel, de bicarbonate de sodium et de quelques minéraux, notamment de potassium et de magnésium. Rien de spectaculaire à première vue. Et pourtant, tout se joue là, dans un équilibre étroit : un pH élevé, une





eau saumâtre, la bonne température, de la lumière, une surveillance constante. À mesure que Slim Prince décrit ces paramètres, la spiruline cesse d'apparaître comme un simple « produit naturel », au sens vague que cette expression prend parfois. Elle redevient ce qu'elle est : une culture exigeante et sensible.

De mai à septembre, la production suit le rythme de la belle saison et celui, plus capricieux, de la météo. Les bassins sont réensemencés d'une culture à l'autre, ou relancés à partir d'une souche conservée en laboratoire. Là encore, quelque chose se joue entre maîtrise et dépendance. Il faut savoir faire, bien sûr, mais il faut aussi composer avec la lumière, la température et le temps qu'il fait.

Cette exigence n'empêche pas une forme de simplicité dans le produit final. À Saint-Aubin, la spiruline est proposée en paillettes, sous une forme directe, peu transformée, qui laisse voir le produit pour ce qu'il est. Au quotidien, une petite quantité suffit généralement, sur une salade ou dans un smoothie. Associée à des aliments riches en vitamine C, elle s'intègre d'autant mieux dans une alimentation attentive à l'apport en fer.

Le défi, toutefois, ne consiste pas seulement à produire. Il faut aussi faire connaître. Cultiver, récolter, sécher avec soin : tout cela relève déjà d'un savoir-faire précis. Mais pour qu'une activité de cette nature puisse durer, il faut encore convaincre un public qui connaît mal la spiruline. Dans un marché où existent de grands producteurs étrangers, la concurrence se joue souvent sur les volumes et sur les prix. Slim Prince a fait un autre choix : celui d'une production artisanale, locale et traçable, où la différence se joue notamment dans la qualité de l'eau et dans la méthode de séchage. Celui-ci est mené à basse température, autour de 40 °C, afin de préserver au mieux

« SLIM PRINCE A FAIT UN AUTRE CHOIX : CELUI D'UNE PRODUCTION ARTISANALE, LOCALE ET TRAÇABLE, OÙ LA DIFFÉRENCE SE JOUE NOTAMMENT DANS LA QUALITÉ DE L'EAU ET DANS LA MÉTHODE DE SÉCHAGE.

les qualités nutritionnelles et gustatives du produit.

Le goût, au fond, reste le vrai point de bascule. La spiruline laisse encore souvent derrière elle une petite hésitation : ses qualités sont reconnues, mais sa place à table demeure incertaine. Slim Prince cherche précisément à la désacraliser. Il évoque ainsi une fondue à la spiruline servie lors d'un événement, dont le souvenir est resté celui d'un plat léger et très digeste. L'anecdote dit beaucoup. Elle rappelle qu'un produit comme celui-là n'a pas vocation à rester enfermé dans une distance un peu abstraite. Il peut au contraire prendre place dans quelque chose de simple, de partagé, de gourmand. Une tapenade, quelques sauces, un chocolat : par touches successives, la spiruline quitte alors le seul registre de la promesse nutritionnelle pour entrer dans celui, plus convaincant encore, du plaisir.

Le projet pourrait également trouver un prolongement précieux dans le monde scolaire. Peu de produits permettent, à une telle échelle, de faire dialoguer aussi directement l'alimentation, la biologie et l'observation scientifique. La spiruline offre un support pédagogique concret : voir des cellules au microscope, comprendre la photosynthèse, observer comment la lumière, l'eau, le dioxyde de carbone et quelques éléments minéraux permettent au vivant de produire sa propre matière. La science quitte alors le seul registre du manuel pour devenir visible et tangible. Sur ce point, Slim Prince se dit prêt à partager son expérience avec des classes ou des projets scolaires de la commune.

