

SORENS^{info}

n° 125 septembre 2024

«L'Automne, c'est la Nature qui nous invite à fouler son tapis rouge.»

Radmou



Photo : Frédéric Portner

Sommaire

3	Chronique - Rouge et Rose
4	Commune - Radar pédagogique et prévention routière
4	Commune - Reprise de la Route Principale par l'Etat de Fribourg
5	Commune - Murs, clôtures, haies
6 - 7	Sorens d'Autrefois
8 - 9	Le coin du patois
10	M. et Mme Arnold - Rénovation d'une ancienne ferme
11	Société de Tir à 300m
12 - 13	Société de musique
14	La Cécilienne recrute !
14	Journées fribourgeoises du photovoltaïque
15	Livraison des repas à domicile
15 - 16	Senior+ - Diverses informations
16	Fondation Rieter - Lorétan
17	Fenêtres de l'Avent 2024
17 - 18	STOP Suicide
19	Croix-Rouge - Ateliers-échanges petite enfance
20	Romanens, nom pérenne dans l'histoire de la Romandie
21	Justine Guillet - PrāṇaGaïa
22 - 26	« Vous avez bien dit « Champion Suisse » ? »
27	La Revue Chat-tirique
28	Photo Mystère et Memento

RAIFFEISEN

Ce qui nous différencie:

nos avantages.

Profitez d'un taux préférentiel

Compte épargne sociétaire avec un taux d'intérêt préférentiel attractif

Profitez dès maintenant avec le compte épargne sociétaire gratuit de taux d'intérêt plus élevés que sur le compte d'épargne classique.

raiffeisen.ch/compte-epargne-societaire

Nos bien Chers Lecteurs,

Quel sens donner à cette chronique qui jongle entre les trimestres ? Il m'apparaît plus ou moins, ce sens, alors que le soleil, encore caché derrière de gros nuages, glisse doucement quelques rayons sur les arbres et les fleurs du jardin.

A travers ce petit journal, la commune donne de ses nouvelles et prend le pouls de ses citoyens. Sorens Info, en somme, c'est un peu cela : un pont, jeté entre elle et les habitants, entre les mois et les saisons.

Pour la saison, et malgré un léger rafraîchissement aujourd'hui, l'été est toujours là jusqu'au 23 septembre ; j'ai donc choisi, pour vous rejoindre, le chemin de l'une de ses fleurs, et un arbre !

On l'appelle rose trémière. Ses graines, semées chez nous il y a 37 ans, venaient de l'île de Noirmoutier. Volontaire, solide, la rose trémière est capricieuse : elle pousse où elle veut ! Celle dont je vous parle s'est plantée entre un pavé de la terrasse et l'escalier, juste au milieu du départ de la première marche. Nous lui avons laissé la place, et regardée grandir ! Belle, rose, un rien arrogante mais d'une grande douceur, elle ouvre ses fleurs aux bourdons qui s'y vautrent en zonzonnant, et en ressortent le poil jaune de pollen. Devenue très haute et un peu lourde maintenant – plus de trois mètres – elle se penche mollement vers le sud-est en s'appuyant aux branches du sorbier. La rose trémière est une compagne fidèle et belle, comme l'arbre planté à deux pas d'elle : le sorbier des oiseleurs.



Quel joli nom pour cet arbre, qui, lui aussi, s'est planté tout seul. Dès mai, juin, il colorie de blanc le jardin de ses milliers de petites fleurs. La fleur devenue fruit, elle passe du vert à l'orange, au rouge, et depuis quelques jours le merle, la merlette, la nonette et la mésange bleue sont venus goûter ses fruits. Les étourneaux aussi ont jeté un coup d'œil et quelques coups de bec, mais la curée, je crois, sera pour septembre, moment où les fruits seront bien mûrs. On dit le sorbier protecteur de la maison ; son ombre est bienfaisante, et sa présence, silencieuse et puissante, apaise et rassure.

Ces deux plantes magnifiques nourrissent des centaines, des milliers de petites bêtes, du gendarme à l'abeille, de la fourmi aux pucerons, sans compter tous les oiseaux qui font dès le matin vibrer branches et fleurs. Elles font partie de ce miraculeux tissu vivant de notre planète : la biodiversité. En partageant avec nous, sans jamais rien dire, les petits cafés du matin, les dîners s'il fait beau, et les tisanes du soir, elles nous font nous sentir vivants et émerveillés.

Émerveillons-nous toujours et encore, et vous avec nous, Chers Lecteurs, dans cette fin d'été et l'automne qui vient, jusqu'à notre prochain rendez-vous !

Pour le Sorens Info,
Isabelle Fragnière-Rime



PHILIPPE ANDREY



Installations électriques



Solaire photovoltaïque



Sanitaire



Chauffage



Mobilité électrique

www.gruyere-energie.ch

Commune - Radar pédagogique et prévention routière

Du 25 avril au 27 mai dernier, un radar pédagogique a été installé à la Route Principale 204.

L'enregistrement atteste qu'environ 1320 véhicules circulent chaque jour à cet endroit. 93% des usagers de la route ont respecté la limitation de 60 km/h. Cependant, nous constatons une légère différence lorsque les conducteurs voient l'affichage du radar lors de leur passage. En effet, dans cette configuration, 97% respectent la limitation. Dans le sens contraire, cette moyenne chute à 88%.

Nous vous rappelons que cette démarche se veut pédagogique, visant à renforcer la sécurité routière.

Le Bureau des préventions des accidents (BPA) prodigue quelques conseils pour éviter tout accident dû aux excès de vitesse qui sont la principale cause de mortalité sur les routes suisses.

Ainsi, pour votre sécurité :

- Adaptez votre vitesse en fonction des conditions de la route, du trafic et de la visibilité ;
- Gardez vos distances ;
- Prenez si possible l'autoroute ;
- Achetez un véhicule équipé de systèmes d'aide à la conduite renforçant la sécurité.

Les limitations de vitesse ne sont pas là par hasard, même si leur raison d'être peut ne pas apparaître de prime abord. De même, il ne suffit pas de dépasser la vitesse autorisée pour rouler trop vite. On roule trop vite aussi lorsque notre vitesse n'est pas adaptée aux conditions de la route, du trafic et de la visibilité.

Il y a de la neige sur la route ? La visibilité est mauvaise ? Levez le pied. Car plus on roule vite, plus la distance parcourue avant de réagir face au danger s'allonge. Notre temps de réaction est de deux secondes en moyenne. À 80 km/h, par exemple, on parcourt donc encore 44 mètres avant de commencer à freiner. C'est pourquoi il est si important de maintenir une distance suffisante avec le véhicule devant nous.

Ci-dessous les résultats obtenus :

Période	Affichage	Vitesse mesurées		% des véhicules selon leur vitesse					
		max	moyenne	<30 km/h	31-40 km/h	41-50 km/h	51-60 km/h	61-70 km/h	71-80 km/h
24.04-01.05.24	non	88	49	3	16	39	33	7	2
02.05-09.05.24	oui	98	48	4	14	42	32	7	1
10.05-17.05.24	non	114	47	4	16	41	31	6	2
18.05-25.05.24	oui	91	48	3	15	41	34	6	1

Commune - Reprise de la Route Principale par l'Etat de Fribourg

Pour rappel, dans le cadre de l'entrée en vigueur de la nouvelle loi sur la mobilité, certains tronçons routiers seront transférés au réseau routier cantonal. Ainsi, la Route Principale de la Commune de Sorens sera propriété de l'Etat de Fribourg, avec reprise effective dès le 1er janvier 2025.

Ce transfert implique que le service hivernal sera assuré dès le mois d'octobre 2024 par le Service des ponts et chaussées (SPC).

Pour toute question ou réclamation au sujet de la route principale, vous pourrez contacter la Section entretien des routes au 026 305 36 61.

Le Conseil communal vous remercie par avance de votre compréhension.



Commune - Murs, clôtures, haies

Le Conseil communal vous rappelle que les arbres et haies le long des trottoirs et routes publiques ont l'obligation d'être taillés chaque année.
De cette manière, les distances légales seront à nouveau respectées.
Le Conseil communal se chargera d'effectuer un contrôle les semaines suivantes.

Rappel de la Loi sur la mobilité (LMob)

Le long des routes communales comme cantonales, des distances minimales sont à respecter pour la réalisation des murs, clôtures, haies, etc. Voici les plus importantes :

Art. 139 - Distance de construction aux routes - Murs et clôtures

¹ Les murs et clôtures ne peuvent être construits, rétablis ou exhaussés à moins de 1,65 mètres du bord de la chaussée et pour autant que leur hauteur ne dépasse pas le niveau du bord de la chaussée correspondant de 1 mètre.

² Les clôtures en fil de fer barbelé sont interdites.

³ Les clôtures légères ou provisoires peuvent être implantées à 0,75 mètres du bord des chaussées, le long des routes communales et des routes privées à usage public.



Art. 138 - Distance de construction aux routes – Plantations

¹ Les plantations agricoles d'une hauteur maximale de 60 centimètres par rapport au niveau de la chaussée et les haies vives d'une hauteur maximale de 90 centimètres sont autorisées dans les limites de la distance de construction :

- a) sur les routes de desserte ;
- b) sur les autres types de routes à condition qu'elles maintiennent une distance minimale de 1,65 mètres du bord de la chaussée.

² Les plantations qui dépassent la hauteur maximale prescrite, doivent être reculées d'autant qu'elles la surpassent.

³ Sont autorisées dans les limites de distance de construction indépendamment du type de route :

- a) les plantations réalisées dans le cadre de travaux et d'aménagement urbains;
- b) les forêts, jusqu'à une distance du bord de la chaussée d'en principe 6 mètres, sous réserve des dispositions fédérales et cantonales relatives aux défrichements.



