

INFO COURTEPIN



photographie: Seb Mory, photographie



AUTOMNE/HIVER
2022/23

BULLETIN OFFICIEL
D'INFORMATIONS
PRATIQUES

INFO COURTEPIN

2022/02

DÉCEMBRE 2022

Administration communale

Route de Fribourg 42
Case postale 55
1784 Courtepin
www.courtepin.ch

Secrétariat

026 684 18 34 – taper 1
adm@courtepin.ch

Contrôle des habitants

026 684 18 34 – taper 1
habitants@courtepin.ch

Caisse communale

026 684 18 34 – taper 2
finances@courtepin.ch

Service technique

026 684 18 34 – taper 3
technique@courtepin.ch

Heures d'ouvertures

Lundi-Mercredi-Jeudi	08h30 – 11h30 14h00 – 16h30
Mardi	08h30 – 11h30 14h00 – 18h00
Vendredi	08h30 – 11h30 Fermé

Fermeture du bureau communal – jours fériés

Pour les fêtes de fin d'année, le bureau communal sera fermé comme mentionné ci-après. Les veilles de fête, le bureau ferme à 16h.

- 26.12.2022–02.01.2023: Fêtes de fin d'année
- 07.04.2023: Vendredi-Saint
- 10.04.2023: Lundi de Pâques
- 18.05.2023: Ascension
(y compris vendredi 19.05.2023)
- 29.05.2023: Lundi de Pentecôte
- 08.06.2023: Fête-Dieu
(y compris vendredi 09.06.2023)
- 01.08.2023: Fête nationale
- 15.08.2023: Assomption
- 08.12.2023: Immaculée Conception
- 25.12.2023–02.01.2024: Fêtes de fin d'année

Durant l'été, l'administration communale sera fermée tous les après-midis du 17 juillet au 13 août 2023.

Les citoyens ont toutefois la possibilité de prendre rendez-vous pour se rendre au bureau communal les après-midis durant cette période.

Dès le 14 août 2023, les horaires habituels entreront à nouveau en vigueur.

Impressum

Tirage: 2500 exemplaires
Création graphique et impression: Canisius SA, Fribourg
Imprimé sur papier 100% recyclé FSC

imprimé en
suisse

SOMMAIRE DU BULLETIN

MOT DU VICE-SYNDIC	4
MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL GÉNÉRAL 2022-2023	5
COMMUNICATIONS DU SERVICE TECHNIQUE	6
PRÉSENTATION DE LA NOUVELLE SECRÉTAIRE SCOLAIRE	10
INFORMATIONS DE LA COMMISSION HORIZON	11
COMMISSION CULTURE ET LOISIRS	13
SOCIÉTÉS LOCALES	14
DÉVELOPPEMENT DURABLE	24
ROBIN DES BOIS	26
NOMS VILLAGES	27

MOT DU VICE-SYNDIC

Chères Courtepinoises et Chers Courtepinois,

En ces temps pour le moins chahutés, les défis ne manquent pas. La plupart d'entre nous sommes confrontés à des choix à faire sans avoir toujours la visibilité souhaitée. Que nous réserve demain? A quoi est-il nécessaire ou judicieux de renoncer aujourd'hui? Au profit de quoi?

La commune de Courtepin n'échappe pas à la règle. Le conseil communal ainsi que le conseil général unissent leurs efforts pour aménager et proposer un environnement aussi propice que possible à l'épanouissement des villageoises et villageois. Ce travail s'effectue dans de bonnes conditions et ceci bien que le conseil général soit en place depuis moins de deux ans. Je mentirais si je vous disais que les débuts de la collaboration entre le conseil communal et le conseil général furent faciles. Comme

lors de tout changement ou nouveauté, un temps d'adaptation fut nécessaire de part et d'autre. Toutefois, l'intérêt commun a rapidement pris le dessus et c'est en toute intelligence que les débats se sont rapidement orientés de manière constructive vers un seul et même but: Faire aujourd'hui les meilleurs choix possibles pour Courtepin.

Après s'être acquittée de ses obligations fédérales, cantonales et intercommunales, la commune de Courtepin a pour l'instant la chance de disposer d'une capacité financière restante, laquelle nous permettra d'aménager ou de développer des infrastructures qui contribueront à rendre la vie plus agréable. Qu'il s'agisse d'un éventuel park&ride, de stations de vélos électriques, d'espaces de loisirs, de maison intergénérationnelle, etc.... Les idées ne de-

mandent qu'à être évaluées, chiffrées et priorisées avant d'être soumises à la décision de réalisation.

Voilà ce à quoi travailleront le conseil communal et le conseil général au cours de cette législature.

Sur ce, il ne me reste qu'à vous souhaiter une bonne lecture du bulletin communal de votre commune ainsi que d'excellentes fêtes de fin d'année!

Eric Vonlanthen
Vice-syndic



CONSEIL GÉNÉRAL DE COURTEPIN – PREMIÈRES EXPÉRIENCES

Chère concitoyenne, cher concitoyen,

Quel plaisir que de pouvoir m'adresser à vous par le biais du bulletin communal. Je remercie le Conseil communal de cette opportunité afin de vous faire partager mes premières expériences en tant que membre du conseil général de Courtepin.

Je me sens investi d'une lourde responsabilité, je dois représenter, rapporter lors des séances les besoins, les envies de toute une population. C'est une tout autre démarche que lorsque j'étais au conseil communal de Villarepos.

Un conseil communal se réunit régulièrement (toutes les semaines, voire tous les quinze jours), il est au courant de tout ce qui se passe (enfin presque!), il suit régulièrement les dossiers, il répond aux questions des citoyen(ne)s. Il est constamment au front, soutenu certes par une administration.

Ainsi lorsque le conseil communal convoque une assemblée communale, c'est lui qui en fixe les points. Il est tenu aussi par la législation cantonale (budget, comptes) ou les diverses ententes intercommunales (selon statuts). Les gens peuvent dès lors participer à cette assemblée en fonction des points de l'ordre du jour ou en fonction de leurs intérêts.

Pour le conseil général, c'est bien différent, nous sommes en quelque sorte entre deux. Il faut être proactif, constamment aller à la pêche aux informations, il est

donc impératif de travailler main dans la main avec les conseillers et conseillères communaux. Ensuite de quoi, il faut se coordonner avec le conseil communal pour préparer l'ordre du jour de la séance du conseil général. Pour cela, le bureau du conseil général se réunit et prépare les points qui seront mis à l'ordre du jour. Il doit aussi pouvoir anticiper et être à l'écoute des demandes qui se feront sous le point « Divers » qui émanent des groupes du conseil général. Puis il y a lieu de débattre au sein de son groupe pour valider ou non les points figurant à l'ordre du jour. C'est à ce moment-là que je peux mettre en avant mes idées, mes souhaits, mes désaccords, etc. De plus, le conseil général doit et veut aussi avoir son mot à dire pour le développement harmonieux de sa commune. Selon mes premières observations, il serait souhaitable que la collaboration entre le législatif et l'exécutif s'intensifie.