La spiruline produite à Saint-Aubin s'inscrit dans une logique de circuit court, de maîtrise des volumes et d'usage mesuré des ressources. Une fois le bassin rempli, l'eau de récolte retourne dans le bassin, et les apports servent surtout à compenser l'évaporation. La spiruline présente donc un intérêt environnemental qu'il serait excessif de passer sous silence. Sa culture mobilise peu d'espace, repose sur un usage de l'eau particulièrement sobre et

se distingue, à ce titre, de certaines filières de protéines animales plus gourmandes en ressources. Comme toute cyanobactérie, elle se développe en outre en captant du dioxyde de carbone pour produire sa biomasse. Il ne s'agit pas d'en faire un produit providentiel. Mais dans une époque attentive à la provenance des aliments, à l'usage de l'eau et à la densité nutritionnelle, cette manière de produire mérite d'être relevée.

Après près de deux heures et demie d'entretien, une impression persiste. Je n'ai pas seulement rencontré un producteur local, ni même un passionné au sens commode du terme. J'ai plutôt approché un univers dense, précis, parfois plus vaste qu'il n'y paraît, où se croisent la biologie, l'alimentation, la recherche, la patience, l'essai et le goût très concret des choses bien faites. Dehors, la pluie continue de tomber avec cette régularité sans éclat des journées froides de mars. Et je me dis que ce produit minuscule, d'un vert sombre, presque retenu, porte peut-être quelque chose de cette même vérité : il ne cherche pas d'abord à impressionner, mais à tenir.

La spiruline de Slim Prince peut être commandée directement en ligne sur maspiruline.ch. Le site met d'ailleurs en avant son ancrage à Saint-Aubin, au cœur du campus AgriCo. C'est peut-être là que le projet prend sa signification la plus intéressante. Car au-delà du seul produit, il raconte aussi quelque chose d'un lieu. AgriCo, qui se présente comme un campus suisse dédié à la création de valeur dans les domaines de l'agriculture, de la nutrition et de la biomasse, offre un environnement où un projet de cette nature peut dialoguer avec la recherche, avec l'innovation et avec d'autres acteurs du terrain. Des échanges existent ou se dessinent avec différents partenaires, parmi lesquels Agroscope, le Biocenter de l'école d'ingénieurs de Fribourg ou encore Frewitt, dans le prolongement de collaborations déjà menées avec les écoles d'ingénieurs d'Yverdon et de Lucerne.

Rien, dans cette démarche, ne relève d'un rêve solitaire. Dans un domaine aussi spécifique, il faut des compétences complémentaires, des relais, des lieux d'essai, des échanges. Cette logique de mise en réseau correspond d'ailleurs assez bien à l'esprit qu'il dit trouver à AgriCo : un lieu où les projets peuvent se croiser, où les synergies ne restent pas théoriques, et où une production modeste en volume peut néanmoins trouver sa place dans un écosystème plus large.

Maspiruline illustre, à petite échelle, la rencontre entre un produit ancien et un territoire tourné vers l'expérimentation. Elle montre aussi qu'un projet local peut chercher sa voie sans se draper dans de grands discours, simplement en articulant savoir-faire, rigueur, curiosité et partage. De mai à octobre, des groupes peuvent d'ailleurs être accueillis à la serre, et des visites sont volontiers organisées à partir de cinq personnes. Là encore, le geste reste cohérent avec le reste : faire connaître, transmettre, ouvrir.

Lorsqu'il est question de spiruline, c'est encore souvent une matière un peu lointaine, un mot vert chargé de promesses vagues, qui vient à l'esprit. À Saint-Aubin, elle prend un autre visage. Elle demeure ce qu'elle est : une culture exigeante, un aliment particulier, un marché difficile. Mais elle devient aussi le signe d'une possibilité plus large, celle de voir un projet singulier s'enraciner localement, trouver ses appuis et faire exister, à sa mesure, un dialogue entre production, science et territoire. Et il se pourrait bien qu'en la découvrant ainsi, moins comme une curiosité abstraite que comme une matière vivante, patiemment cultivée et peu à peu désacralisée, elle gagne quelques nouveaux adeptes. L'auteur de ces quelques lignes fera certainement partie du lot. ● **JONATHAN MONNEY**

● L'INSTANT RÉFLEXION

LA MEILLEURE MANIÈRE DE PRÉDIRE L'AVENIR, C'EST DE LE CRÉER.