Génie civil - Maçonnerie - Aménagements Extérieurs



☎ 079 777 37 35

ℹ www.reisch-construction.ch



Histoire du Foyer St-Joseph (2)

Dans le numéro précédent, nous avons vu dans quel contexte social les citoyens de Sorens et alentours ont été amenés à construire un établissement susceptible d'accueillir vieillards et nécessiteux. Nous avons également vu que la construction de ce qui était appelé à l'époque « L'Asile des vieillards de Sorens » fut achevée en été 1939.



Comme on peut s'imaginer, il ne fut pas aisé de mener à chef un projet d'une telle envergure. Les diverses péripéties, qui ont finalement conduit l'assemblée communale à voter le 8 novembre 1936 un crédit de l'ordre de Fr. 120'000.-, sont relatées avec détails dans les mémoires du curé Terrapon. Ce dernier, qui n'avait pas réussi à se faire nommer à la commission de bâtisse, adopte un ton assez polémique, raison pour laquelle il convient d'être prudent avec ces informations. Il faut malgré tout laisser le mérite au précité, par ailleurs président du conseil de bienfaisance, et au surplus administrateur de la Caisse Raiffeisen, d'avoir contribué au lancement de cet important projet, avant son départ de Sorens en 1938. A relever que selon le curé, il existait depuis longtemps un fonds destiné à la construction d'un hospice. En 1936, ce fonds atteignait la somme de Fr. 85'000.-. Notons au passage que le futur home de Sorens est devisé à 32 millions de francs !

Concours de travaux

La commune de Sorens met en soumission la construction d'un

Hospice de vieillards

Les travaux comprennent : 1252 B
terrassements et canalisations, maçonnerie et béton armé, taille en simili pierre, carrelages et revêtements, charpente, couverture et ferblanterie, installations sanitaires, chauffage central, fumisterie, menuiserie, vitrerie, serrurerie, volets à rouleaux, gypserie et peinture, installations électriques, lustrerie, asphaltage et paratonnerre.

Les intéressés peuvent prendre connaissance des plans, du cahier des charges et de l'avant-métré descriptif au bureau de l'architecte soussigné, dès ce jour, le matin de 8 heures à midi.

Les offres devront parvenir à **M. le député AYER, Syndic, Président de la commission de bâtisse, à Sorens, avant le 18 mars à 18 heures.**

P. o. **E. MOLLARD, architecte, Bulle.**

C'est le 11 juin 1936, jour de la Fête-Dieu, que le Conseil de bienfaisance se joignit au Conseil communal à la grande salle de l'auberge communale pour poser les premiers jalons de la construction du foyer. Apparemment le Conseil communal commit l'erreur de ne présenter qu'un seul projet, celui de M. Rusca, entrepreneur, membre de la première commission de bâtisse, donc non dépourvu d'un intérêt personnel. Il fut finalement décidé de demander un devis à trois architectes : M. Dumas, qui vient de construire l'église du village, aux architectes Matthey-Rosset qui venaient de construire celle de Grandvillard, enfin au bureau Ed. Mollard à Bulle, dont le projet fut finalement retenu. C'est le 16 août 1936 qu'une assemblée communale fut convoquée pour nommer les quinze membres de la future commission de bâtisse. Sans entrer dans les détails, disons simplement qu'au vu de la situation, le Conseil communal avait pris la précaution de demander au préfet Delabays de superviser cette assemblée à hauts risques. Comme déjà évoqué, il fut décidé, après deux tours de scrutin, que le curé ne serait pas appelé à siéger à la commission de bâtisse. Le soir-même il démissionna de son poste de président du conseil de bienfaisance. Le 17 novembre 1936, la commission ouvrit les soumissions pour l'amenée d'eau au futur bâtiment depuis la gîte du Fou, soit à une distance de 1500 mètres. Le 4 février 1937, le Conseil communal mit en soumission par voie de presse la construction du futur « Hospice de vieillards ». Dans son numéro du 31 juillet 1939, le journal La Gruyère consacre ainsi une page aux acteurs de cette réalisation.

Gérard Romanens

Photos :

Carte postale ancienne, signée S. Glasson
Intitulée « Hospice de Sorens »
(sous l'arcade de l'aide droite, entrée de la chapelle)

Intérieur de la chapelle (n'existe plus), photo S. Glasson

La Gruyère du 4 février 1937, concours de travaux

La Gruyère du 31 juillet 1939, divers acteurs





LA GRUYÈRE

Asile de Vieillards - Sorens

L'architecte, les maîtres d'état, les fournisseurs qui ont collaboré à sa construction.

Maçonnerie - Terrassement
Béton armé - Drainage

Ed. Magnin & Cie

Tél. 50 64

SORENS

Menuiserie mécanique -- Charpente
CONSTRUCTIONS
TRANSFORMATIONS
DEVIS SUR DEMANDE

Félix Fragnière & Fils
LESSOC

MENUISERIE
CHARPENTE
VITRERIE

PAUL ROMANENS - SORENS

Serrurerie - Forge

Machines agricoles

Outillage

Taillanderie

ROSS O

swald - SORENS

Entreprises de pierres artificielles

Carrière

Gravière

L. Léva

Téléph. 50 45.

CORBIÈRES

SORENS



Gypserie et Peinture
PAPIERS PEINTS

Maurice Privet

Installation d'eau

Fourniture et pose

Léon PIDOUX

Forge et atelier mécanique, LE BRY

Réparations de machines agricoles.
Maréchalerie en tous genres.

Ferblanterie

Couverture

Jos. Dafflon & Fils

Tél. 50 07

MARSENS

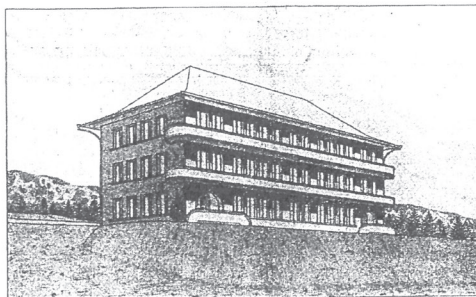
Charpente - Menuiserie

A. Yutzet, Broc

Fabrication de ruchers en tous genres.

CHALET

Projets et devis sans engagements.



ED. MOLLARD

Architecte

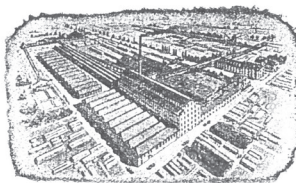
BULLE

Tuileries - Briqueteries

Morandi Frères S. A.

Corcelles - Payerne

Tél. 230 et 231



Fabrication de tous les
produits en terre cuite
pour le bâtiment.

La meilleure qualité
aux meilleures
conditions.

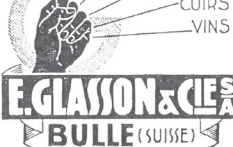
Catalogues et prospectus gratis sur demande.

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
ENGRAIS CHIMIQUES
BOIS DE FEU
TRANSPORTS

HUILES

CUIRS

VINS



BULLE (SUISSE)

Tuilerie de Corbières
CORBIÈRES

SPECIALITÉS :

Exploitation sur place d'importants gisements d'argile de toute première qualité, permettant la fabrication de tous produits céramiques destinés à la construction.

Tuiles de divers systèmes, d'une belle couleur rouge-orangé très agréable à l'œil, garanties sous tous les rapports.

Briques et Drains de toutes dimensions.

Fabrication de „KLINKERS“ planétaires et briques en terre surcuite, de divers formats pour carrelages et revêtements.

Ces produits sont d'une résistance à toute épreuve.

Pour tous les articles

soit : Couvertures de lit - Draps de lit - Tissus pour enfourages - Linges de toilette - Linges de cuisine - Rideaux - Tapis de tables - Plumes - Kapok - Tissus en tous genres - Vaisselle - Brosserie - Coutellerie

toujours

2 Passages
La maison des bonnes qualités. BULLE.

Pour un bon **MATELAS** erin animal et tous les articles pour la literie
UNE ADRESSE S'IMPOSE

J. REPOND, SELLIER - TAPISSIER

Place de la Foire.

Maison de confiance.

BULLE

Priz avantageux.

MENUISERIE - MÉCANIQUE

INSTALLATION MODERNE

ISIDORE GAUTHIER

Tél. 143

- BULLE -

Tél. 143

TOFFEL & CASTELLA

BULLE

Vitrerie en tous genres

Glaces - Verres cathédrales

Verre armé - Fermentes

POUR UNE

installation de chauffage soignée

A DES CONDITIONS AVANTAGEUSES

adressez-vous à la maison de confiance

ALBIN BÆRISWYL

Chauffages centraux - Installations sanitaires

Pérolles 69 **FRIBOURG** Tél. 15.85

Fours à pain et à sécher

pratiques, durables, transportables et démontables
aux prix les plus bas.

CONSTRUCTEUR - SPÉCIALISTE

Justin Challande, CORBIÈRES

ATELIER MÉCANIQUE MODERNE

VÉLOS - FORGE - MACHINES AGRICOLES

Entreprise de maçonnerie

TRAVAUX EN BÉTON



Téléph. 50.36

SORENS

TOUS GENRES

DE VOILETS

A ROULEAU



Nombreuses

REFERENCES

dans toute la

Suisse

Fabrique de volets à rouleau S. A.

Téléph. 18.72

FRIBOURG

Téléph. 18.72

Elégants, très pratiques,
prémunis contre le gel,
hygiéniques et robustes
sont les



radiateurs S.A.
MORAT

Le coin du patois

Le premi dou mi d'ou.

Le premi dou mi d'ou mil dou thin monantè yon, ou dèchu d'ouna montanye, le Grütli, Werner Stauffacher dou tchinton dè Schwytz, Walter Fürst d'Uri è Arnold dè Melchtal d'Unterwald l'an chignè le charmin dou Grütli.

Chi pacte l'è jou fê po bayi on chotin mutuél kontre lè dzin du dèfro ke volan vinyi lè j'atakao.

Lè rintyiè a la fin dou dji-j'è-novimo chyêkle ke le Koncheil fédéral l'a rèkonyiu kemin l'akte dè fondachion dè nouthra bala Chuiche.