Je suis conscient que tout ne va pas de soi et chacun doit parfois mettre de l'eau dans son vin, faire le poing dans sa poche, mais il ne faut jamais se décourager.

Il faut garder la motivation des membres du conseil général à s'investir dans leur mission. Il faut donc discuter, dialoguer, convaincre. Nous jouons un rôle important d'information et de transparence auprès du peuple et cela était mon message lors de ma première séance en tant que président.

Finalement, il n'y a pas d'apprentissage pour intégrer un conseil général, c'est un peu comme devenir parents, ça ne s'apprend pas, on le devient. Mais que c'est enrichissant, l'on apprend à connaître des gens formidables qui foisonnent d'idées. Cependant, il ne faut pas se bercer d'illusions, ce n'est pas en faisant partie du conseil général que je vais tout pouvoir bouleverser. Certaine fois, c'est un long processus et il faut pouvoir ou savoir convaincre une majorité, c'est là toute la beauté du système. Soyons-en reconnaissant, beaucoup nous envie.

En conclusion, je ne peux que vous encourager à suivre les débats de notre conseil général, à vous manifester et non pas à manifester, à vous intéresser à la vie du village et à vous engager pour Courtepin.

Merci

Michel Schafroth
Président du conseil général
2022–2023

Le conseil général

Les séances du conseil général ont lieu à la salle de spectacle, bâtiment Festisport à Courtepin. Les séances sont publiques et l'ordre du jour est annoncé dans la Feuille officielle au minimum 10 jours avant la séance.

7 mars 2023, 24 mai 2023, 27 septembre 2023, 13 décembre 2023

INAUGURATION DU NOUVEAU BÂTIMENT SCOLAIRE À COURTEPIN

Suite à la fusion et à l'augmentation de la population, des pavillons scolaires provisoires ont été placés sur le terrain de foot de l'école afin de pallier à ce fort accroissement d'élèves.

La commune a décidé de lancer un mandat d'étude parallèle avec différents bureaux d'architecture qui ont rendu un travail complet et minutieux. Une journée de délibération riche en informations, mais ô combien intéressante, a dévoilé le lauréat de cette aventure qui ne fait que commencer.

Projet, demande d'offre, crédit, plans d'exécutions-de détails, création de la commission de bâtisse, mise à l'enquête, tant de paperasse mais aussi d'attente jusqu'à l'obtention du permis de construire pour que puissent débuter les travaux le 1^{er} juillet 2020. La valse des camions et pelleuses commencent... les machines dégrappent et creusent, les premiers terrassements voient le jour. Le 15 octobre 2020, la pose de la 1^{re} pierre symbolique se fait avec la collaboration d'une classe. Une capsule temporelle remplie de dessins et des plans du bâtiment est déposée dans une fondation recouverte de béton. Les travaux continuent, les ouvriers mettent du cœur à l'ouvrage sans relâche, les murs sortent de terre et le bâtiment prend forme.



La commission de bâtisse s'est réunie une trentaine fois, 100 séances de chantier ont eu lieu et ont été menées de main de maître. Le 31 juillet 2022, après presque 2 ans jour pour jour de travaux, le bâtiment est terminé.

Le stress se fait ressentir, dernières retouches, déménagement, montage des meubles, installations et dernier nettoyage. Tout doit être terminé pour le 25 août, jour de la rentrée scolaire.

A l'extérieur restent les aménagements à finaliser: pose de bancs, toboggans, jardinets pour les enfants, plantation d'arbres fruitiers et semis de prairie qui, avec le temps, fleuriront et égayeront le site scolaire.

C'est avec fierté que le nouveau pavillon scolaire de 10 salles de classe a été inauguré le 4 novembre 2022.

Les discours des autorités et les chants des écoliers se sont partagés la partie officielle avant de laisser la place aux portes ouvertes.



Nous remettons cette bâtisse dans les mains de nos chères têtes blondes avec pour mission de le faire vivre et de lui donner une nouvelle âme.

L'école est un premier pas important dans la vie de l'enfant: l'apprentissage de l'écriture, de la lecture, la farandole des chiffres qui se mélangent, de notes de musique qui s'envolent, tout ceci parsemé de découvertes, avec un soupçon de rencontres et un grand bol d'amitiés. Chacun y grandir à son rythme et sillonne son propre chemin.

Ce nouveau pavillon saura, je l'espère, leur donner tous les outils nécessaires afin qu'ils puissent se construire et s'épanouir avant de partir découvrir le monde un sac à dos rempli de merveilleux souvenirs.

Merci à toutes les personnes touchées de près ou de loin pour votre patience et compréhension suite aux désagréments et nuisances causés lors des travaux et Merci à tous les actrices et acteurs de ce fabuleux voyage qui a débuté il y a quelques années.

Merci à vous

Arlette Ruch

Présidente de la commission
de bâtisse

COMMUNICATIONS DU SERVICE DES CONSTRUCTIONS

Selon l'article 140 de la loi sur l'aménagement du territoire et les constructions toute demande de permis de construire doit être mise à l'enquête publique par insertion dans la Feuille officielle durant 14 jours. Ce délai est porté à trente jours dans les cas définis par le règlement d'exécution.

Cette disposition est applicable pour les mises à l'enquête ordinaires et simplifiées.

Toutes les mises à l'enquête sont consultables sur le site internet de la commune et au pilier public du village concerné.

Pour rappel, la Feuille officielle paraît chaque vendredi et est disponible sur demande au guichet de l'administration.

EAU POTABLE

Conformément à l'article 5 de l'ordonnance du Département Fédéral de l'Intérieur (DFI) en vigueur depuis le 23 novembre 2005, tout distributeur d'eau potable doit informer les consommateurs de la qualité de l'eau distribuée au moins 1x/an.

Selon la loi en vigueur, les distributeurs privés doivent effectuer au minimum 2x/an une analyse de l'eau. Les résultats (copies des rapports) sont à transmettre au Service technique de la commune.

Le tableau ci-dessous présente les plages de valeurs de dureté et de teneur en nitrate de l'eau potable.

Le site internet

www.trinkwasser.ch regroupe les informations sur la qualité de l'eau d'un grand nombre de communes de toute la Suisse.