● **PETER DRUCKER**

SEMER, CRÉER, PARTAGER

UNE APRÈS-MIDI POUR LA BIODIVERSITÉ À SAINT-AUBIN

À Saint-Aubin, durant une après-midi, des étudiants du gymnase intercantonal de la Broye ont invité les visiteurs à découvrir la biodiversité à travers des activités pédagogiques, créatives et accessibles à tous.

Aux alentours de midi, à la pépinière d'Agnens, les premières personnes arrivent, curieuses. Très vite, les tables se remplissent, les discussions s'installent, et les mains se mettent à créer. Petits et grands se retrouvent autour des activités : décoration de petits pots de fleurs, plantation de graines, cartes à imaginer, dessiner et colorier… chacun trouve sa place, à son rythme.

La décoration de pots rencontre rapidement un franc succès. Les stylos passent de main en main, les couleurs se mélangent, et chacun repart avec sa réalisation, prête à accueillir quelques graines. Une activité de création de cartes est également proposée, permettant à celles et ceux qui le souhaitent de prolonger l'expérience autrement, toujours avec l'idée de faire pousser quelque chose chez soi.

Un peu plus loin, un memory créé à la main invite à jouer tout en apprenant. Des affiches accompagnent le parcours de la chasse aux œufs et mettent en lumière les différents acteurs du vivant. Des abris pour hérissons et des nichoirs, fabriqués par des détenus de la prison d'Orbe, complètent l'ensemble et peuvent également être commandés sur leur site : fabrique-des-horizons.ch. Une manière concrète de soutenir ce type d'initiative, et de rappeler que, parfois, quelques gestes suffisent à faire une différence.

Jusqu'à 16h, l'après-midi se déroule dans une ambiance vivante et conviviale, rythmée par les échanges, les sourires et les découvertes. Une manière simple, mais concrète, de rappeler que la biodiversité ne se regarde pas seulement : elle se cultive, elle se partage, et elle commence souvent par de petits gestes.

● A. KRASNIQI, F. AMIET, J. BALASUNTHARAM, J. L. VALDIVIEZO CAMPANA, J. THORENS, J. M. BRECHBÜL, L ANNICHINI ET T. VILDA





LE PLAN CLIMAT COMMUNAL ENTRE EN ACTION À SAINT-AUBIN

APRÈS DEUX ANS DE PRÉPARATION, LES PREMIÈRES MESURES CONCRÈTES DÉMARRENT

Le Plan climat communal passe maintenant à la phase de mise en œuvre. Grâce aux votes exprimés lors de la séance publique de décembre 2025, plusieurs actions « coups de cœur » guideront les premières réalisations de 2026.

COMMISSION DE L'ÉNERGIE ● Depuis deux ans, le Conseil communal et la commission de l'énergie préparent le Plan climat de Saint-Aubin : un outil destiné à améliorer notre cadre de vie, réduire les émissions et renforcer la nature autour et à l'intérieur du village. En 2026, place à l'action !



Identification des coups de cœur lors de la séance publique sur le Plan climat.

LE PLAN CLIMAT PASSE DU PAPIER AU TERRAIN : LES PREMIÈRES ACTIONS SONT LANCÉES EN 2026.

LES 12 COUPS DE CŒUR DE LA POPULATION

Lors de la séance publique du 4 décembre 2025, les habitantes et habitants ont voté pour leurs actions préférées parmi les 50 propositions du Plan climat. Les 12 coups de cœur sont :

1. Planter des arbres et des haies vives
2. Équiper les arrêts de bus (abris, sécurité, information)
3. Fournir des comparatifs pratiques pour le chauffage et l'isolation
4. Réduire ou cesser l'usage de produits polluants communaux
5. Créer une liaison de mobilité douce Saint-Aubin – Domdidier
6. Encourager la réutilisation (cabine à livres, brocante, seconde main)
7. Élaborer un plan stratégique de végétalisation des espaces publics
8. Promouvoir l'assainissement énergétique (remplacer les énergies fossiles)
9. Améliorer la promotion des options P+R / carsharing / Mobility
10. Favoriser la création d'une communauté électrique locale
11. Encourager la conservation des vergers et la plantation d'arbres fruitiers haute tige
12. Proposer des solutions concrètes pour le chauffage et l'isolation

Ces résultats montrent un intérêt fort pour plus de verdure et de biodiversité, une mobilité plus pratique et des bâtiments mieux adaptés aux défis climatiques.