In mil houèt nonantè yon, l'an fê ouna fitha du jubilé è houèt'an pyie tao, l'è jou dèyarao fitha nachional.

Apri, din totè lè kotsè dou payi, ti lè premi dou mi d'ou ihrè granta fitha, avu po lè piti lè motsètè ou bin lè piti volcan è po lè grô lè fujao, lè fu d'artifichè è lè dichkour.

Chti an a Chorin, le koncheil dè kemouna l'a invitao tota la populachion ou tarin dè foot po fitha le premi dou mi d'ou.

Mé dè dou thin pèrchonè l'an dzuyè le dju è ché cho rètrovao po prindre on apèro ou frè dè la kemouna è apri achebin di chouchechè chuiche (Cervelas) è ouna bouna choupa dè Tsalè.

Le premier Août.

Le premier août 1291, au-dessus d'une montagne, le Grütli, Werner Stauffacher du canton de Schwytz, Walter Fürst d'Uri et Arnold de Melchtal d'Unterwald ont signé le serment du Grütli.

Ce pacte a été fait pour donner un soutien mutuel contre les gens de l'extérieur qui voulaient venir les attaquer.

C'est seulement à la fin du 19ème siècle que le Conseil fédéral l'a reconnu comme l'acte de fondation de notre belle Suisse.

En 1891, ils ont fait une fête du jubilé et 8 ans plus tard, c'est déclaré comme fête nationale.

Après, dans tous les coins du pays, tous les premiers août, c'était grande fête, avec pour les petits les allumettes ou bien les volcans et pour les grands, les fusées les feux d'artifice et les discours.

Cette année, le Conseil communal a invité toute la population au terrain de foot pour fêter le premier août.

Plus de 200 personnes ont joué le jeu et se sont retrouvées pour un apéro aux frais de la commune, ainsi que pour la saucisse suisse (Cervelas) et une bonne soupe de Chalet.



No j'an pu ouhre, l'Eko di dzorètè, Nathalie Mauron, Yasmina Coutaz, Arnaud è Sébastien Oberson ke l'an dzuyè dou kouâr di Vani.

On a pu entendre, l'Echo des Jorettes, Nathalie Mauron, Yasmina Coutaz, Arnaud et Sébastien Oberson qui ont joué du cor des Alpes.

Philippe Duarte avu chon Talerschwingen, ouna pieha dè hin frank ke virè din j'on chaladié è Tristan Ropraz ke l'a lanhyi po keminhyi le drapô dè Chorin, le moutse è apri chi a kré byantse, no j'an fê a briyi lè j'yè. Ti hou dzouno no j'an intrètsantao è ihrè mèrvèyeu.

Lè j'ôvrè de la kemouna l'an bin travayi, hou dou burô l'an inhotchi lè papè po lè j'invitachion è lè pikeu l'an inkotchi le fu è lè traobyè po rèchièdre lè dzin.

Lè pompié ihran inke avu on kamion po achurao la chèkuritao è ôtyiè ke lé djamé yiu, l'è lé j'omo dou fu ke l'an betao le fu.

Che la konchiyère, Elsa ihrè èchkujaoye, lè konchiyé l'an fê on lordo travô.

Damien, le chindic avu Guillaume l'an tinyiè le bar tota la vèyia, Steve l'a fê la bouna choupa è Dominique è Dzaotche l'an griyi lè fameu cervelas. Daniel l'a dzuyiè ou bon chamaritin.

Ti lè dzin ihran eureu pyin dè j'èthèlè din lè j'yiè. Tsakon l'a pu fère konyechanthe è to chi mondo la pachao ouna bouna vèyia.

Chin po dre, k'on è bin din nouthron bi payi. Kan on vouètè ou touà dè no, lè djiyè lè konfli politic, di dzin le medzon pao a l'ou fan, on pou dre kon è gaotao.

Bin chur, kon pou dre ke lè j'achuranthe è ke la chindao kothon tru tchira, ke l'èlèktrichitao fao tchyè dè montao, ke lè grô gânyion bin dè tru è ke pindin chi tin lè piti l'an dou mô dè nyao le dou bè, ma po fourni, kon chè travè bin din nouthra pitita kotse dè tèra.

Ou non dè ti hou ke chon vinyiè le premi dou mi d'ou, rèmaorthièmin a la kemouna è ou koncheil po la boun'idé è po to chin ke l'an fê po no rèchyèdre.

A l'an kevin, che lè pochubyo !!

Dèni a Lèon dè Potson.

Philippe Duarte avec son Talerschwingen, une pièce de 5.- qui tourne dans un saladier et Tristan Ropraz qui a lancé pour commencer le drapeau de Sorens, le chevreuil sans queue et après celui à croix blanche, nous ont fait briller les yeux. Ces jeunes nous ont enchantés, c'était merveilleux.

Les ouvriers de la commune ont bien travaillé, ceux du bureau ont préparé les invitations et ceux de la voirie ont préparé le feu et les tables pour recevoir les gens.

Les pompiers étaient là avec un camion pour assurer la sécurité et chose que je n'ai jamais vue, les hommes du feu ont mis le feu.

Si la conseillère, Elsa était excusée, les conseillers ont fait un grand travail.

Damien, le syndic, avec Guillaume, ont tenu le bar toute la soirée, Steve a fait la bonne soupe et Dominique et Jacques ont grillé les fameux cervelas, Daniel a joué au bon samaritain.

Tous les gens étaient heureux, plein d'étoiles dans les yeux. Chacun a pu faire connaissance et tout ce monde a passé une bonne soirée.

Ceci pour dire, qu'on est bien dans notre beau pays. Quand on regarde autour de nous, les guerres, les conflits politiques, des gens qui ne mangent pas à leur faim. On est gâté.

Bien sûr, qu'on peut dire que les assurances et la santé coûtent trop cher, que l'électricité ne fait que de monter, que les gros gagnent bien trop et que pendant ce temps les petits ont du mal à nouer les 2 bouts, mais pour finir, qu'on est bien dans notre petit coin de terre.

Au nom de tous ceux qui sont venus le 1er août, remerciements à la commune et au conseil pour la bonne idée et pour tout ce qu'ils ont fait pour nous recevoir.

A l'année prochaine, si c'est possible !!

Denis à Léon de Potson.

M. et Mme Arnold - Rénovations d'une ancienne ferme

Bienvenue à Sorens !

Un couple de fringants retraités s'est installé depuis déjà de nombreux mois dans notre village de Sorens. Marie-Christine et son époux Pierre Arnold ont décidé de consacrer les premières années de leur retraite à la restauration-transformation de l'ancienne ferme au numéro 38 de la route des Jorettes. Ils se consacrent pleinement et très concrètement à la réalisation de ce projet depuis maintenant 2 ans et demi mais c'est en 2020 déjà qu'ils ont acquis cette grande et typique ferme fribourgeoise.

Marie-Christine est une ancienne praticienne en ostéopathie. Pierre, de son côté, est un médecin généraliste à la retraite. Au début de sa carrière Pierre a exercé dans plusieurs hôpitaux de Suisse romande avant de s'établir, avec son épouse, et d'exercer la médecine générale à Granges-Marnand. Par ailleurs, c'est leur maison familiale de Granges-Marnand – construite puis occupée durant 15 ans – qu'ils ont quitté pour venir s'établir en Gruyère, en espérant profiter pleinement de leur retraite dans un environnement beau, calme et serein. Ils ont aussi pris le temps de dénicher un nouveau bien immobilier qui leur permettra d'accueillir confortablement leur 6 enfants, leurs 8 petits enfants – à ce jour – ainsi que leurs nombreux amis.

Ce beau projet, actuellement dans sa phase terminale, ne se réalise pas tout seul, loin s'en faut. De nombreux défis se sont dressés devant eux au cours de ce long processus, à commencer par celui d'obtenir les autorisations nécessaires auprès des autorités cantonales – cette bâtisse étant classée au patrimoine historique. L'entièreté de la procédure a tout de même duré plus de 2 ans.

Quant au chantier lui-même, il s'est avéré assez complexe. L'assainissement des fondations a nécessité une reconstruction en sous-œuvre.



Ainsi, pour la réalisation de cette première phase des travaux, il a fallu étayer, haubaner l'entier de la vieille structure en bois. Mais Marie-Christine et Pierre ont pu compter sur l'excellente collaboration entretenue avec leur architecte – M. Thibault Bongard du bureau Baechler & Pasquier à Givisiez – et avec aussi le recours aux compétences de très bons artisans de la région. Ils tiennent ainsi à recommander pour la maçonnerie : FB Construction SA à Romont ; pour la structure bois, la charpente et le sablage des boiseries : Philippe Morand Sàrl à Sorens ; pour l'installation électrique : Électricité Galley SA à Posieux et enfin, pour le tavillonnage de la façade pignon : Tristan Ropraz à Sorens !

Ce qui est remarquable, s'il nous est donné la possibilité de visiter ce lieu, c'est le soin accordé à l'ensemble des volumes, jusque dans le moindre des détails. L'impressionnante ancienne borne, a été préservée et amène une luminosité douce dans ce qui sera leur nouvelle cuisine. Et puis, durant le temps passé à attendre les autorisations, le feu vert pour le démarrage des gros travaux, Marie-Christine et Pierre ont donné leurs soins à l'aménagement d'un très charmant, très vivant jardin au sud-est de leur nouveau lieu de vie. Un grand MERCI et Bravo à eux pour tout ce soin apporté à la prévention de ce patrimoine, pour toutes ces belles réalisations et encore une fois : Bienvenue à Sorens !

Pour le Sorens Info,
Frédéric Portner



Société de Tir à 300m

Lors de la dernière édition de notre journal communal, je vous ai laissés à la suite du Tir en campagne 2024 avec des résultats de tout premier rang pour les tireurs de notre société.

Malgré quelques semaines de pause durant l'été, nous avons tout de même encore eu quelques activités durant les mois de juin et juillet.