Lieu	Paramètre	Valeur	Remarques
Courtepin, Courtaman et Wallenried	Dureté totale Teneur en nitrate	26.0 degrés français 10 mg/l	Assez dure Tolérance légale 40 mg/l
Pensier et Barberêche	Dureté totale Teneur en nitrate	26.0 degrés français 10 mg/l	Assez dure Tolérance légale 40 mg/l
Villarepos	Dureté totale Teneur en nitrate	33 degrés français 16 mg/l	Assez dure Tolérance légale 40 mg/l

Degrés français, indications:

0 à 7: très doux
 plus de 7 à 15: doux
 plus de 15 à 25: dureté moyenne
 plus de 25 à 32: assez dure
 plus de 32 à 42: dure
 plus de 42: très dure

NOUVELLE SECRÉTAIRE SCOLAIRE

Depuis le 1^{er} septembre 2022, la commune de Courtepin a trouvé sa nouvelle secrétaire scolaire, qui est également secrétaire RH de l'administration.

Je m'appelle Sabrine Djebaïli et je suis secrétaire de l'école primaire et employée des ressources humaines de la commune.

J'ai grandi et fait mes écoles à Domdidier. J'ai commencé mon apprentissage d'employée de commerce chez Aldi Suisse en

2016 que j'ai terminé en 2019. J'ai ensuite bifurqué dans le milieu du travail social où j'ai pu faire la rencontre de Courtepin. En effet, j'ai travaillé en tant qu'auxiliaire de vie scolaire durant une année dans ce cercle primaire. En parallèle à ma vie professionnelle, je m'investis dans le sport des enfants en donnant des cours de gymnastique et de natation pour le plaisir des petits et des grands. Je fais également parti de trois comités et de quatre sociétés. Je mène une vie active que je suis heureuse d'harmoniser avec mon nouvel emploi.

Le secrétariat d'école est loin d'être un long fleuve tranquille mais c'est sa vitalité qui me plaît! Mon rôle à l'administration communale est tout aussi intéressant; collaborer avec tous les employés me donne une très grande diversité. J'espère pouvoir continuer à m'épanouir professionnellement au sein de la commune.

Sabrine Djebaïli
Secrétaire scolaire



GIOVANNI COIANIZ

Rencontre avec Giovanni Coianiz sous le merveilleux marronnier qu'il affectionne tant, au pied du clocher de Courtepin, et où il passe de longues heures à partager des moments avec tous les passants.

Giovanni est né le 26 mai 1932 à Udine dans le Frioul, en Italie. La France pendant la guerre d'Algérie (1954–1962) cherchait des ouvriers qualifiés en tant que tailleurs de pierre. Giovanni y passa quelques années dans la région de Reims.

En 1960, il apprend qu'une entreprise spécialisée dans la production de viande ouvre ses portes à Courtepin dans le canton de Fribourg en Suisse. Il quitte donc la France «où le regard sur les étrangers n'était pas tendre» et s'installe à Courtepin où il est engagé chez Micarna comme boucher.

Marié, il a 2 enfants et 5 petits-enfants.

Délégué consulaire italien, M. Coianiz a contribué très fortement à l'intégration de la population italienne dans notre commune.

Il se chargeait de tous les documents usuels (passeport, permis de séjour, etc.) dont les italiens avaient besoin pour être en règle avec les autorités, sans oublier les indispensables conseils qu'il leur donnait pour une bonne intégration.

Il a reçu des mains du consul italien en place en Suisse l'ordre du Cavaliere della Solidarietà.



Ce qui l'a le plus stupéfait: voir et vivre les changements de notre village.

C'est ce qui lui a permis d'apprendre que seul l'état d'esprit compte.

Un souvenir émouvant: la grande confiance que ces immigrés italiens avaient placée en lui. Comme lui, ils voulaient pouvoir donner à leur famille une vie meilleure.

A l'approche des fêtes de Noël ou Pâques, ils lui demandaient d'écrire des lettres, pour donner des nouvelles de leur vie aux proches restés au pays. (Ils ne savaient pas ou pas très bien écrire) Ici en Suisse il n'a pas subi le rejet face aux étrangers comme ce fut le cas en France.

Il faisait tellement bon vivre à Courtepin qu'il n'a plus bougé. «Et c'est là que je souhaite finir en douceur mes jours» Il se dit chanceux et rempli de gratitude pour la vie qu'il a eue.

«Mais l'évolution de la vie a aussi fait tout exploser, la pluriculturalité, tout se brûle et tout est devenu matériel».

Cette année Giovanni a fêté ses 90 ans entouré de sa famille. Nous lui souhaitons encore une longue et paisible vie à Courtepin.

GRILLADE DE LA COMMISSION HORIZON



mission Horizon pour le service de ce repas. Elles ont trouvé que cette buvette réunissait tous les avantages et les commodités afin de travailler agréablement. C'est également très accessible pour les personnes à mobilité réduite. Nous avons décidé de revenir à cet endroit du stade de football de Courtepin pour la grillade du mois d'août 2023. Christian Aebischer, photographe et habitant la Commune, se met pour la première fois à notre disposition pour refléter par les photos ce beau moment de convivialité.

Pour la commission Horizon

Michel Bugnon

Cette grillade sur inscription de nos aînés était prévue au bord du lac de Schiffenen à la cabane des avirons à Pensier le jeudi 18 août dernier. Le temps incertain de la veille décida les membres de la commission à opter pour l'emplacement de réserve soit la buvette du FC Courtepin. Toutes les personnes inscrites ont été contactées par une chaîne téléphonique et nous nous sommes retrouvés sur la terrasse de la buvette ce jeudi matin-là. 81 personnes étaient présentes. Malgré nos craintes, il faisait un temps agréable mais la bise était bien présente et les rideaux de la terrasse nous ont aidé à la contenir. Une bonne ambiance de retrouvailles et d'amitié a régné durant cette journée.

L'apéritif suivi des grillades que Marcel et Raphaël ont géré de main de maître. La viande provenant de la Boucherie Lorétan était succulente ainsi que les salades préparées par la cuisine du Home St-François. Nos invités du jour ont apprécié le choix de l'endroit et également le divertissement musical apporté à l'heure de l'apéritif par deux jeunes filles du Youg Harmonic Band. Ce fut magnifique et bien écouté. Nous devons aussi remercier toutes les personnes qui ont aidé la com-



VISITE DU MUSÉE GUTENBERG

Le jeudi 29 septembre une quinzaine de personnes de la commune se sont inscrites pour visiter une dernière fois le Musée Gutenberg à Fribourg.