CE QUI DÉMARRE EN 2026

Plusieurs actions sont déjà en préparation. Parmi les premières réalisations en cours :

- → Plantation d'arbres et de haies vives, avec des essences locales sélectionnées pour le climat de demain.
- → Amélioration des arrêts de bus, en coordination avec le canton.
- → Comparatifs simples et pratiques pour le chauffage, accompagnés d'une séance d'information.
- → Réduction des produits polluants dans l'entretien communal.
- → Promotion des solutions de mobilité existantes (P+R, carsharing, Mobility).

D'autres actions seront présentées au fil de l'année sur le site de la commune et dans les prochaines éditions du T.I.P.S.



Valorisation de l'espace routier à l'entrée de Saint-Aubin

LA SUITE

Les prochains mois seront consacrés à la planification détaillée des actions, à la coordination entre les groupes impliqués et à la communication régulière sur l'avancement. Les premières réalisations seront visibles progressivement dans divers lieux du village.

● **GAËTAN GRAF**, ASSOCIATION MON ÉCO POTE



La Petite Glâne revit!

UNE GOUTTE DE CRÉATIVITÉ… QUI FAIT JAILLIR UN MESSAGE ESSENTIEL

On dit souvent que l'avenir appartient aux jeunes et parfois même, ce sont eux qui nous le rappellent avec le plus de force.

Dans le cadre d'un travail scolaire, Lucie Thévoz, 15 ans, habitante de notre village et élève en dernière année au CO de Domdidier, a imaginé un flyer pour sensibiliser à la consommation de l'eau. Un geste simple, mais porteur d'un message essentiel : protéger ce qui nous fait vivre.

À travers ce projet concret, imaginé par son enseignant Stefan Wild, lui aussi membre de notre commune, elle montre combien la créativité peut devenir une forme d'engagement.

Et c'est avec fierté que notre journal relaie aujourd'hui ce regard jeune, vif et terriblement juste sur un sujet qui nous concerne tous. Dans cet esprit, nous avons rencontré Lucie et son enseignant pour revenir brièvement sur la création du flyer et sur ce que cette expérience leur a apporté. Cet échange a laissé apparaître une belle complicité, un respect mutuel et une même envie d'agir, chacun à sa manière, pour un avenir plus conscient. Inspirant, non ?

Tout commence dans un cours de géographie consacré à la gestion de l'eau au programme de 11ème année. Très vite, Stefan Wild réalise que les évaluations classiques ne permettent pas à certains élèves de montrer pleinement ce dont ils sont capables. Il décide donc de transformer un exercice simple en un projet créatif plus exigeant, en invitant ses élèves à produire un véritable flyer destiné aux habitants de leur commune. L'objectif n'est plus de réciter la théorie, mais de comprendre, de synthétiser et surtout de transmettre. L'élève doit identifier un problème, proposer des gestes concrets, adopter un ton encourageant et concevoir un support visuel qui donne envie de s'y arrêter.

> **PROTÉGER CE QUI NOUS FAIT VIVRE**

Dans cet espace de liberté guidée, le travail de Lucie se distingue très vite. L'enseignant avoue avoir été « bluffé » par la précision de son contenu, la justesse du ton, la qualité graphique et l'intelligence de la mise en page. « Tout était là », dit-il, encore admiratif.