Commençons par le groupe qui participait aux qualifications pour le championnat suisse de groupe. Ils se sont qualifiés pour la finale cantonale qui avait lieu le 1er juin. Lors de cette finale, ils ont obtenu un résultat de 625 pts et une 37ème place dans leur catégorie. Ce résultat leur a permis de participer au premier tour national. Le championnat suisse de groupe s'effectue par des qualifications dans les districts suivies d'une qualification au niveau cantonal, puis de 3 tours nationaux pour garder les 60 meilleurs groupes suisses pour les finales nationales.



Lors du 1er tour, le groupe de Sorens tirait contre 1 société tessinoise, 1 glaronaise, 1 bernoise ainsi qu'une société en provenance du canton de Thurgovie. Malheureusement, lors de ce premier tour, tout ne fonctionna pas comme ils l'auraient souhaité. Ils réussirent un résultat de 590 pts et furent éliminés. Ceci restera néanmoins une magnifique expérience pour ce groupe composé principalement de jeunes tireurs (- de 20 ans).

Nos jeunes tireurs ont participé au concours de district qui leur est réservé. Lors de cette journée, plusieurs résultats probants ont été réussis par les tireurs et tireuses Sorenois, notamment :

- Axel Wicky qui a remporté ce concours en catégorie JT avec 93 pts ;
- Louis Fragnière dans la même catégorie se classe 4ème ;
- Célie Cardinaux chez les dames empoche une magnifique 3ème place.



Il me reste à remercier nos moniteurs Jeunes Tireurs, Tristan Ropraz et Nicolas Oberson pour leur patience et pour la passion dont ils font preuve pour entraîner nos JT jour après jour ainsi que Sébastien Oberson et Bertrand Privet qui n'hésitent pas à venir les aider en cas de besoin.

Si vous souhaitez rejoindre nos rangs la saison prochaine, vous trouverez sur notre site internet ainsi que nos réseaux sociaux tous les moyens de nous contacter. N'hésitez pas non plus à venir nous dire bonjour au stand de tir, ce sera toujours avec plaisir qu'un membre vous expliquera notre fonctionnement et vous présentera notre société.

Florian Sturny,
Président



Encore un magnifique camp de musique !

A la mi-août, il y avait de l'ambiance à la colonie de l'Entraide au Pâquier. Dès la chorégraphie matinale, les éclats de rire et la bonne humeur envahissaient le chalet. Quelle magnifique expérience pour nos musiciens en herbe que de vivre ces 4 jours dans un groupe où l'amitié progresse au rythme des répétitions, des jeux et des bricolages.

Si la pluie a quand même eu son mot à dire lors du concert final, c'est surtout avec un soleil dans le cœur et des étoiles dans les yeux que nos élèves sont rentrés à la maison. Que de merveilleux souvenirs à raconter à leur famille.

Notre société a la chance de pouvoir compter sur une équipe d'organiseurs dévoués et motivés. Nous souhaitons aux élèves comme aux accompagnants, une bonne reprise de saison musicale !



Fête d'Halloween

A vos agendas ! Notre fête d'Halloween aura lieu le samedi 26 octobre 2024 dès 18h00 à la halle polyvalente. Déguisez-vous pour recevoir un cocktail gratuit et participer au concours de déguisements ! Cette année, clowns et artistes vous présenteront quelques numéros du cirque maudit ! Comme d'habitude, la fête est ouverte aux familles, aux amis, aux petits et grands enfants !

Pour la Société de Musique de Sorens,
Victor Ropraz, président



L'initiation musicale à Sorens : c'est quoi?



un cours de
45 minutes



avec tes
copains



une fois par
semaine,
après l'école



juste à côté
de chez toi



des rires et
du partage



un apprentissage
ludique



une découverte
de la musique
en mouvement



plus d'info :
fanfaresorens.ch



LA SOCIÉTÉ DE MUSIQUE DE SORENS
VOUS INVITE À SA

FÊTE D'HALLOWEEN

ENTREZ SOUS LE CHAPITEAU
DU CIRQUE MAUDIT



SAMEDI 26 OCTOBRE 2024 DÈS 18H00

HALLE POLYVALENTE DE SORENS

ENTRÉE LIBRE



La Cécilienne recrute !



LA CECILIENNE DE SORENS

RECRUTE

APPELLE VITE !

Notre directeur Gérard: 079/293.88.15

Notre président Julien: 079/850.71.14

Informations sur: laceciliennesorens.ch

Intéressé(e)???

Tu aimes chanter, passer un peu de temps entre amis, tu veux t'intégrer dans la communauté villageoise



Que tu sois

- novice ou expérimenté,
- homme ou femme,
- alto, basse, ténor ou soprano
- de Sorens ou d'ailleurs



Viens vite nous rejoindre



Soir de répétition: Mercredi

Journées fribourgeoises du photovoltaïque

Le photovoltaïque est l'un des piliers de notre transition énergétique et cette énergie renouvelable dispose d'un potentiel de développement énorme, en particulier sur les bâtiments. Le Service de l'énergie vous invite à venir échanger sur ce thème les 27 et 28 septembre prochains à Bluefactory et le 28 septembre lors de portes ouvertes organisées dans les communes à travers le canton.

Vous souhaitez produire une partie de l'électricité que vous consommez, mais vous manquez d'informations pour faire des choix ? Vous aimeriez connaître les opportunités qui s'offrent à vous en tant que propriétaire ou locataire et

les avancées technologiques dans le domaine ? Vous avez besoin d'informations pratiques et de comparer plusieurs solutions ?

Rendez-vous aux Journées fribourgeoises du photovoltaïque : le Service de l'énergie, en collaboration avec le programme cantonal de formation continue Energie-FR et en partenariat avec le programme Suisse Energie de la Confédération et avec Swissolar, vous mettra en lien avec des acteurs du domaine avec des conférences, des stands et des visites d'installations.

fribourg-photovoltaïque.ch



LES JOURNÉES FRIBOURGEOISES
DU PHOTOVOLTAÏQUE
DIE FREIBURGER TAGE
DER FOTOVOLTAÏK

*Le solaire
expliqué
près de chez
vous !*

27 - 28.09.2024 Bluefactory et canton
Conférences - Stands - Portes ouvertes

Livraison des repas à domicile

Pour rappel, le Foyer EMS St-Joseph à Sorens offrait jusqu'à ce jour, le service de repas à domicile, notamment pour les seniors ou pour les personnes en difficultés temporaires, comme un retour d'hospitalisation. Le Foyer va faire l'objet prochainement d'une démolition pour faire place à un nouvel EMS.

Durant cette période, le Conseil communal, avec le soutien de la commission Senior+ du village, poursuivra l'organisation des repas à domicile du lundi au vendredi dès le 1er octobre prochain. Les repas seront proposés par la cuisine du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) à

Marsens et, une équipe de bénévoles livrera les repas à votre domicile.

Les commandes et l'organisation générale seront assumées par l'administration communale. Par conséquent, si vous souhaitez disposer de cette prestation, vous êtes invités à prendre contact avec l'administration au **026 915 90 20**. D'autre part, nous sommes encore à la recherche de bénévoles supplémentaires pour cette prestation. N'hésitez donc pas à vous annoncer également à ce même numéro.

Le Conseil communal et la Commission Senior+

Senior+ - Diverses informations

Vie quotidienne, aides financières, hébergement, soutien à domicile, transports, loisirs, ... Il existe beaucoup d'informations pour les seniors, mais il n'est pas toujours facile de se les procurer. En voici une liste non exhaustive que vous pouvez découper et conserver dans vos adresses utiles.

Informations diverses	
Soins et urgence médicale Médecin de garde MedHome – www.med-home.ch Ambulance RSSG, Soins à domicile RSSG, inscription EMS Soins et maintien à domicile (SMAD) – www.smad-fr.ch Home Instead, soins et accompagnement	026 304 21 36 026 6 700 700 144 026 919 00 19 026 919 00 19 079 238 52 83 026 350 60 10
Croix Rouge www.croix-rouge-fr.ch Transport de personnes, aide aux proches, système d'alarme, repas accompagné, visites à domicile, permanence téléphonique, permanence sur les nouvelles technologies, location de lits électriques (prestations bénévoles et payantes)	026 347 39 40 Croix-Rouge suisse 
PassePartout Gruyère www.fondation-passepartout.ch Transport de personnes à mobilité réduite [visite médicale, fête de famille, rencontre amicale, rendez-vous fixes (physiothérapie, coiffeur, dentiste, ...)] Chaque trajet est payant	026 919 60 39 

Senior+ - Diverses informations

Pro Senectute Fribourg www.fr.prosenectute.ch Aide au ménage, location de moyens auxiliaires, soutien administratif et fiscal, visites à domicile	026 347 12 40 
--	--

Activités	
Animations  Les 1 ^{er} lundis du mois de 14h00 à 17h00 (n'a pas lieu entre juin et septembre)	Paroisse de Sorens Catherine Grandjean 079 225 01 71 / 026 915 11 68 Laurette Ayer 026 915 36 40
Gymnastique aînés  Mercredi après-midi de 14h00 à 15h00 (n'a pas lieu en juillet et en août)	Isabelle Ropraz 079 343 31 75
Bibliothèque  Mardi 15h30 – 17h30 Samedi 10h00 – 12h00	Hélène Beaud 079 614 82 63

Fondation Rieter - Lorétan

La fondation Rieter - Lorétan vient en aide à des jeunes en formation du district de la Gruyère.

Toutes les informations et les documents nécessaires pour effectuer les demandes se trouvent sur le site www.fondation-rieter.ch.

Cette fondation a les objectifs suivants :

- Apporter une aide financière aux jeunes de situation économique modeste au bénéfice d'un contrat d'apprentissage domiciliés en Gruyère ou dont les parents sont domiciliés dans le district de la Gruyère ;
- Apporter une aide financière à des adultes effectuant des formations subséquentes effectuées en dehors de la période d'apprentissage ;
- Octroyer une aide financière pour d'autres formations réalisées dans des écoles professionnelles.