En effet, après 22 ans à Fribourg, ce musée sera déplacé ces prochaines semaines à Derendingen dans le canton de Soleure. Ce déménagement fait suite à ce que la Ville de Fribourg veut reprendre cette grande et belle bâtisse du XIII^{ème} siècle devenu premier grenier à blé de la Ville de Fribourg au XVI^{ème} siècle. Le déplacement en mini bus nous dépose devant la porte.

il nous manquait peut-être un guide pour comprendre cette merveilleuse invention commencée en occident par Johannes Gutenberg vers 1454. Ce système remplaça le parchemin et les premiers livres imprimés et reliés qui furent la Bible (23 février 1455 avec 180 exemplaires) et qui était alors chassée gardée des moines copistes et des scribes. On parle alors de livres et parchemins

- 4) L'impression offset dès 1875 qui est un procédé assez complexe
- 5) La Linotype qui est une machine de composition typographique dès 1885 inventé par un allemand Othmar Mergenthaler. Ce système a été utilisé par le «New York Tribune» et apparaît en Italie en 1897. Edison disait que la Linotype était la «8^{ème} Merveille du Monde»?
- 6) L'impression Laser développée par Xerox en 1971
- 7) L'imprimante 3D ou Stéréolithographie selon son inventeur Chuck Hull qui utilisa ce système pour la première fois en 1983.



Ce musée veut faire comprendre de façon vivante les différents aspects de l'imprimerie et de la communication. C'était surtout un lieu de rencontre et d'information. Des mariages y sont célébrés et diverses salles pouvaient être louées pour différents événements pour les sociétés ou les familles. Sur plusieurs étages, nous avons découvert les outils et machines depuis les balbutiements de l'imprimerie jusqu'à nos jours. Pour certaines découvertes,

écrits à la main et agrémentés d'enluminures. Si on veut résumer cette visite étalée sur plusieurs siècles, on peut dès lors parler de sept étapes:

- 1) Impression au bloc de bois par les chinois au VI^{ème} siècle
- 2) Impression à caractères mobiles toujours par un chinois vers 1298
- 3) La rotative dès 1846 en Amérique

Voilà pour l'histoire. C'était surtout intéressant de discuter et comparer nos connaissances entre les diverses personnes du groupe de ce matin-là. La commission Horizon peut encore vous faire découvrir d'autres endroits historiques de notre canton. Nous comptons dès lors sur les amateurs d'histoires pour nous y accompagner. On n'oubliera pas notre photographe Christian Aebischer qui a immortalisé ces derniers moments du Musée Gutenberg.

Pour la commission Horizon

Michel Bugnon

JEUNES SPORTIFS ET ARTISTES DE LA COMMUNE

Rodin Sangwa, 20 ans, joueur de basket
à Fribourg-Olympic



Vous avez sûrement déjà croisé Rodin à Courtepin, car le pivot de 200 cm ne passe jamais inaperçu! Ayant grandi à l'impasse du Verger, Rodin est un natif de Courtepin et a fait ses premiers paniers à la salle Festisport avec le BBC Courtepin puis a fini par être sélectionné à l'académie de Fribourg-Olympic. Long parcours, mais simplement résumé: il faut toujours écouter sa maman, car aujourd'hui, le pivot est dans l'équipe de Petar Aleksic et commence à accumuler les minutes de jeu. Explications:

Dis-nous un peu comment est apparue ta passion pour le basket?

À la base, je jouais au foot à Team Haut-Lac, puis vers 12 ans, ma mère m'a conseillé le basket, car j'étais toujours le plus grand de mes amis. C'est un peu contre mon gré que j'ai été inscrit au basket, mais j'ai finalement fini par m'y attacher et j'ai développé une passion pour ce sport.

Qu'est-ce que ça te fait de jouer avec la meilleure équipe de suisse?

Au début c'est fou, on n'y croit pas trop. Puis finalement, on se dit que le travail paie et qu'on en apprend énormément de l'expérience des meilleurs joueurs, ça nous est bénéfique, pour nous les jeunes.

Ton idole?

Michael Jordan ou Shaquille O'Neal, clairement!



Tu as déjà posé des minutes de jeu cette saison, quelles sont tes impressions?

C'est vraiment une belle expérience. Ma première entrée était à 19 ans, et j'ai marqué mon premier point. Mais je dois avouer que mon moment préféré a été de rentrer pour la première fois à domicile: le public était en feu et m'a beaucoup encouragé!

Tu t'entraînes souvent au terrain de basket de l'école de Courtepin? Qu'en penses-tu?

Pendant les vacances ou mon temps libre, oui. Ça me rappelle un peu d'où je viens. C'est à Courtepin où j'ai travaillé le plus pour devenir le joueur que je suis aujourd'hui.

Kevin Etter, 19 ans, joueur de hockey à Fribourg Gottéron et au HC Thurgau

Kevin Etter a des ambitions élevées en hockey sur glace. Le jeune joueur de 19 ans originaire de Wallenried travaille chaque jour avec ardeur pour atteindre ses objectifs, sans pour autant perdre le plaisir de pratiquer ce sport. Dans cette interview, il nous donne des impressions passionnantes sur la vie d'un jeune talent du hockey.

À quel âge as-tu commencé à jouer au hockey? Qu'est-ce qui t'a incité à t'intéresser à ce sport? Quels sont les éléments qui te passionnent?

J'ai commencé à trois ans et demi à jouer au hockey. Depuis que ma grand-maman m'a acheté une canne de hockey quand j'étais petit. À partir de ce jour, je n'ai jamais cessé d'avoir une canne de hockey



dans la main. Les éléments qui me passionnent sont l'esprit d'équipe, le jeu d'équipe. Avoir la volonté de gagner au sein de l'équipe – c'est ce qui me motive!

As-tu un rituel avant un match important?

Je prends tous les matchs à la même importance, que ça soit le premier comme le dernier du



À quoi ressemble une journée d'entraînement pour toi?

Commencer la journée de bonne humeur, je pense que c'est très important. Un entraînement réussi nécessite un travail intense. Je m'efforce toujours d'effectuer un travail supplémentaire après l'entraînement et je ne renonce pas à un bon stretching pour prévenir les blessures. Bien sûr, la bonne alimentation aide et une régénération équilibrée ne doit pas être négligée!

championnat. Pour cela, je pratique quelques exercices sur glace à l'échauffement qui consiste à faire un peu d'étirement pour le bassin. Ensuite dans le vestiaire, je mets un linge sur la tête pour me recentrer, pour réaliser que je peux le faire! Et me motiver pour tout donner sur la glace.

Lors de la saison 2021/2022, tu as participé à la Ligue des champions de hockey pour l'équipe fanion de Gottéron. Raconte-nous tes souvenirs.