Lucie, elle, accueille ce devoir noté avec enthousiasme : « Je préfère les travaux notés, je me concentre mieux chez moi qu'en classe. Et le sujet m'intéressait vraiment. » Elle mêle textes courts et dessins, consciente que les lecteurs, tout comme les élèves, comprennent différemment selon leur sensibilité. « J'ai voulu que tout le monde puisse suivre, que ce soit clair pour tous. »

Elle ne s'attend pourtant pas à une note parfaite : « J'aurais jamais pensé avoir un 6. Je me suis beaucoup appliquée parce que j'adore être créative, mais je pensais que c'était un devoir assez simple. » En travaillant, elle découvre aussi l'importance réelle de l'eau : « J'en avais déjà un peu parlé en famille, mais je n'avais pas vraiment conscience de tout ça avant. »

L'eau, justement, est au cœur du message. Lucie insiste sur l'urgence d'agir pour les générations futures : « L'eau part à une vitesse folle. On l'utilise pour tout. Il faut penser à ceux qui viendront après nous. » Son enseignant élargit le propos : en Suisse, nous consommons énormément d'eau sans toujours nous en rendre compte ; le changement climatique modifie déjà les équilibres ; et, ailleurs dans le monde, certaines régions vivent des pénuries sévères. « Lucie a très bien compris ces enjeux », dit-il avec fierté.

> **UNE GOUTTE, À ELLE SEULE, PEUT PARFOIS ÊTRE LE DÉBUT DES PLUS GRANDES RIVIÈRES.**

Cette prise de conscience ne reste pas que théorique. Lucie a en effet adapté plusieurs gestes du quotidien : douches plus courtes, réflexion sur la chasse d'eau, discussions en famille. Chez elle, l'eau de pluie est déjà récupérée pour le jardin. L'enseignant, lui aussi, a modifié ses habitudes : « Avant, sous la douche, je laissais l'eau couler. Maintenant, je coupe pendant que je me savonne. C'est un petit geste, mais c'est déjà ça. »

À la question de l'efficacité du flyer, Lucie reste lucide : « Il est assez efficace, mais certains n'écoutent pas. Ça dépend de la sensibilité de chacun. » Son professeur nuance : « On est responsable du message que l'on donne,

pas de la manière dont il est reçu. Le flyer de Lucie transmet quelque chose de clair et d'accessible. À partir de là, chacun en fait ce qu'il veut. »

Avec du recul, si elle devait améliorer un aspect de son flyer, la jeune fille approfondirait la thématique de la sécheresse, selon elle trop discrète. Son enseignant verrait, lui, un intérêt à localiser davantage les enjeux, en les reliant aux réalités propres à notre commune : chaleur, périodes d'alerte, niveau des réserves ou encore éventuellement pollution.

PENSER AUX PERSONNES QUI VIENNENT APRÈS NOUS

Lorsqu'on leur demande ce qu'ils aimeraient que les lecteurs retiennent, la réponse de Lucie est simple et pleine d'espoir : « Penser aux personnes qui viendront après nous. » Celle de Stefan Wild complète le message différemment : « Notre village regorge de perles créatives. Et elles ne dépendent pas des voies scolaires ni de leurs exigences. »

Lucie incarne parfaitement ce constat. Malgré les préjugés souvent associés à la voie « exigence de base », elle s'épanouit, réussit brillamment son année, a trouvé son apprentissage de dessinatrice industrielle et exerce déjà, à 15 ans, sa passion pour la photographie sportive, notamment au sein de la Fédération suisse d'inline hockey. « L'œil graphique, on le voit tout de suite », sourit son professeur.

Ce projet aura donc été un moment d'apprentissage, de découverte et de fierté partagée, autant pour l'élève que pour son enseignant. Une initiative simple, sincère et juste, rappelant qu'une goutte, à elle seule, peut parfois être le début des plus grandes rivières. ● **ELISE DESSIBOURG**





M. Stefan Wild et Lucie Thévoz.

● L'INSTANT RÉFLEXION

LA CRÉATIVITÉ EST UN JARDIN, LAISSE POUSSER CE QUI VEUT Y FLEURIR.