Fondation Rieter-Lorétan

Fenêtres de l'Avent 2024

Chers Villageois,

Du 1er au 24 décembre, Sorens se transforme en calendrier de l'Avent. Chaque soir, une famille, une société, un groupe de maisons...accueille les villageois autour d'un bon thé et de quelques douceurs.

Intéressés à participer à un moment de partage ? Contactez-moi par SMS ou par téléphone au 079 584 44 22 et proposez-moi 1 ou 2 dates pour lesquelles vous seriez disposés à organiser une soirée de l'Avent. Le calendrier avec toutes les informations se trouvera dans le prochain Sorens Info ainsi que dans les commerces sorensois.

MERCI de tout coeur!

Maryline Sudan



STOP Suicide

A l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide (10 septembre), STOP SUICIDE, association de prévention du suicide des jeunes, lance sa campagne annuelle #LAPOURTOI2024 !

Cette année, l'impact positif des ressources personnelles sur la santé mentale est mis en avant, notamment à travers les relations interpersonnelles. Pour en parler, STOP SUICIDE propose à de jeunes créateur-rices de contenu suisses de répondre à la question « Et toi, comment tu prends soin de toi ? ». Dans de courtes vidéos destinées aux réseaux sociaux, les créateur-rices partagent leurs conseils pour traverser les périodes difficiles, ainsi que les ressources vers lesquelles ils et elles se tournent pour avoir du soutien.



STOP SUICIDE
Pour la prévention du suicide des jeunes

Les vidéos seront à retrouver à partir du 10 septembre sur le compte Instagram, TikTok, LinkedIn et sur le site web de STOP SUICIDE !

Besoin d'aide ? Ne restez pas seul-e : appelez le 143 (adultes) ou le 147 (jeunes) 24h/7j

#LÀ POURTOI



POUR NOUS, CHAQUE LIEN COMPTE, ET POUR TOI ?

**TU T'INQUIÈTES POUR TOI OU UN.E PROCHE ? POSE TES QUESTIONS AU 147 OU SUR CIAO.CH
PLUS D'INFOS SUR [STOPSUICIDE.CH/LAPOURTOI](https://stopsuicide.ch/lapourtoi)**



STOP SUICIDE

Avec le soutien financier de la Confédération, en vertu de la loi sur l'encouragement de l'enfance et de la jeunesse (LEEJ)

Puériculture et consultations parents-enfants

Ateliers-échanges petite enfance

Août à décembre **2024**

Gratuit | Enfants bienvenus | Inscription obligatoire

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Thèmes | 2^e semestre 2024

Joie, frustration, peur & colère

Comment accompagner mon enfant au quotidien.

En collaboration avec Education Familiale.

Pour parents et enfants de 1 à 4 ans

Initiation au massage de bébé

Découvrons des mouvements qui mènent à la détente et renforcent le lien d'attachement. (Amener deux linges de bain)

Atelier animé par une instructrice en massage bébé.

Pour parents et bébés de 0 à 1 an

Miam-miam le goûter!

Echangeons des idées de recettes de collations, desserts et goûters pour qu'ils soient gourmands et sains.

En collaboration avec une diététicienne de manger-bouger-fr.ch

Pour parents et enfants de 1 à 4 ans

Grandir en jouant

Comment peut-on accompagner le bébé et l'enfant dans son développement ? Quels jeux à quels moments pour favoriser le mouvement ?

En collaboration avec une psychomotricienne de manger-bouger-fr.ch.

Pour parents et enfants de 0 à 2 ans

ABC Ecrans

Comment prendre les bonnes habitudes avec les écrans dès le plus jeune âge.

En collaboration avec REPER.

Pour parents et enfants de 0 à 4 ans

Lieux et dates

Centre de puériculture de la Gruyère Rue de la Sionge 67 1630 Bulle	Centre de puériculture de la Sarine-Campagne Avry-Bourg 2 1754 Avry	Centre de puériculture de la Broye Rue St-Laurent 5 1470 Estavayer
AOÛT		
Lundi 26 De 9h30 à 11h	Vendredi 30 De 9h30 à 11h	Mardi 27 De 9h30 à 11h
SEPTEMBRE		
Mercredi 4 De 9h30 à 11h	Mardi 17 De 9h30 à 11h	Jeudi 5 De 9h30 à 11h
OCTOBRE		
Mardi 29 De 9h30 à 11h	Jeudi 31 De 9h30 à 11h	Lundi 28 De 9h30 à 11h
NOVEMBRE		
Mardi 19 De 9h30 à 11h	Jeudi 7 De 9h30 à 11h	Vendredi 15 De 9h30 à 11h
DÉCEMBRE		
Jeudi 12 De 9h30 à 11h	Lundi 16 De 9h30 à 11h	Mardi 17 De 9h30 à 11h



Permanence petite-enfance à l'Espace Famille à Bulle (Rte de la Pâla 137a) :

Les 10.9.24 / 08.10.24 / 05.11.24 / 10.12.24.

Inscription:

puericulture@croix-rouge-fr.ch

026 347 38 83

Nos ateliers-échanges sont un lieu de rencontre entre parents et sont co-animés par des infirmières-puéricultrices et des experts du domaine.

Romanens, nom pérenne dans l'histoire de la Romandie

Lors de la mémorable conférence-verrée-Lyôba annoncée dans le Sorens-Info de mars 20024, ayant réuni le 14 juin dans la salle polyvalente de Sorens près de cent vingt Romanens par naissance et par alliance, la singulière ancienneté et pérennité de ce nom a été interrogée. En effet, les noms de famille apparaissent à partir des XIIe- XVe siècles lorsque le nom de baptême ne suffit plus.

Cependant le nom Romanens a émergé très antérieurement par succession de causes historiques :

- Le patronyme Romanens déjà documenté par la mention dès 1342 d'un « feu Romanens » - avant même la généalogie patrilinéaire en 1536 - se conjugue en effet avec un document tout autant exceptionnel de 1280 attestant du patronyme d'un « Uldricus de Romanens » le tout dans le Cartulaire 45 de l'abbaye d'Humilimont à Marsens fondée vers 1140 : des raretés haut-moyenâgeuses qui nous ont conduit à poursuivre une recherche hypothético-déductive.
- L'administration civilisationnelle romaine militaire, économique, humaine, juridique de l'Helvétie gauloise du Ier siècle fut relayée dès 450 par ses nombreuses abbayes romanes.



- Dès 52, l'Empire romain s'était organisé. Comme décrit pour Augst, un capital d'installation, le praemium était versé à ses légionnaires gradés vétérans. De même l'Empire avait fidélisé des aristocrates gaulois helvètes (foedus de -58) afin de structurer un réseau de villae gallo-romaines, une cinquantaine autour du Gibloux. Cossues habitations en de vastes domaines fonciers normalisés de polyculture, d'élevage bovin, ovin, caprin, entreprises artisanales, métallurgiques, lainières et commerciales, les villae étaient desservies par la Via Romana encore visible aujourd'hui.
- Consécration de cette hypothèse : en 2017, le service archéologique du canton de Fribourg conduisait des fouilles partielles et confirmait

une « Villa antique du IIe siècle » à Romanens recoupant le village actuel, villa fabriquant des tuiles retrouvées avec leur four.

- L'origine latine de Romanens ainsi matériellement confirmée trouve dans le dictionnaire Gaffiot latin-français son explication : Romane adverbe signifie « en vrai(e) romain (e) », et -ens, « étant ». Soit « villa à la mode romaine », et/ou « citoyen romain », les deux nec plus ultra de l'époque gallo-romaine, toponyme et patronyme s'appuyant mutuellement.



Les fondateurs, leur gentilitas, les helvètes gaulois participants purent s'y identifier dès le IIe siècle. Leur gentile nomen (comme décrit pour un centurion, Aelius Romanus, à Timgad) put être repris dans le latin de l'Eglise catholique romaine en orthographe et phonétique constantes jusqu'à nos jours. Ils seront inscrits dans les registres populationnels et cartulaires en latin de l'administration abbatiale et ecclésiale ; puis dans les registres paroissiaux modernes et dans les états-civils contemporains conférant au toponyme et patronyme Romanens en Romandie environ dix-neuf siècles de fréquence pérenne tracée.

Dr Jean-Louis Romanens, Citoyen de Sorens,
branche Pragenoud. 15/08/2024.
romanens@orange.fr



Je m'appelle Justine, j'ai 26 ans, et j'habite depuis ma plus tendre enfance à Sorens. J'ai le plaisir de vous raconter un peu de mon aventure nouvelle, celle de PrāṇaGaïa.

La naissance de PrāṇaGaïa

L'histoire de PrāṇaGaïa, un espace dédié au bien-être et l'accompagnement thérapeutique, trouve ses racines dans une quête personnelle et profonde de compréhension et de guérison. En fondant mon cabinet, mon objectif était de créer un lieu accueillant, réconfortant et chaleureux. J'aime le voir comme un cocon, où chacun vient vivre un doux moment de détente, profiter de l'instant présent. Mon parcours personnel a été jalonné de défis, de découvertes et de transformations. Comme beaucoup, j'ai traversé des périodes d'incertitudes et de questionnements, cherchant des réponses à des souffrances parfois invisibles mais profondément ressenties. En effet, en janvier 2019, j'ai eu un problème de santé ayant de nombreuses répercussions physiques. Un parcours à la fois douloureux et rempli de découvertes. Ces expériences, comme j'aime les nommer, ont éveillé en moi un intérêt profond pour les méthodes de guérison qui vont au-delà du simple traitement des symptômes. Je me suis donc orientée vers une approche thérapeutique holistique, qui prend en compte l'individu dans sa globalité - corps, esprit et émotions.