Rien que de pouvoir jouer avec la première équipe était un honneur et un rêve bien sûr. C'était juste incroyable de pouvoir jouer devant plein de monde et de montrer ce que je vaux.

Actuellement, tu joues en Swiss League pour le HC Thurgau. Comment s'est effectué ce changement?

Au début de la saison, j'ai eu l'occasion de me présenter pendant une semaine. Gottéron m'a envoyé pour deux matchs, car Thurgau avait des blessés et a eu besoin de joueurs. Mais malheureusement, durant mon premier match en Thurgovie, un joueur de mon équipe – Dominik Binias – s'est blessé. Maintenant, je peux rester jusqu'à mi-novembre et mon futur dépend bien sûr de mes performances.

Comment vit-on en tant que rookie dans la 2^e ligue la plus élevée de Suisse? En quoi la mentalité des Suisses orientaux diffère-t-elle de la nôtre, les Fribourgeois?

En tant que rookie, j'essaie de recueillir le plus d'impressions possibles, que ce soit sûr ou en dehors de la glace. Je suis peut-être un rookie, mais un rookie qui va toujours au bout de ses limites et qui veut toujours s'améliorer.

La différence, c'est que les personnes de Suisse orientale en veulent plus que nous, les Fribourgeois. Mais ils sont toujours très accueillants.

Où en sera Kevin Etter dans cinq ans? Quels sont tes objectifs?

Dans 5 ans j'espère jouer en National Ligue. Je souhaite vivement pouvoir jouer pour Fribourg Gottéron, mais sûrement en National Ligue et pour cet objectif, je travaille dur tous les jours.

Patrick Horta & Jonas Aebischer
pour la CCL

découVERTepin

Le 28 août a eu lieu le premier circuit cycliste et pédestre de la commune de Courtepin découVERTepin. Les participants avaient à disposition trois parcours au choix. Le point de départ central était le local des pompiers à côté de la Crausaz. Les piétons et les cyclistes du parcours ouest ont suivi la rivière en direction de Cormérod, les cyclistes continuant vers Villarepos et les piétons se dirigeant vers Wallenried. Le circuit de l'est menait par le bois de l'hôpital via Pensier et Barberêche jusqu'à Courtaman.

Les participants ont pu se ravitailler aux stands installés dans les différents villages ou s'adonner à l'une des activités proposées – comme l'aviron sur le lac de Schiffenen. Le temps magnifique a permis de créer une bonne



ambiance parmi les personnes réunies. La commune remercie chaleureusement les associations participantes:

> Association villageoise Barberêche

- > Carnaval de Courtepin
- > Chœur mixte La Caecila de Rosaire
- > Ecole de musique Barberêche-Courtepin
- > FC Courtepin-Misery-Courtion
- > FSG Courtepin
- > Jeunesse de Villarepos
- > Jeunesse de Wallenried
- > Les Endiablés
- > Ludothèque Pinocchio
- > Société d'aviron Fribourg
- > Société de tri Wallenried



La commission de la culture et des loisirs tire un bilan positif de découVERTepin 2022: «Je peux confirmer qu'une édition de découVERTepin aura également lieu en 2023», affirme Jonas Aebischer, qui ajoute: «Nous savons maintenant ce qu'il faut pour organiser un tel événement. Nous allons certainement optimiser la signalisation des parcours». Il est prévu d'organiser la manifestation – comme en 2022 – à la fin de l'été. La date sera publiée avant la fin de l'année sur le site web de la commune.

LE MAGICIEN LIONEL

Le magicien valaisan Lionel – vainqueur du trophée Fool-Us 2022 – a présenté son spectacle de magie «deine Wahrheit» le 8 octobre à Festisport. Il a émerveillé grands et petits avec divers tours. L'un des points forts de la représentation a été la transformation du lait en diverses autres boissons ou la résolution d'un cube magique en quelques manipulations seulement. Après le spectacle, les visiteurs ont pu échanger avec Lionel. Il a toutefois gardé pour lui les secrets de ses tours.

La prochaine manifestation de la commission de la culture et loisirs aura lieu le 26 mars 2023 dans l'après-midi. Il s'agira d'un spectacle pour enfants en français. De plus amples informations sur l'événement suivront en janvier. A partir de cette date, il sera également possible d'acheter des billets.



LA TROUPE DE L'AUTRUCHE BLEUE AU FESTIVAL FITAS, D'AGADIR AU MAROC

La cinquième édition du Festival FITAS (Festival International de Théâtre et des Arts de la Scène) a eu lieu du 27 novembre au 1^{er} décembre 2021.

La participation de notre troupe n'était pas prévue: Mohamed Benjeddi nous a contacté à fin octobre via Anne-Marie Gremaud pour nous demander si nous étions d'accord de venir jouer une pièce 6 semaines plus tard à Agadir. Cette cinquième édition du festival était quelque peu spéciale: la Suisse est l'invitée d'honneur de cette édition pour célébrer les cent ans des relations diplomatiques entre le Maroc et la Suisse et célébrer l'ouverture d'un consulat suisse à Tamraght/Agadir.



La dernière création de l'Autruche Bleue a séduit les organisateurs du FITAS. Problème: nous sommes trop nombreux dans l'équipe et pour cause de corona, le festival dispose de moyens réduits cette année. Une formidable collaboration se met en place entre l'ambassadeur suisse au Maroc, Monsieur Guillaume Scheurer, Mohammed Benjeddi Responsable de la programmation internationale au festival FITAS, Hamza Sbaï Directeur général du FITAS et l'Autruche Bleue afin de rendre possible notre participation au festival.

Depuis des années, les acteurs de l'Autruche bleue me demandent: «quand est-ce qu'on pourra aller jouer une pièce au Maroc?». Je

propose donc l'idée aux acteurs, en me disant que jamais quinze personnes seraient disponibles aux mêmes dates dans un délai aussi court; en effet, quand il s'agit d'ajouter une répétition, c'est un casse-tête pour trouver une date. Quelle fût ma surprise lorsque j'ai appris que tout le monde pouvait se libérer, sous certaines conditions (bien sûr). Personne ne voulait y croire, personne ne voulait trop se réjouir: les mesures sanitaires pouvaient changer à tout moment. En un clin d'œil, nous avons agendé de nouvelles dates de répétition, afin de reprendre notre pièce Home-icide que nous avons jouée en septembre. Modifications dans le texte, ajouts de références maro-

caines, cours de prononciation arabe, deux répétitions seulement et nous y allions.