● AUTEUR·ICE INCONNU·E

St-Aubin depuis qu'il y a des Hommes

Histoire et anecdotes de notre village depuis la Préhistoire au XXe siècle

Exposé de Jean-Jacques Collaud

Le 17 septembre 2026 à 19h30 au château de St-Aubin, salle Louis Vallier

En fin de l'exposé, questions réponses autour du verre de l'amitié









LA COMMISSION D'ANIMATION DE ST-AUBIN RECHERCHE

Des joueurs de cartes

VOUS AIMEZ JOUER AUX CARTES MAIS N'AVEZ PAS D'AMATEURS DANS VOTRE ENTOURAGE ?

VOUS AIMERIEZ PASSER DE BONS MOMENTS ET RENCONTRER DE NOUVELLES PERSONNES ?

LA COMMISSION D'ANIMATION SOUHAITE METTRE EN PLACE UN GROUPE DE JEUX DE CARTES OUVERT À TOUS.

LES RENCONTRES SE FERONT CHAQUE SEMAINE DANS UN MEME LIEU DEDIE.

Renseignements et inscription au
079 607 60 50
ou par mail
animation@saint-aubin.ch



TABLES CONVIVIALES

Venez partager un moment convivial et un repas chaleureux à prix attractif, autour d'une table spécialement réservée pour les séniors de la région (dès l'âge de 60 ans).

Informations pratiques:
Menu du jour et café pour 20.- CHF
S'annoncer min. 24 heures à l'avance.
Rendez-vous au restaurant à 11h45.

Réservation :

Restaurant "La Croix Fédérale", Gletterens
026 667 27 26 /lacroix-federale@hotmail.com

Auberge des Carabiniers", Saint-Aubin
026 677 42 22 / 079 478 22 33
info.carabiniers@gmail.com (dessert compris)

Restaurant "Le Cygne", Gletterens
026 667 10 80 / fredguinnard@bluewin.ch
Inscriptions au Cygne pour jeux de cartes et pétanque.

"La Croix Fédérale"
Les 2èmes mercredis du mois

13 MAI

"Auberge des Carabiniers"
Le vendredi

22 MAI

"Le Cygne"
Les derniers jeudis du mois

28 MAI

suivi de **jeux de cartes** et **pétanque** à 14h

TAVOLATA
FAVORISE LES CONTACTS.

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

PASSEPORT Vacances

13 au 17 juillet et 17 au 21 août 2026

Ouverture des inscriptions en mai

RENDEZ-VOUS BIENTÔT POUR DE NOUVELLES AVENTURES !

www.pasvacmosaique.ch

RETROUVEZ-NOUS ICI !

LISTE DES DÉCÈS

- DEPUIS MAI 2025 -

Kunz Margrit
née le 09.06.1948
décédée le 05.06.2025

Perret-Gentil Christian
né le 08.04.1961
décédé le 20.06.2025

Weber Jean-Luc
né le 22.06.1963
décédé le 04.08.2025

Dessibourg Marie-Thérèse
née le 08.12.1930
décédée le 25.08.2025

Marques da Silva Antonio
né le 01.02.1956
décédé le 16.09.2025

Burnand Jean-Denis
né le 23.02.1951
décédé le 01.10.2025

Wenger Claudine
née le 16.07.1941
décédée le 23.11.2025

Collaud Juliette
née le 08.05.1942
décédée le 28.11.2025

Dubied Béatrice
née le 11.11.1935
décédée le 19.01.2026

Collaud Montoya Nicole
née le 17.06.1965
décédée le 20.01.2026

Decorges Roland
né le 21.12.1940
décédé le 25.01.2026

Cantin Marie-France
née le 06.11.1949
décédée le 30.01.2026

Reynaud Suzanne
née le 05.06.1943
décédée le 28.02.2026

T.I.P.S. ● Édition 82 ● Mai 2026

Accompagnement stratégique Coordination du projet	Café Moka
Support graphique	Bastien Habegger
Impression	media F Rue de Vevey 255 1630 Bulle

Achevé d'imprimer au mois d'avril 2026.

AGENDA

Retrouvez tous les événements
saint-aubinois directement
sur notre site internet ↗