L'approche thérapeutique

J'ai le bonheur d'être diplômée en massage classique depuis la fin juillet 2024 et je me forme actuellement en réflexologie plantaire. J'ai donc pour but d'avoir une partie plus thérapeutique en tant que massothérapeute, ainsi qu'une partie liant davantage les énergies du corps. Ce pourquoi, j'aurai bientôt le plaisir de vous proposer des soins dits « énergétiques ».

Un engagement pour le bien-être

Ouvrir mon cabinet de massothérapie est bien plus qu'une démarche entrepreneuriale, c'est un engagement envers le bien-être des autres, une vocation tournée vers l'accompagnement et la guérison. Quoi de plus beau que de contribuer à la santé et au bien-être de ses patients ? Confucius a d'ailleurs dit « Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie ». PrāṇaGaïa, c'est le résultat d'un cheminement personnel et professionnel qui m'a conduit à croire en la capacité de chacun à trouver en soi les clés de sa propre guérison. Mon but est de vous accompagner sur ce chemin, en vous offrant des outils thérapeutiques qui sont à la fois profonds et concrets, dans un cadre bienveillant et respectueux de votre individualité. Dans un monde où les rythmes de vie s'accroissent et où le stress devient une constante, la massothérapie est une réponse

bienveillante et nécessaire aux maux du quotidien. J'aspire donc à offrir une pause dans le tumulte de la vie quotidienne, un moment où chacun peut se recentrer et se libérer des tensions accumulées. Persuadée que tout est lié, je m'intéresse à la compréhension profonde des mécanismes du corps et de l'esprit. A comprendre les liens entre ses expériences de vie et son état de santé, et à faire des choix éclairés pour son propre bien-être. Elle inclut des méthodes de relaxation, de gestion du stress ainsi que l'écoute de ses propres émotions. J'aime voir la massothérapie comme étant un art subtil, une forme de communication non verbale qui permet d'entrer en résonance avec le corps et l'esprit des patients. Elle exige une grande sensibilité, une écoute attentive et une maîtrise des techniques manuelles, qui sont constamment affinées et adaptées en fonction des besoins spécifiques de chaque individu.



Tout en me réjouissant de ce nouveau chemin que m'offre la vie, je me réjouis d'ores et déjà de vous rencontrer.

Justine Guillet

Site web : <https://www.pranagaia.ch>

Adresse du cabinet :

Chemin de la Paix 34, 1642 Sorens

N° de téléphone : 079 948 26 59

« Vous avez bien dit « Champion Suisse » ? »

- Champion Suisse ?
- Oui !
- De quoi ?
- De tir au pistolet !
- Et c'est quelqu'un d'ici, de Sorens ?
- Mais oui ! C'est Laurent Beaud, le fils de Maguy et Michel.

Oh mais... moi qui habite à deux pas, je ne le savais même pas. Voilà un joli sujet d'article ! Alors vite, avant le 1er août, notre Fête Nationale qui met en avant Guillaume Tell et son arbalète, partons interviewer notre champion, notre Guillaume Tell à nous !

Entre-temps, mon petit doigt me dit qu'ils sont trois à pratiquer le tir, dans la famille de Laurent Beaud : sa femme Nathalie, son fils Xavier, et Laurent ! Sur la grande terrasse en bois de leur maison, côté sud, devant un café ou un verre d'eau, nous voici réunis tous les quatre pour voir qui se cache derrière la lunette de tir, et pourquoi !

Les réponses me sont données en trois temps et trois voix, celle, plus forte et pleine de maturité de Laurent, celle de Xavier, qui ressemble beaucoup à celle de son papa, et la voix de velours de Nathalie, douce et chantante.

- Alors, le tir...

Comment « chope-t-on le virus » ?

- **Laurent** : J'ai fait du tir déjà tout gamin, j'avais une carabine, il y avait le canon pour pouvoir charger. Il y avait plein de copains qui venaient avec moi : François Ayer, Bertrand Privet, et une fois qu'on a grandi un peu, on a pu aller à l'air comprimé à Sorens. La première année pour moi, c'était en-dessus du bistro de l'Union. Ensuite on a déménagé sous le foyer ; là, je devais avoir onze ans je pense, et l'année d'après on a pu commencer le 300 mètres aussi à Sorens. Depuis ce moment-là, j'ai tiré jusque vers 20 ans, quelque chose comme ça.

En somme je suivais les traces de mon papa quand même, qui tirait déjà. Avec la société on allait à des tirs comme à Vounetz à Charmey. C'était une sortie de famille ! On partait le matin avec le pique-nique, on montait en télécabine, et on mangeait. A l'époque ils tiraient en pleine campagne, dans les montagnes. Le soir on redescendait à pied et on attendait les résultats. C'était un tir traditionnel, et j'ai vécu ces événements qui m'ont marqué depuis l'âge de 4 ans. C'est déjà là que j'ai un peu chopé le virus, je crois. (Rires !) Tout ça c'était avec la Société de Tir à 300 mètres de Sorens. J'ai fait du tir jusqu'à 20 ans, donc, puis une grande grande pause, pendant 25 ans il me semble. Et c'est là que j'ai été sur les traces de mon fils !

(Rires !) Grâce à lui j'ai recommencé le tir, à 45 ans. Je suis allé une fois au stand à 300 mètres. Lors d'un tir en campagne à Sorens, j'ai tiré au pistolet : ça m'a bien plu. En m'entraînant régulièrement avec Xavier j'y ai pris goût ! Je venais d'arrêter le chant pendant le Covid, une année avant. Je me suis donc remis à fond dans le tir, mais encore plus qu'avant. (Rires !). Depuis, je m'entraîne presque tous les jours, à Bulle ou chez moi, où j'avais mis en place une installation en sous-sol, à 10 mètres. Maintenant j'ai une caméra que je peux fixer sous le pistolet, ça filme la cible, et ça me dit où j'ai tiré. C'est un système de caméra qui me donne des renseignements sur les plus petits mouvements que je fais.

- **Nathalie ajoute en riant** : Il tire dans le salon à présent, sans déranger personne ! Pendant que je regarde la télé et que Xavier joue du piano, lui il tire à côté ! (Rires !) C'est du tir virtuel !



Nathalie lors des championnats suisses de 2022

- Et quel effet ça fait sur ceux qui regardent la télé ou qui jouent du piano ?

- **Laurent** : Rien du tout ! Lorsque je tire ça fait une impulsion, que je perçois en tant que tireur, mais en réalité ça ne tire rien du tout !

- **Nathalie** : La caméra montre tous les mouvements qu'il fait avant le départ du coup, même les plus petits, comme un chemin de mouche qui veut se poser. Ça aide donc à progresser. Moi j'ai fait un peu pour rigoler, avec la caméra, pour voir ce que ça donnait !

Bien sûr je bouge plus que Laurent (petit rire). Mais le résultat est impressionnant ! On croit qu'on est très stable, et en fait il y a toujours des petits mouvements, presque imperceptibles pour nous.

Xavier se tient à droite de son papa, la tête légèrement penchée. Je le sens très calme, tout disposé à parler de ce qui me paraît bien être chez lui une passion. Je lui demande son âge, et, sur un ton très posé, il raconte à son tour sa petite histoire.



Xavier, tir à la carabine, championnats suisses, Berne, Mars 2023

- **Xavier** : J'ai 16 ans, bientôt 17. Chez moi ça a commencé quand j'étais petit, j'aimais bien m'intéresser à tout ce qui touchait aux armes, je jouais dans le quartier avec des fusils en bois.

- **Nathalie** : ... que tu avais fabriqués avec papa !

- **Xavier** : Oui ! Et plus tard, au CO, un copain qui voulait aussi commencer le tir, Louis Glasson, m'a dit : « Et si on s'inscrivait au Tir à 300 mètres, pour commencer les cours de tir ? » J'ai répondu : « Pourquoi pas ! » Je croyais que c'était pour 16 ans, mais en réalité ça fait depuis un moment qu'ils ont baissé l'âge. Nous avons alors contacté l'entraîneur, Tristan Ropraz, qui nous a accueillis dans le stand. J'avais 13 ans. C'est vraiment là, au Tir à 300 mètres à Sorens, que j'ai commencé le tir. Par après, j'ai amené mon papa au stand, où il a retrouvé des vieux copains. Après ça il s'est intéressé aux autres tirs : pistolet 25-50 mètres et au plomb à 10 mètres, et nous lui avons proposé de venir tester les deux. C'est comme ça que j'ai commencé le tir à dix mètres à la carabine. Je me suis aussi entraîné au pistolet à 25 mètres ; là par contre il n'y avait pas de cours, on était libres, on faisait nous-mêmes.

- **Laurent** : Au début, c'est un de la société qui nous a montré !

- **Xavier** : Oui, mais au final, c'est toi qui m'as appris à tirer au pistolet à 25 mètres !

Du coup je fais partie de la société de tir de Bulle à 10 mètres et à 25 mètres, et à Sorens à 300 mètres.

Décidément, jusqu'ici on sent bien l'importance des jeux de l'enfance, et surtout du papa, dans le tracé qui mène à ce sport. Que va nous dire maintenant Nathalie, qui a regardé et écouté Laurent et Xavier sans jamais cesser de sourire...

- **Nathalie** : Mon histoire est plus courte, mais c'est vrai que je me remémore, pendant mon enfance, les séances de tir à la carabine à plomb avec mon papa. Toute jeune, je pense que j'avais huit dix ans. Il m'a montré un peu comment ça se passait, comment viser la cible, ce n'était pas quelque chose d'intensif ; c'était entre nous, comme ça ! Sinon, je n'ai jamais plus tiré jusqu'au jour où Laurent m'a proposé le tir au pistolet à 10 mètres, à Bulle. Il sait motiver les gens, Laurent, parce qu'il est très enthousiaste et qu'il trouve les arguments : passer du temps ensemble, en famille, avec Xavier. J'hésitais un peu parce que je travaillais beaucoup, j'avais peu de disponibilités, j'ai eu des problèmes de dos assez importants... Et puis, allez, je me suis lancée, me disant que c'était chouette de faire quelque chose en couple, et aussi avec Xavier... C'est ça qui m'a motivée. Dès le départ, j'ai beaucoup aimé en fait. Comme j'ai plus de 46 ans, une dame de la société de Bulle m'a appris à tirer sans appui et sur appui. Du fait des problèmes de dos, j'ai plus croché sur appui, 10 mètres au pistolet. J'allais m'entraîner avec Laurent, régulièrement, mais moins souvent que lui, parce que je travaille plus. Je le faisais avec plaisir.

- **Laurent intervient** : Tu te rappelles une fois, on avait installé une cible sur la terrasse pour tirer au pistolet, et Nathalie avait commencé à tirer, et quand je lui ai montré qu'elle pouvait s'appuyer – on avait mis des livres pour qu'elle soit à la bonne hauteur – elle s'est mise à tirer, tirer ! C'était drôle, elle ne voulait plus s'arrêter !

- **Nathalie** : Mon beau-père me disait : « Mais bravo ! Regarde voir comme tu arrives bien ! », alors ça m'encourageait ! Voilà l'histoire de mes premiers pas dans le tir !

Pour nos trois tireurs-se, il y a d'abord eu les jeux de l'enfance, et puis un papa qui fait du tir, qui montre. Plus tard pour l'un ou l'autre, un fils, un mari, ou un beau-père qui félicitent et qui stimulent et font que ce sport est bien loin d'être solitaire !

La question suivante joue un peu sur les mots !

« Vous avez bien dit « Champion Suisse » ? »

- **Qu'y a-t-il de sportif dans ce sport, si l'on pense qu'en principe un sport demande un effort physique important, qu'il fait transpirer ?**

- **Xavier** : Dans ce sport-là, le muscle qui se travaille, c'est au niveau des yeux. C'est tout le travail de l'œil de tirer à des distances différentes, de pouvoir aligner les viseurs afin de tirer correctement. On peut aussi dire que c'est au niveau des bras, pour tenir l'arme sans trembler, apprendre à être calme et à se poser. Il y a tout un travail du corps qui peut tout à fait être considéré comme sportif. C'est tout de même plus un sport pour l'œil, et le cerveau. Même si l'effort physique dépensé n'est pas aussi évident que pour la course ou le ski par exemple, le corps est fortement sollicité dans la pratique du tir, de par la concentration exigée.

- **Nathalie ajoute** : En effet, dès le départ on nous dit qu'on ne doit pas mettre le doigt sur la gachette avant d'être positionné, prêt à tirer. Avant le tir, justement, toute manipulation doit se faire d'une manière très précise, très méthodique. L'effort physique dans la position demande un effort important de concentration.

- **Laurent** : Le tir exige beaucoup d'entraînement, c'est comme un autre sport. C'est peut-être aussi un peu grâce à Pierre de Coubertin, fondateur des Jeux Olympiques, que le tir a été considéré comme un sport. Il tirait au pistolet. Ce n'est évidemment pas le sport le plus physique...

- **Nathalie** : Ce n'est pas un effort de « transpiration », c'est un effort de concentration, de positionnement.

- **Laurent** : ... mental, c'est très très mental, le tir.

- **Nathalie** : Il m'est arrivé d'aller tirer après une journée de 12-13 heures de travail, avec la tête pleine des soucis du travail, et Laurent me dit : « Allez viens, on va tirer, ça te fera du bien ! » Bon... j'y suis allée quelques fois, et effectivement, le fait de se retrouver à devoir faire cet effort de concentration, de positionnement du corps, de la mire et du guidon entre autres, de manière qu'on puisse centrer notre coup, tout ça nous permet de vider la tête finalement. Cela s'avérerait donc bénéfique pour moi, en fin de journée, cela me faisait du bien.

- **Isabelle** : Dans le Journal Le Matin d'aujourd'hui – je ne sais pas si vous avez vu qu'une jeune jurassienne a gagné la troisième médaille aux JO de Paris – et, dans l'interview, la lauréate parle d'automatisation des gestes, de maîtrise de soi et de gestion du temps de tir. Pouvez-vous expliquer ces trois formules, à moi qui n'y connais rien ?

- **Laurent** : Eh bien, automatiser les gestes, c'est surtout répéter toujours les mêmes mouvements qui amènent au 10 ; d'autant plus que lorsqu'on participe à un championnat, il y a un peu de stress qui arrive. On a envie de bien faire, et si ces rituels sont bien mis en place, si chaque geste est automatisé, alors on peut vraiment se concentrer. C'est hyper important !

- **Alors cela se passe comment ?**

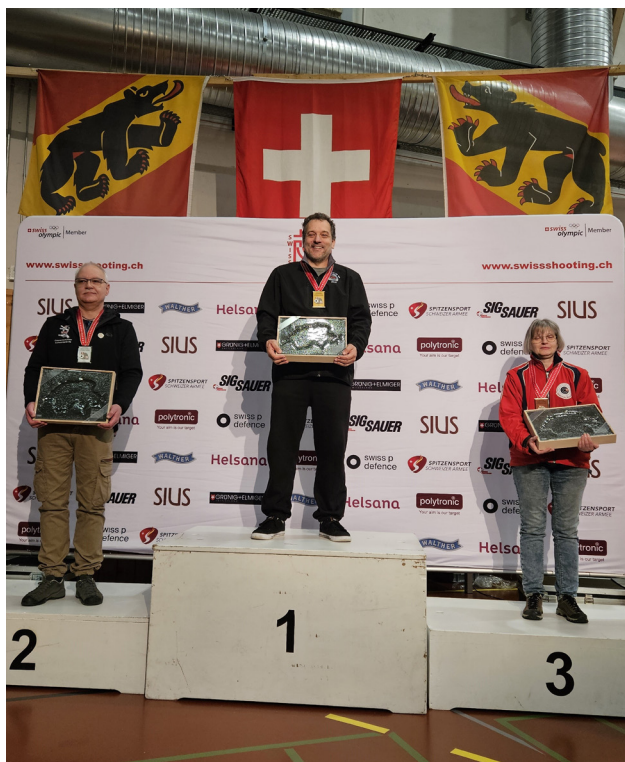
- **Laurent** : Alors c'est respirer profondément, avoir tout le temps la même position. On ne bouge pas les pieds quand on tire.

- **Nathalie** : Il y a différentes techniques de respiration, il faut adopter celle qui nous convient le mieux. Si on cherche à obtenir un automatisme, au niveau de la respiration, de la position, c'est pour arriver à des résultats. A quel moment on va tirer : le départ du coup aussi est très important par exemple. Laurent tu pourrais mieux en parler je crois.

- **C'est en somme ce que l'on appelle la gestion du temps de tir ?**

- **Laurent** : Oui. Lors des entraînements, c'est plus facile de trouver son rythme parce qu'il n'y a pas de pression. Lors des compétitions, il faut trouver un certain rythme, parce qu'au début de chacune d'elles, on appréhende souvent de tirer le premier coup. Alors on prend la carabine et puis on la repause, et là on perd du temps. Comme on ne peut pas se permettre d'en perdre trop, il faut trouver un rythme où les coups peuvent partir toutes les 45 secondes, et le rituel (donc l'automatisme) aide à obtenir ce rythme.

- **Nathalie** : L'automatisme aide à la gestion du temps...



Laurent, médaillé d'or au tir individuel, Berne, Février 2024

- **Laurent** : Aux qualifications, on doit tirer 60 coups durant un laps de temps d'une heure et quart – alors il ne faut pas, au départ, prendre trop de temps par tir, il ne faut pas pétouiller. Chaque fois que tu fais un match tu as un temps donné.

- **Xavier** : Je voulais dire en fait que l'automatisme ça se travaille, à l'entraînement c'est assez important, surtout au début, quand on n'a pas encore acquis ces automatismes et qu'il faut, par exemple, retrouver la position qu'on avait la fois précédente, avec laquelle on avait bien tiré. Comme exemple d'exercice efficace à 300 mètres : on tire un coup, on se lève, on se recouche, on tire un coup, on se lève, etc... Et même à 10 mètres aussi, notre entraîneur nous a fait faire ça souvent. Ça nous entraîne à vraiment avoir une habitude, un rituel, pour pouvoir toujours se mettre dans la bonne position et obtenir les meilleurs résultats possibles chaque fois qu'on tire. Parce que si, dans un concours, il nous faut à chaque fois dix minutes pour trouver la bonne position, on va perdre beaucoup trop de temps.

- **Nathalie intervient** : C'est intéressant l'exercice qu'ils vous font faire. A la carabine c'est d'autant plus difficile je pense.

- **Laurent** : Non, non, je l'ai aussi eu fait à la carabine. Tirer deux coups et tu sors, tu reviens...

- **Vous avez tous les trois tiré à la carabine et au pistolet ?**

- **Nathalie** : Alors moi la carabine j'ai juste fait un tout petit peu avec mon papa. Quand je suis allée tirer avec Laurent j'ai fait uniquement du pistolet sur appui.

- **Xavier** : Moi à dix mètres je n'ai pas fait de pistolet, c'est la carabine à dix mètres. Mais à 25 mètres j'ai fait avec le pistolet d'ordonnance. Et à 300 mètres l'arme de l'armée.

- **Laurent** : Quand j'étais jeune je tirais à la carabine, à 300 mètres aussi. Je n'ai pas repris la carabine 10 mètres, mais le pistolet 10 mètres, pistolet 25 mètres, 50 mètres. Je fais à 300 mètres aussi, ici à Sorens, mais pas beaucoup. Mais j'y vais quand même, avec Xavier, c'est Florian qui est président, c'est de la famille tout ça. Mon papa a tiré pendant je ne sais pas combien de temps ; je ne sais pas quand il a arrêté, mais il a tiré pendant 50 ans je pense, il ne faut peut-être pas le noter, il faut mettre « très longtemps » ! (Rires !)

- **Parlons maintenant de ce qui m'a amenée chez vous ! Il y a eu compétition pour qu'il y ait eu champion ! Avez-vous fait tous les trois de la compétition ?**

- **Xavier** : Oui !

- **Avez-vous été contents de vos résultats ? Te concernant, Xavier, on en a vu de très bons dans le Sorens Info !**

- **Xavier** : Oui c'est vrai, c'était au tir à 300 mètres à Sorens. Mais je ne sais plus exactement quel tir c'était parce que je suis apparu deux ou trois fois dans le Sorens Info, il me semble. (Rires !) Mais par rapport au tir en campagne de cette année, si je ne dis pas de bêtise, ça parlait, dans le Sorens Info, d'Adrien Zwick, d'Axel Wicky peut-être, je ne sais plus exactement, et puis de moi. Une année au tir en campagne - c'est les 300 mètres et pistolet 25m -, j'étais sorti premier fribourgeois du combiné des deux.

- **Laurent** : Autrement tu as aussi participé au Championnat Suisse à 10 mètres, tu as été en finale des Juniors à Thoune, et tu as été deux fois en finale du Tir en campagne au niveau suisse à Moehlin.



Xavier, Moehlin, Septembre 2023

- **Nathalie** : Moi je suis celle qui a fait le moins de concours et de championnats. Je suis allée faire des concours avec Laurent, et là aussi, une fois il m'a proposé d'aller aux qualifications à Berne, alors je me suis lancée là-dedans ! C'était en 2022, une année après que j'ai commencé le tir ; j'ai fini avant-dernière au championnat suisse, il en faut bien une (rires !). J'étais très contente d'avoir pu vivre cette aventure, parce que c'est assez extraordinaire de se retrouver dans cette immense salle avec tous ces tireurs alignés les uns à côté des autres... Justement, à devoir gérer la maîtrise de soi, la gestion du temps et l'automatisme dont on a parlé avant. Là, tout est vraiment condensé et... je trouvais assez

« Vous avez bien dit « Champion Suisse » ? »

chouette, j'étais assez contente de pouvoir participer à ça. Et puis deux ans après, j'ai refait les championnats suisses, et là j'ai fini... je ne me souviens plus très bien, je n'étais plus avant-dernière, j'avais progressé... (sourire !) Je crois que j'étais treizième sur vingt-huit, je ne suis pas sûre de ce que je te dis, j'ai un peu oublié... Alors j'étais contente d'avoir pu participer deux fois à ces championnats, sur appui. Et c'est là que Laurent a terminé Champion Suisse, parce qu'il m'avait dit : « Ah mais cette année, tu refais le championnat suisse ? Mais allez, moi je viens avec toi, on y va les deux ! » C'est comme ça que me suis de nouveau inscrite. Et il a terminé médaillé d'or ! En voulant m'accompagner !!! (rires !)

- **Laurent** : Nathalie c'était tir sur appui, et moi sans appui.

- **Nathalie** : Lorsqu'il a terminé, c'était le dernier à tirer – s'adressant à Laurent – les deux derniers coups t'étais seul. On était tous là derrière lui, et puis on voyait, on était plusieurs de Bulle à penser « il ne faut rien qu'on dise, pas le déstabiliser ». On voyait qu'il pouvait être champion suisse et même battre le record suisse. Tout doucement : on était là, on ne respirait plus : concentré, tac, tac, tac, position – respiration – départ du coup : INCROYABLE !!! Et il a terminé champion suisse record ! On a fêté ça avec les copains, humblement, mais joliment !

champion suisse !» Alors là, Laurent s'est fâché : « Tu ne dois pas dire ça ! » En fait, je n'avais pas réalisé que cela lui mettait la pression !

- **Laurent** : Franchement, j'étais pas si fort que ça (rires) ! C'est vrai, c'est pas mon tir, le tir sur appui. Il y a beaucoup de similitudes avec le tir sans appui, mais... j'ai fait des tirs sur appui en groupe avec Bulle, sans être forcément le plus fort. J'étais dans la troisième équipe de Bulle, il y avait deux équipes de trois personnes avant la nôtre. Au départ du concours donc, je n'étais pas dans les meilleurs. C'est seulement sur la fin que j'ai progressé pour finalement remporter le championnat ! Lors de l'entraînement à Berne j'ai fait l'un de mes meilleurs résultats, et ça c'est une chance !

On sent bien que Laurent est très content d'être monté sur la plus haute marche du podium, mais il reste modeste ! La pratique du tir reste pour lui un moyen d'échapper aux petits tracass quotidiens, et de passer des moments privilégiés avec ceux qu'il aime. Nathalie et Xavier sont bien d'accord avec moi !

A notre grand champion, à nos trois tireur-se d'exception, un tout grand bravo du Sorens Info !

Pour le Sorens Info,
Isabelle Fragnière-Rime

En bref

TIR À AIR COMPRIMÉ

De l'or et un record pour Laurent Beaud

Les championnats de Suisse de pistolet à 10 mètres ont souri au Sorensis Laurent Beaud. Vendredi dernier à Berne, le tireur de Bulle-Grevire a décroché l'or dans la catégorie senior sur appui, avec un nouveau record national de 306,5 points à la clé. A noter encore la 3^e place des tenants du titre Bulle 1 (Philippe Kaeser, Jean-Jacques Mornod et Jean-Paul Barras) dans la compétition par groupes. GR

- **Et alors, Laurent, ... qu'est-ce que ça fait d'être champion suisse ?**

- **Laurent** : Sur le moment on ne réalise pas, parce qu'on ne s'attend tellement pas à ça !

- **Nathalie reprend** : On t'a dit : « Laurent, t'es champion suisse ! » Il y a un tableau avec tous les coups de chaque tireur. Et nous pouvions suivre les résultats au dixième près ! C'est un classement virtuel. C'est comme ça qu'on voyait que son classement avançait vers les premières places !

- **Laurent** : Il m'a fallu je pense bien vingt minutes pour redescendre sur terre et réaliser que j'avais gagné.

- **Nathalie** : Mais la veille il était fâché contre moi ! Comme je sais pertinemment qu'il est bon tireur, dans la cuisine chez sa maman je fanfaronne un peu : « Demain on va aller au championnat à Berne, je suis sûre qu'il va finir



★ Venez danser, bouger ★

Un cours de 60 min. qui associe mouvements cardio-training, renforcement musculaire et stretching.

➤ Ambiance décontractée

➤ Sans jugement

➤ Plaisir et bien-être avant tout

SORENS - lundi 20h00

ROSSENS - mardi 8h15

CORPATAUX - mardi 19h30

BELFAUX - mercredi 18h15

Info : Carole 079/579.23.76

La Revue Chat-tirique



Des Chats écorchés

Un bon chasseur sachant chasser sans ses six chiens est un bon chasseur...

Bizarre, vous avez dit bizarre ?

Il suffit donc, peut-être, de dire d'une personne qu'elle est « bizarre » pour que la boîte à phantasmes se mette en route et que le doute soit semé. Si c'est vrai, alors chat, c'est assez renversant ; c'est digne d'un p'tit David qui surpasse un gros Goliath ! Pour sûr, si un petit « bizarre » frondeur parvient à supplanter toutes les ignominies débridées et sans limites, c'est que l'on a visé juste cette fois-là : en plein milieu du front, en touchant là où s'incarnent toutes les bêtises du monde.

Ainsi donc la subtilité est peut-être de retour. Chat serait bien, chat serait pas trop tôt et chat serait agréablement malicieux. Ainsi donc, la veulerie d'un « Mais qu'il est con ! » ou d'une « Mais qu'elle est nulle ! » serait dépassée par un « bizarre » bien négocié. Et peut-être bien que la méchanceté, la mauvaise foi, le cynisme opportuniste et aussi la violence seront, pour le coup, bizarrement paralysés. Mais c'est pas sûr, c'est peut-être pas tendance, ce n'est peut-être plus dans l'air du temps.



Ce qui importe, c'est que la Rte Principale et chinieuse – qui nous mène au futur – soit bien goudronnée et que les tricheurs – eux, en plus – soient bien emplumés. Le reste sera lavé par le temps et il ne restera bientôt que poussière de tous les Vieux Cons. Mais quand même, personnellement, chat m'irait bien que l'air bizarre l'emporte sur le milliard d'air. Chat m'irait bien la réussite de ce délicat pied de nez, face au grotesque de la goujaterie. Verdict le 05 novembre, le jour de mes 50 ans.

Sorens Info : « La Griffes »
(égratignée par Frédéric Portner)

Retrouvez vos
informations communales
désormais aussi sur le web !

➔ igruyere.ch

Pour ses 2 ans,
iGruyère arrive sur le web et
l'application mobile fait peau
neuve !



Stéphane Missana

Rénovation | Peinture | Papier-peint | Plâtrerie | Parquet

1642 Sorens

T 026 915 11 02

M 079 224 16 10

info@missana.ch

www.missana.ch



Photo Mystère

Que deviendra cette belle chenille sorençoise qui se répaît de fanes de fenouil ?

Votre réponse est attendue par mail à l'adresse : commune@sorens.ch



Résultat du n° 124 :

Vous étiez quelques-un.e.s à avoir trouvé la bonne réponse.

Il s'agissait d'un tournesol.

Le tirage au sort a désigné Mme Déborah Progin comme gagnante. Elle est invitée à passer à l'administration communale pour y retirer son gain de 20 francs.

Mémento

Secrétariat communal	026 915 90 23
Contrôle des habitants	026 915 90 20
Caisse communale	026 915 90 21
Urgence eau potable	079 248 22 25

Horaires d'ouverture

Administration communale

Mardi	08h30 - 11h30 / 14h00 - 18h00
Jeudi	08h30 - 11h30 / 14h00 - 17h00

Déchèterie

Mercredi	15h30 - 18h30
Samedi	09h30 - 12h00 / 13h30 - 15h30



PROGIN &
GRANGIER
IMMOBILIER

COURTAGE ET GESTION DE COPROPRIÉTÉS
026 913 78 69 - www.progin-grangier.ch