Cependant, une semaine avant notre départ, le Maroc, très strict dans les mesures sanitaires, décide d'interdire l'accès au Royaume aux personnes non-vaccinées. Nous perdons donc trois membres de notre équipe, dont notre maquilleur qui vieillit si bien les pensionnaires du home de notre pièce.

Que faire? Nous décidons de ne pas nous laisser abattre. Rien ne nous arrêtera: tant que les frontières marocaines ne ferment pas, nous irons à Agadir.



Nous envoyons plusieurs actrices se former auprès de notre maquilleur Julien qui nous prête gentiment son matériel. Nous recrutons en urgence Christine et Hélène, nous modifions les réservations pour l'avion, pour les chambres d'hôtel, etc.

Nous complétons toutes les formalités, nous remplissons les documents à fournir à la frontière, nous préparons des documents avec toutes les informations, nous préparons des certificats d'honneur, nous achetons du chocolat, bref: nous courrons dans tous les sens car nous sommes nombreux et nous partons uniquement 48h.

Monsieur l'ambassadeur suisse à Rabat, Guillaume Scheurer, me contacte et m'accorde près d'une heure de son temps précieux: il souhaite que nous soyons bien accueillis, il se démène et fait son maximum pour nous aider à l'organisation et au financement de ce projet. Il est ravi que nous venions au Maroc, il me dit qu'il est

impatient de faire notre connaissance et m'annonce qu'il fera exprès le déplacement de Rabat pour nous rencontrer. Ce sera une magnifique rencontre.

Voici le programme

Départ **vendredi 27** à 8h de Genève, arrivée à Marrakech, transfert en minibus jusqu'à Agadir, arrivée à l'hôtel vers 17h. Nous prenons nos marques, nous découvrons nos chambres dans le bel hôtel Argana, nous allons manger: magnifique buffet de différents tagines: service à l'extérieur. Puis promenade au bord de l'océan, il fait bon, c'est magique: au Maroc: peu de cas, pas de masques, pas de gel hydro-alcoolique, pas d'inquiétudes. Tout est paisible, nous le sommes aussi, nous marchons sur le sable, en pleine nuit, nous écoutons les vagues, des chiens errants nous escortent tranquillement. Petit thé au bord de l'eau puis apéros au bord de la piscine de l'hôtel.

Samedi 28, petit-déjeuner à l'hôtel, puis deuxième petit-déjeuner offert par les organisateurs au bord de l'océan. Nous allons chercher les derniers acteurs qui ne pouvaient pas venir vendredi. Puis escorte jusqu'à l'hôtel de ville, où nous jouerons notre pièce. 300 places, une très belle salle avec une belle scène, mais qui semble ne pas avoir été utilisée depuis un bout de temps.

Nous avons commencé à tout mettre en place. Plusieurs dizaines de personnes se relayaient pour nous apporter tout ce dont nous avions besoin: projecteurs, décors, accessoires. Toute l'équipe était d'une amabilité, d'une dévotion, d'une spontanéité et d'une réactivité impressionnantes.

Puis les acteurs sont arrivés, nous avons commencé à répéter vers 16h, alors que nous allions jouer à 20h30. Il faut savoir improviser dans ce milieu! Pendant notre répétition: énormément de mouvements, des gens qui décochent la salle, qui installent les infrastruc-

tures à l'entrée, ça bougeait dans tous les sens, le stress commençait à monter. Tout s'est mis en place très vite, une véritable fourmilière avec une organisation précise.

A ce stade-là, nous pensions toujours que c'était un petit festival, c'était notre première participation et nous ne savions pas ce qui nous attendait. Nous avons été très vite surpris par la grandeur de l'événement.

A 19h, après avoir été accueilli par des danseurs sur la place extérieure, le public entre. Et quel public! Des journalistes, des caméramans, des spectateurs et une quinzaine d'immenses stars marocaines: des acteurs, des actrices, des réalisateurs, des metteurs en scène. Les plus grandes personnalités du cinéma et théâtre marocains étaient présentes, ce sont des visages que j'ai pu voir à la télévision depuis toujours. Des caméras demandent à venir faire une interview avec les acteurs et deux membres de notre comité.

Dans les loges, les acteurs se préparent, ils s'entraînent pour le maquillage. Dans la salle: discours d'ouverture du festival, remise de prix d'honneur à Nezga Regragui et Mohammed Jem, deux immenses stars du théâtre, discours de l'ambassadeur suisse, qui a laissé ses mots écrits pour improviser un magnifique discours.

Ensuite, alors que nous pensions commencer plus tard que l'heure prévue, on me prévient: dans 5 minutes, tu fais un discours et on démarre avec votre pièce qui inaugurera ces 5 jours de rencontres théâtrales internationales.

Je me dirige précipitamment vers les acteurs pour leur dire: il faut aller sur scène. Tout le monde est surpris et me fait comprendre que ce n'est pas l'heure et qu'ils ne sont pas prêts. Je leur réponds calmement qu'il faut tout déposer, se rendre sur scène et se lancer directement.

Le rideau s'ouvre, et nous y sommes, nous jouons notre pièce devant des caméras, devant des stars et devant un public marocain

La soirée était digne de ce qu'on voit dans les films: des agents de sécurité refusant des masses de gens qui voulaient entrer, des journalistes qui courent dans tous les sens, des interviews: durant la pièce, j'ai dû accorder sept interviews pour sept chaînes différentes.

A la fin de la pièce, tout s'est enchaîné très vite: les organisateurs et d'autres participants au festival sont venus nous féliciter, des



sans savoir comment il réagira. Quel stress, quelle angoisse mais surtout quelle fierté j'ai ressentie d'avoir vu mes acteurs si courageux, si audacieux. Les Marocains, spectateurs d'ordinaire très vivants, suivaient attentivement cette pièce d'un genre qui leur était peu familier sur un sujet peu familier (au Maroc, il est peu commun que les personnes âgées soient placées dans des maisons de retraite, on s'en occupe plutôt en famille).

spectateurs voulaient se faire prendre en photo avec l'un ou l'autre des comédiens, les gens du milieu théâtral ont énormément apprécié notre travail et nous ont fait de magnifiques retours.

Hamza Sbaï et toute son équipe nous ont demandé de nous dépêcher car ils avaient organisé une surprise à l'hôtel. Nous filons en courant, les comédiens toujours vieillissants par leur maquillage, et dès notre arrivée, des chanteurs déguisés nous accueillent avec des chansons qui se font lors des mariages, réveillant tous les résidents de l'hôtel au passage. Les comédiens avaient de la peine à croire que c'était pour eux, tout le monde a déposé ses sacs et cer-



tains se sont mis à danser. Après cela, une douche rapide, une tenue de soirée et nous voilà à la soirée de Gala du Festival avec toutes les personnes présentes à la soirée d'ouverture du Festival.

Le dimanche 29, visite de la colline qui borde l'océan, visite rapide au marché d'Agadir, un des plus grands d'Afrique. Nous étions presque les seuls touristes à cause des mesures marocaines. Qu'est-ce qu'il faisait beau, nous avions envie de nous baigner, il faisait environ vingt-trois degrés, nous avons trempé nos pieds dans l'océan mais pas plus, car il était temps pour nous de partir vers l'aéroport d'Agadir pour saisir notre vol de 19h.

Quand nous sommes arrivés à l'aéroport d'al Massira, qui est d'ordinaire calme et peu fréquenté, il régnait une atmosphère particulièrement agitée: le Maroc venait d'annoncer qu'il fermait ses frontières dès le lendemain, des passagers qui venaient d'arriver cherchaient à repartir, l'aéroport était plein et nous avons appelé

Christian qui avait prévu de rester une semaine de plus pour lui dire de se dépêcher de prendre un billet de retour plus vite.

Nous avons décollé plus tôt que prévu (décidément!), nous avons atterri à 23h et nous sommes rentrés chez nous, fatigués mais le cœur plein de souvenirs, de moments magiques et intenses. Christian a pu bénéficier des conseils de l'ambassadeur, toujours très à l'écoute et efficace et il a pu rentrer quelques jours plus tard.

Ce fut une expérience mémorable, qui a soudé un peu plus les liens d'amitié existant entre les membres, nous avons beaucoup rigolé, et nous sommes revenus le cœur réchauffé par les températures agréables et ces magnifiques rencontres.

Notre prochaine création, pour septembre-octobre 2022, s'inspire de ce qu'on a vécu à l'hôtel Argana et de la spontanéité marocaine.

Au nom de toute la troupe, je tiens à remercier pour leur soutien, leur aide tous les organisateurs du festival FITAS au Maroc, et pour leur participation financière, Monsieur l'Ambassadeur Guillaume Scheurer, la FSSTA, l'AFTA, la commune de Courtepin et la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport (DICS) du canton de Fribourg.

Je tiens également à remercier Hélène, Christine W, Christine M, Margrit, Evelynne, Myriam, Mélanie, Valérie, Anne-Marie, Béatrice, Alain, Christian, Jean-Pierre, Olivier, Yann, Fabrice, Mehdi, Julien, François pour avoir relevé ce défi imprévu et pour avoir permis de réaliser avec brio cette aventure.

Jean-Ahmed Trendl
au nom de l'Autruche Bleue

PRIX COIFFEUSE

Fan de coiffure depuis toute petite et baignée dans les concours dès son apprentissage, Nathalie Rey de Villarepos a pris son envol dans le LUX-Hair&Art, c'est complètement faoug.

Abientôt 30 ans, Nathy, a participé pour la quatrième fois au championnat du monde de la coiffure. Le casting de Suisse Coiffure validé, les portes du OMC World Championship de Paris qui a fêté ses 75 ans les 11 et 12 septembre dernier se sont ouvertes à l'équipe de Suisse.

Pour le concours individuel et en équipe, plus de 500 participants et 40 nations différentes se sont affrontées lors de diverses disciplines telles que coupes, couleurs, chignons, make-up etc. Précautions COVID obligent, cette année le concours s'est déroulé sur des mannequins et non sur des modèles réels.

La tension est à son comble.
Le timer se met en route.
Les minutes s'égrainent à une vitesse folle.

Les ciseaux valsent dans tous les sens...

On coupe, on sèche, on lisse, on laque.

30 minutes pour réaliser la Fashion Cut.

35 minutes pour la coupe Fashion PRO Cut.

Driiiiing! La sonnerie retentit, les épreuves sont terminées, la pression retombe.



Nathalie a gagné une belle deuxième place, ainsi qu'une troisième place. Elle porte fièrement ses médailles d'argent et de bronze autour du cou.

«Je me mets la barre très haute et je reste un peu sur ma faim, je n'ai pas décroché l'or... mais je suis très fière de moi et du travail que j'ai accompli lors de ce championnat du monde!» explique Nathy.

Mis bout à bout, tous les efforts du Team Suisse leur ont permis de décrocher la première place et de remporter le concours 2022 avec la médaille d'or pour la 8^e fois!

De retour dans son salon, Nathalie a repris en main peignes et ciseaux et réfléchit déjà à sa participation au prochain championnat en 2023.

Félicitations Nathy!

Arlette Ruch
Conseillère communale

UN PARCOURS DE LA FORÊT

Vu les retours positifs et enthousiastes des visiteurs l'an passé, nous prévoyons de reconduire le PARCOURS de la FORET au-dessus de Courtepin et Courtaman.

Le but sera de faire découvrir à la population de Courtepin et environs la vie de la forêt en hiver en se connectant à nos 5 sens. Quelques nouvelles découvertes vous attendent!



Le PARCOURS sera ouvert tous les jours du **19 décembre 2022 au 18 janvier 2023.**

Des informations supplémentaires seront disponibles dès décembre sur www.courtepin.ch, ou sur les flyers distribués. Pendant les week-ends, des animations seront proposées pour grands et petits.

Nous nous réjouissons de vous retrouver à la forêt cet hiver.

Elisabeth Zosso, Sandra Ménétrety
et les amis de la forêt

PORTEFEUILLE DE MESURES POUR LA DURABILITÉ

Envie d'agir en faveur d'un monde plus solidaire et durable – bref plus résilient? C'est possible, en puisant des idées dans le Portefeuille d'actions durables des communes fribourgeoises.

Un site Internet simple et convivial, voilà comment se présente le Portefeuille. En quelques clics, les administrations communales et associations locales y découvriront tout un choix de projets assortis d'exemples concrets, contribuant à l'un ou plusieurs (encore mieux!) des 17 objectifs mondiaux de développement durable (ODD, par ex. soin de la biodiversité, bonne santé, lutte contre le changement climatique, inclusion des personnes vulnérables).

Chaque projet se présente sous la forme d'une fiche pratique, concise, orientée en priorité vers l'action concrète – un peu à la manière d'une recette de cuisine. On y trouvera entre autres les étapes clés de réalisation, les points de contacts, les aides financières et des exemples de communes ayant réalisé le même projet.

Issue d'une collaboration fructueuse entre l'Association des Communes Fribourgeoises (ACF) et l'Etat de Fribourg, le Portefeuille s'inscrit dans la Stratégie cantonale de durabilité. Son intention? Soutenir les collectivités locales qui s'engagent en faveur d'une société et d'une économie inclusives et durables et mutualiser leurs bonnes pratiques. Les fiches sont régulièrement actualisées, et de nouvelles sont ajoutées. Le Portefeuille est disponible en français et en allemand, aux adresses suivantes:

www.communes-durables.ch,
www.nachhaltigegemeinden.ch

Enfin, les collectivités ayant mis une action en place avec succès sont invité.e.s à retourner leur témoignage sur le site du Portefeuille, afin de stimuler le partage d'expériences!



DES ÉLÈVES DE COURTEPIN À LA RESCOUSSE DES FORÊTS

REJOINS KOMM ZU DEN ROBIN HOODS!
LES ROBINS DES BOIS!

Courtepin, le 4 avril 2022 – dans le cadre de la campagne «Rejoins les Robins des bois», qui vise à valoriser le travail forestier en faveur du développement durable, des élèves de 8H de l'école de Courtepin ont prêté main forte aux bûcherons professionnels.

Conduits par Laurent Berset, gestionnaire de la corporation forestière du Haut-Lac, les jeunes ont planté de nouvelles boutures de chênes rouvres. Ces boutures remplacent d'anciennes plantations d'épicéas fragilisés par le réchauffement climatique. En effet, si le renouvellement forestier a toujours été un enjeu important pour préserver la biodiversité, le changement climatique en a accentué la nécessité.

Sensibiliser les jeunes au renouvellement forestier

Pour les 17 élèves, c'est l'occasion de sortir des salles de classe et de mettre en pratique les connaissances acquises. «Les élèves suivent d'abord des cours où il apprennent les enjeux liés à la gestion des forêts. Des après-midis comme celui-ci sont précieux car ils montrent les actes concrets derrière nos enseignements» explique Pauline Marmet, maîtresse de classe. Les élèves apprécient le temps passé à l'air libre et écoutent avec attention les explications des trois forestiers qui les accompagnent. Ces derniers expliquent les raisons de leur intervention.

Racines fragilisées par le réchauffement

Couper des arbres pour sauver les forêts est contre-intuitif de prime abord. Il s'agit pourtant d'une nécessité. Le réchauffement climatique a fragilisé certaines essences, qui sont devenues la proie facile de maladies ou d'insectes ravageurs, comme le Bostryche typographe. Dans la forêt de Courtepin, certains épicéas plantés il y a 50 ans sont devenus trop fragiles. «Les racines ne sont plus assez profondes, ce qui rend les arbres dangereux en cas de coup de vent» explique Laurent Berset, gestionnaire de la corporation forestière du Haut-Lac. «Nous devons les couper et les remplacer par des essences plus résistantes. Les élèves viennent nous aider pour planter les nouvelles boutures». En élaguant certaines cellules et en replantant plusieurs essences, les équipes forestières favorisent la biodiversité de la faune et de la flore et améliorent la résilience des forêts. Ces interventions sont essentielles pour aider la forêt à se régénérer et à assumer sa fonction de puits de carbone.

NOMS VILLAGES

Courtaman

Courtaman et Courtepin avancent officiellement ensemble depuis bientôt vingt ans, main dans la main, liés par un nœud fraternel qui se reflète parfaitement à travers sa même forme toponymique. Toutefois, l'Histoire nous enseigne que c'est Courtaman qui a l'existence la plus ancienne: celle-ci peut être remontée jusqu'à l'Antiquité, notamment par les trouvailles exceptionnelles de statuettes romaines, dont une Vénus, à la fin du XIXe siècle. Peuplé d'environ 9 feux au début du XVIIe siècle, l'ancienne commune finira par rejoindre son frère, Courtepin, par la fusion de 2003.

«Mais Courtaman, ça veut dire quoi?», me direz-vous... J'y viens, j'y viens... L'antiquisant que je suis ne peut qu'apprécier un si bel héritage romain dans notre commune...

Le village appartient à l'aire fri-bourgeoise des noms de lieux en court, qui renvoient les fondations du village au VIe siècle. La première apparition du toponyme de Courtaman apparaît en 1309 dans le Regeste de l'abbaye de Hauterive sous la forme de Cortemant. Le nom se compose du nom commun roman corte, signifiant «ferme, hameau» (dérivé du latin cohorte, «espace clos»). La deuxième partie du nom est contestée: certains avancent

l'hypothèse francoprovençale: Amandus ou Amano, noms fréquents de la population chrétienne de la latinité tardive. D'autres l'attribuent, comme pour Barberêche, à un nom de personne germanique composé avec Manto, comme deuxième élément.

Aucun moyen de trancher, le débat demeure. L'origine du propriétaire de la ferme ou du hameau qui donna lieu à Courtaman est latine ou germanique. Nous ne pouvons alors qu'admirer la mixité culturelle de notre commune, qui perdure depuis bien des siècles...

À bon entendeur...

Patrick Horta





Arrêter de fumer, vous y pensez ?

En réponse aux risques pour la santé que représente la consommation de tabac, le CIPRET* s'emploie, entre autre, à soutenir les fumeurs et fumeuses qui souhaitent retrouver la liberté d'une vie sans tabac.

Pourquoi arrêter de fumer ?

Choisir de vivre sans tabac c'est être libre, miser sur sa santé, profiter de la vie plus longtemps et disposer de plus d'argent pour les loisirs.

Avec un programme efficace et l'aide d'un spécialiste, vous augmentez vos chances de réussite.

Pour vous accompagner dans votre démarche, le CIPRET propose :



 **Coaching stop-tabac**
en 4 séances

 **Cours stop-tabac**
en groupe
en 4 séances

- 1. Faire le point**
 - Analyser ses habitudes de consommation
 - Différencier les avantages et les inconvénients du changement
 - Planifier l'arrêt
- 2. Préparation**
 - Identifier ses ressources, forces, obstacles
 - Développer des alternatives
 - Définir un programme personnalisé
- 3. Action**
 - Arrêter
 - Appliquer les stratégies pour maintenir la décision
- 4. Consolidation**
 - Renforcer les acquis
 - Anticiper les situations à risques et prévenir les rechutes
 - Évaluer le changement

Entretien d'orientation

Conseils ponctuels et soutien personnalisé

Tarifs

- Coaching individuel **CHF 200.-**
- Cours de groupe **CHF 150.-**
- Entretien d'orientation **CHF 50.-**

Prenez rendez-vous et devenez non-fumeurs/euses !

CIPRET Fribourg - Centre de prévention du tabagisme - 026 425 54 10

* Le CIPRET Fribourg - Centre de prévention du tabagisme – fait partie de la Ligue pulmonaire fribourgeoise et met en œuvre le programme cantonal de prévention du tabagisme sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales.