

AU FIL DU **FLON**

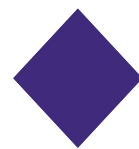
JUIN 2025
COMMUNE LE FLON



INFORMATIONS COMMUNALES

REPORTAGES

CONCOURS



 Le mot du Syndic	page 2
 Texte à méditer	page 3
 Vacances Bureau communal	page 4
 Favaretto Raffael CC, Mesot Cynthia SC	page 5
 Cartes d'identité et passeports	page 6
 Attestations, Déménagement, Info AVS	page 7-8
 iVeveyse, Centre perfectionnement	page 9
 Billets dégriffés Communes	page 10
 Provisions domestiques et SSF	page 11
 Fête du Tir cantonal fribourgeois	page 12
 Photos du Stand de Tir de Porsel	page 13
 Fanfare de Porsel	page 14
 Les Koalas, Petite enfance	page 15
 Commission Seniors	page 16
 Coin déchets	page 17
 VOG, Eaux parasites	page 18
 Plantes invasives	page 19
 Concours	page 20
 Valentin Mülhauser, Architecte d'intérieur	page 21
 Elodie Pointet, une vie d'élite	page 24
 Club Sportif Vallée du Flon	page 26
 La Ferme Le Radis Noir, Porsel	page 28
 Fribourg Solidaire, Cameroun	La der



Chères Habitantes, Chers Habitants de notre Commune,

C'est toujours avec grand plaisir que je me permets de vous adresser ces quelques mots.

Les 6 premiers mois de l'année ainsi l'automne 2024 ont été marqués par une dynamique positive et une grande implication de la population dans la vie communale de Le Flon.

Plusieurs projets importants ont été lancés; d'autres se sont poursuivis, tous dans l'optique du développement durable qui a une grande importance pour vos autorités communales.

La Commune a donc poursuivi ses efforts en matière de durabilité. Après avoir installé des panneaux photovoltaïques sur l'entier de la toiture de la Salle polyvalente, nous avons procédé au changement des luminaires dans les 3 pavillons scolaires à Porsel.

Plusieurs autres projets sont au programme de la Commission de l'Energie. Ces initiatives s'inscrivent dans la volonté de promouvoir une transition énergétique responsable.

Sur le plan des infrastructures, les travaux de rénovation du réseau d'eau AVGG, sur le secteur de Porsel à la Route de Moudon et à la Route d'Inva, se sont terminés au début de cette année 2025; ceux du carrefour de la Route de Champ Diguez sont en passe de s'achever avec la pose du tapis bitumineux final d'ici à la fin juin. Grâce à ces aménagements, nous disposons maintenant d'une place d'évitement et d'un carrefour avec une meilleure ouverture procurant ainsi une sécurité nettement améliorée.



Du côté des activités sociales-culturelles, les manifestations n'ont pas manqué. C'est ainsi que la Société de Jeunesse de Porsel nous a divertis avec sa pièce de théâtre, ensuite ce fut au tour de la Fanfare et du Choeur-Mixte avec des concerts qui ont réjoui les mélomanes. Le sport n'a pas été en reste puisque les skieurs ont pu profiter du Camp de ski du Ski-Club Bouloz ; il en a été de même pour nos élèves qui sont allés au Camp de ski des écoles à Evolène.

Il y a eu également la journée des aînés et les repas conviviaux, qui ont connu un franc succès.

Toutes ces activités permettent de renforcer les liens entre les habitants des 3 villages.

La Commission Seniors Le Flon a procédé à l'installation d'une dizaine de bancs, offerts par différentes sociétés, associations et entreprises, que je profite de remercier au passage. C'est un geste généreux de leur part.

Ces « postes de repos » ont été placés le long des chemins communaux sur l'ensemble de notre territoire. Ils permettront à tout un chacun/e de pouvoir profiter d'admirer le paysage ou de faire causerie avec d'autres marcheurs/euses.

Nous vous encourageons à aller voir où ils se trouvent.

Je vais conclure en remerciant toutes les personnes actives pour le bien de notre collectivité ainsi que mes Collègues du Conseil communal, les Collaboratrices et Collaborateurs communaux pour tout le travail effectué durant ce premier semestre.

Les vacances s'annonçant au portillon, il est temps de vous adresser des souhaits afin qu'elles soient à la fois reposantes et pleines de belles rencontres.

Bel été à vous toutes et à vous tous et à bientôt.

Jean-Claude Bongard



La Corde invisible

Un paysan avec trois de ses ânes se rend au marché pour vendre sa récolte. La ville est éloignée et il lui faut plusieurs jours pour l'atteindre.

Le premier soir, il s'arrête pour bivouaquer non loin de la maison d'un vieil ermite.

Au moment d'attacher son dernier âne, il s'aperçoit qu'il lui manque une corde.

- "Si je n'attache pas mon âne" se dit-il, "demain, il se sera sauvé dans la montagne !"

Il monte sur son âne après avoir solidement attaché les 2 autres et prend la direction de la maison du vieil ermite.

Arrivé, il demande au vieil homme s'il n'aurait pas une corde à lui donner.

Le vieillard avait depuis longtemps fait vœu de pauvreté et n'avait pas la moindre corde, cependant, il s'adressa au paysan et lui dit :

- "Retourne à ton campement et comme chaque jour, fais le geste de passer une corde autour du cou de ton âne et n'oublie pas de feindre de l'attacher à un arbre."

Perdu pour perdu, le paysan fit exactement ce que lui avait conseillé le vieil homme.

Le lendemain dès qu'il fût réveillé, le premier regard du paysan fût pour son âne.

Il était toujours là ! Après avoir chargé les 3 baudets, il décide de se mettre en route, mais là, il eut beau faire, tirer sur son âne, le pousser, rien n'y fit.

L'âne refusait de bouger.

Désespéré, il retourne voir l'ermite et lui raconte sa mésaventure.

- "As-tu pensé à enlever la corde ?" lui demanda-t-il.

- "Mais il n'y a pas de corde !" répondit le paysan.

- "Pour toi oui... mais pour l'âne... ?"

Le paysan retourne au campement et, d'un ample mouvement, il mime le geste de retirer la corde. L'âne le suit sans aucune résistance.

(Laure de Belincourt)

À bien y réfléchir, ne sommes-nous pas, nous aussi, esclaves de nos certitudes, de nos habitudes ?

Rien ni personne ne nous oblige à quoi que ce soit en réalité, c'est nous qui nous obligeons à certains actes ou nous en interdisons d'autres...

Nous avons souvent le choix. Et s'il suffisait de le vouloir vraiment ?

Quelle(s) corde(se) nous empêche(nt) de nous exprimer, de vivre, de nous épanouir, de progresser ?

Cette corde invisible, nous l'attachons parfois à nous-mêmes.





Vacances d'été

Le Bureau communal sera fermé du

Lundi 28 juillet au vendredi 15 août 2025.

De retour le lundi 18 août 2025
Dès 08 h 30



Administration communale
Commune Le Flon
Route de Moudon 19b
1699 Porsel

021 907 12 11

- commune@leflon.ch
- caisse@leflon.ch
- controle.habitants@leflon.ch
- construction@leflon.ch

- www.leflon.ch



Cartes d'identité

Pendant la fermeture de l'Administration communale, il y a toujours la possibilité de passer directement au **Service des passeports, à Granges-Paccot**, Rte d'Englisberg 11, pour commander vos documents d'identité.

Pensez à téléphoner avant de passer pour prendre rendez-vous : 026 305 15 26.

Voir également sur la page suivante pour une information plus complète.

Cartes du compacteur

Vous pouvez désormais les charger via la plateforme de leflon.gestinerie.ch.

Toutefois, pour celles et ceux qui passent au Bureau communal charger leur carte, merci de venir avant les vacances d'été.



Raffael Favaretto

Cynthia Mesot



Raffael est notre nouveau Conseiller communal.

Il a 42 ans, il est marié, il a 3 enfants et il habite à Bouloz. Raffael est membre du GDVF, de la Commission de l'énergie et de la Commission des parents.

Il a été candidat aux élections fédérales 2023 et il a rejoint le Conseil communal le 04 février 2025 en remplacement de Mme Maude Cardinaux, notre ancienne Vice-Syndique.

Il a repris le dicastère vacant laissé par Mme Cardinaux (Ecoles, AES, AJV, Passeport vacances, Culture et Loisirs).

Raffael est une personne impliquée et intéressée par la fonction.



Cynthia a rejoint notre Administration communale le 1^{er} mai 2025 en tant que Secrétaire Adjointe pour le remplacement de Madame Francine Da Costa, Secrétaire communale, lors de son futur départ à la retraite en 2026.

Forte d'une solide expérience dans le service public (Administration), elle dispose des qualités requises pour reprendre ce poste à responsabilités. Elle a de l'entre-gent et elle a également une grande facilité dans les contacts humains.

Madame Mesot a rejoint notre équipe avec engagement et détermination. Elle sera votre interlocutrice pour les démarches administratives, la coordination des services communaux et l'accompagnement des projets de notre collectivité.



Nous souhaitons à Mme Mesot et à M. Favaretto une cordiale bienvenue au sein de notre Administration communale.

Nous espérons qu'ils auront de grandes satisfactions dans la réalisation de leur travail au quotidien.



Pensez à vérifier la validité de vos documents d'identité avant les/vos vacances.



CARTE D'IDENTITE

- Adultes : CHF 70.00
durée de validité : 10 ans
- Enfants : CHF 35.00
durée de validité : 5 ans

Les cartes d'identité peuvent être commandées auprès de l'Administration communale.

Il faut vous munir de votre « ancienne » carte d'identité et d'une photo de bonne qualité (couleur ou noir-blanc), récente de moins de 6 mois.

Les adultes et les enfants concernés (dès 7 ans) doivent être présents lors de la commande.

L'émolument se paie à la commande et la carte d'identité est envoyée à votre adresse, en recommandé, dans un délai de 10 jours ouvrables.

La carte d'identité peut également être commandée via :

Service des passeports (SPoMi),
Route d'Englisberg 11
1763 Granges-Paccot

(sortie autoroute Fribourg Nord, prendre la direction comme pour aller au CONFORAMA).

PASSEPORT

- Adultes : CHF 145.00
durée de validité : 10 ans
- Enfants : CHF 78.00
durée de validité : 5 ans

Les passeports doivent être commandé directement au Service des passeports (SPoMi)

**Route d'Englisberg 11
1763 Granges-Paccot**

(sortie autoroute Fribourg Nord, prendre la direction comme pour aller au CONFORAMA).

Il est nécessaire de prendre rendez-vous au 026 305 15 26

(possible temps d'attente au téléphone). Le délai pour obtenir un rendez-vous est assez long, donc pensez à téléphoner assez vite par rapport à la fin de validité de votre document.

Pas besoin d'apporter une photo avec vous car elle est faite sur place !

Le paiement se fait également à la commande sur place et le document vous est adressé à votre domicile, en recommandé, dans un délai de 10 jours ouvrables.

EN CAS D'URGENCE : document périmé et départ en vacances imminent

Comment obtenir un passeport d'urgence?

- Je fais les démarches **par téléphone** au [026/305.14.92](tel:0263051492)
- Je fais les démarches en me rendant sur place sans rendez-vous.

Veuillez prévoir un certain temps d'attente dans leurs bureaux.

- Vous pouvez aussi l'obtenir auprès des aéroports de Genève-Cointrin, Zurich-Kloten, Bâle-Mulhouse et Lugano-Agno à un prix majoré de CHF150.00

Documents à apporter :

- Ancien passeport pour annulation
- Vous n'avez pas besoin d'apporter de photo, celle-ci est prise sur place

Délai pour l'établissement du document : 1 heure

Tarif et validité :

- CHF 100.-
- Valable pour un seul voyage mais au maximum 1 année

Le paiement s'effectue sur place par carte de débit, crédit, Postcard ou au comptant

IMPORTANT : le passeport provisoire n'est pas accepté par tous les états.

ATTESTATION DE DOMICILE

Commande via DIGI-FR

Pour ce faire, avant de vous connecter sur <https://egov.fr.ch> vous avez besoin :

- **D'une pièce d'identité** (carte d'identité ou passeport).
- **D'un moyen de paiement en ligne** (TWINT, cartes de crédit Visa, Mastercard, Postfinance).
- Potentiellement d'une **procuration** si vous commandez une **attestation de domicile pour quelqu'un d'autre**.

Coût : CHF 10.00

Comment procéder ?

1. Cliquer sur le lien ci-dessus qui ouvre la page du Guichet virtuel sur lequel vous devez vous connecter avec votre compte SwissID (au besoin, en créer un).
2. Compléter en ligne les informations demandées sur chacun des écrans.
3. Inclure les documents demandés, en pièces jointes.
4. Confirmer la commande d'attestation de domicile et payer.

Ensuite ?

1. La commune va traiter votre demande d'attestation de domicile.
2. Si la demande est valide, l'attestation de domicile vous sera transmise via le Guichet virtuel (voir la rubrique "mes documents"). Vous allez recevoir une notification du Guichet virtuel lorsque l'attestation sera disponible.
3. Pour information : l'attestation n'est pas signée mais elle est munie d'un QR-code vous assurant de sa validité.

Délai ?

La commune traite votre demande en ligne dans les 48 heures ouvrables

ATTESTATION DE DEMENAGEMENT

via DIGI-FR

Comment procéder ?

1. Cliquer sur le lien : <https://egov.fr.ch> qui ouvre la page du Guichet virtuel sur lequel on doit se loguer avec notre compte SwissID (au besoin, en créer un).
2. Compléter en ligne les informations demandées sur chacun des écrans.
3. Inclure les documents demandés, en pièces jointes.
4. Transmettre la demande de déménagement

Ensuite ?

1. La Commune de départ traite votre annonce de déménagement.
 2. Si le dossier est complet, la Commune de départ la transmet à votre Commune d'arrivée.
 3. La Commune d'arrivée traite votre dossier et vous informe que tout est en ordre ou vous contacte si nécessaire.
- Durant ce processus, vous serez informés à chaque étape décrite ci-dessus.

Délais ?

Commune de départ : vous recevrez une confirmation de votre annonce de déménagement dans le guichet virtuel. Votre annonce de départ sera traitée en principe, dans les 48 heures, selon les horaires d'ouverture de votre Commune, par le Contrôle des habitants. Ce dernier prendra contact avec vous si besoin.

Commune d'arrivée : dès la validation de votre annonce de déménagement par la Commune de départ, celle-ci sera transmise à votre nouvelle Commune de domicile. Le Contrôle des habitants prendra contact avec vous si besoin.

ADMINISTRATION

Attestation domicile Déménagement



Si votre Commune de destination n'est pas encore connectée à eDéménagement, vous devrez vous rendre personnellement au Contrôle des habitants de votre nouvelle Commune de domicile pour annoncer votre arrivée.

Encore une dernière chose : pensez tout de même à récupérer votre acte d'origine (pour les personnes concernées) et à venir rendre votre carte du compacteur.

Si vous choisissez de vous déplacer au guichet de la Commune, il est impératif :

- De compléter le formulaire "Départ".
- En cas de séparation, de compléter le formulaire "Annonce de séparation de fait".
- Retirer l'acte d'origine afin de le déposer dans la nouvelle commune de domicile.
- De contacter le Service des écoles.

Le Contrôle des habitants se charge ensuite de communiquer les départs aux Services de l'Etat de Fribourg :

Service cantonal des contributions, Office de la circulation et de la navigation pour les propriétaires d'un véhicule, Administration des écoles, Paroisses catholique et protestante.



Obligation de cotiser à l'AVS/AI/APG

Toutes les personnes qui exercent, en Suisse, une activité lucrative dépendante ou indépendante ou qui ont leur domicile civil, doivent payer des cotisations AVS/AI/APG.

En cette année 2025, ce sont les personnes actives nées en 2007 qui sont concernées.

S'acquittent de cotisations en tant que personnes sans activité lucrative, les personnes qui n'ont aucun revenu professionnel, à savoir :

- les personnes en retraite anticipée,
- les bénéficiaires de rente AI,
- les bénéficiaires d'indemnités journalières en cas de maladie et d'accidents,
- les étudiants (voir mémento 2.10 - Cotisations des étudiants à l'AVS, à l'AI et aux APG),
- les globe-trotters,
- les chômeurs en fin de droits,
- les personnes divorcées,
- les veufs et les veuves,
- les conjoints de personnes retraitées qui n'ont pas atteint l'âge de référence AVS,
- les conjoints de personnes exerçant une activité lucrative à l'étranger,
- les personnes qui touchent un revenu minimum ou d'autres prestations de l'aide sociale publique.

Pour les personnes **exerçant une activité lucrative** mais qui ne l'exercent **pas durablement à plein temps** (moins de neuf mois durant l'année ou moins de 50 % du temps usuellement consacré au travail), la caisse de compensation effectue un calcul comparatif.

Elle vérifie si les cotisations provenant de cette activité lucrative (part de l'employeur comprise) sont au moins égales à la moitié des cotisations dont elles devraient s'acquitter en tant que personne sans activité lucrative.

Si tel n'est pas le cas, elles doivent en plus s'acquitter de cotisations comme les personnes non actives. Dans tous les cas, la cotisation minimale de 530 francs, ce qui correspond à un revenu annuel brut de 5 000 francs, doit au moins être acquittée.

Demande de la rente AVS

A la suite de l'acceptation par le peuple de la réforme de l'AVS 21, l'**âge de référence est fixé à 65 ans pour les hommes et les femmes.**

Toutefois, **pour les femmes nées avant 1964**, l'âge de référence est fixé selon les dispositions particulières suivantes :

Année de naissance Âge de référence

1960 64 ans

1961 64 ans et 3 mois

1962 64 ans et 6 mois

1963 64 ans et 9 mois

1964 65 ans

Le droit à la rente AVS débute le mois suivant l'âge de référence.

La demande doit impérativement être déposée avant le début du droit à la rente, au moyen du formulaire de demande.

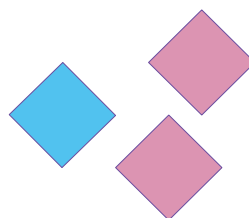
Elle doit être remise auprès de la caisse de compensation compétente :

- **Pour les salarié·e·s** : la caisse auprès de laquelle est affilié l'employeur

- **Pour les indépendant·e·s et personnes sans activité lucrative** : la caisse auprès de laquelle une affiliation est ouverte

- **Pour les assuré·e·s bénéficiant déjà d'une rente, ou dont le/la conjoint·e bénéficie déjà d'une rente** : la caisse qui verse la rente

- **Pour les assuré·e·s domicilié·e·s à l'étranger** : la Caisse suisse de compensation à Genève.





DES INFORMATIONS EN TEMPS ET
EN HEURE POUR TOUTES ET TOUS

Qu'est-ce que iVeveyse ?

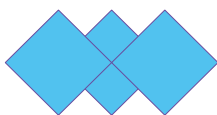
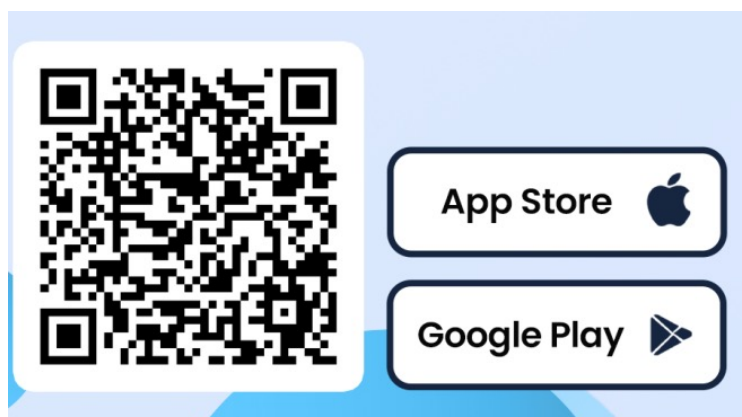
C'est un canal d'informations instantanées qui regroupe :

- les 9 Communes de la Veveyse
- l'Association des Communes de la Veveyse (ACV),
- l'Association du Cycle d'Orientation de la Veveyse (ASSCOV)
- le Réseau Santé et Social de la Veveyse (RSSV)
- Les Paccots - La Veveyse Tourisme.

Cela permet aux habitants de la Veveyse et d'ailleurs d'être renseignés sur diverses actualités telles que fermeture exceptionnelle d'une route, changement d'horaire de la déchetterie, problème avec le réseau d'eau, risques d'inondation mais également des manifestations et autres informations utiles.

Recevez les dernières informations
régionales grâce à **iVeveyse** !

Téléchargez donc dès maintenant
iVeveyse sur vos téléphones mobiles !



CENTRE DE PERFECTIONNEMENT



MICROSOFT OFFICE EN ATELIER À LA CARTE MAINTENANT À CHÂTEL-ST-DENIS

NEW

Notre plateforme de formation Microsoft Office est un concept de formation sur mesure disponible en français, en allemand et en anglais. Le démarrage de votre formation est garanti. Vous profitez d'un parcours complet qui se déroule à votre rythme.



Route de Palézieux 121, 1618 Châtel-St-Denis



SCANNER POUR
ACCÉDER À CETTE
FORMATION

NOUVEAU A
CHÂTEL-ST-DENIS :
cours de bureautique



Billets CFF dégriffés Communes

Pour mémoire, les billets dégriffés Communes vous permettent de voyager pendant une journée entière dans toute la Suisse, dans le rayon de validité de l'AG. A vous, les trains, bus et bateaux qui font partie de l'offre, soit un grand nombre.

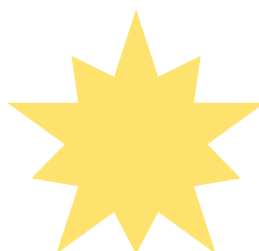
Plus on achète la carte dégriffée Commune à l'avance, plus le prix est bas.

Classe et abonnement	Tarif possible jusqu'à 10 jours avant la date prévue	Tarif entre 1 et 9 jours avant la date prévue
2 ^e classe, abo ½ tarif	CHF 39.00	CHF 59.00
2 ^e classe, sans réduction	CHF 52.00	CHF 88.00
1 ^{ère} classe, abo ½ tarif	CHF 66.00	CHF 99.00
1 ^{ère} classe, sans réduction	CHF 88.00	CHF 148.00

De plus amples renseignements sur notre site Internet :

<https://leflon.ch/vie-locale/carte-journaliere-degriffee>

N'hésitez pas à passer au Bureau communal, pendant les heures d'ouverture, pour obtenir les cartes dégriffées.



 SBB CFF FFS



Découvrez la Suisse avec la
carte journalière dégriffée
Commune.



cartejournaliere-commune.ch



Approvisionnement économique du pays

Les événements récents, comme la pandémie de COVID-19 et les phénomènes météorologiques extrêmes, ont montré que des perturbations d'approvisionnement peuvent survenir à tout moment.

Disposer de provisions domestiques permet aux ménages d'assurer leur autonomie pendant quelques jours, réduisant ainsi la pression sur les infrastructures locales et facilitant la gestion des urgences par les autorités.

PROVISION DOMESTIQUES

Les indispensables...

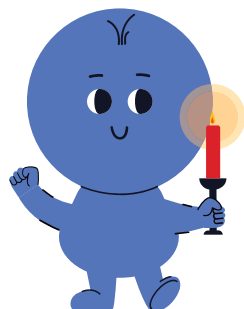
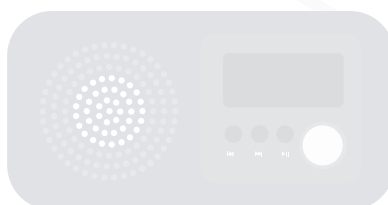
- Boissons :
9 litres d'eau (un lot de six-pack) par personne, autres boissons.
- Aliments pour une semaine :
par ex. riz, pâtes, huile, plats préparés, sel, sucre, café, thé, tisane, fruits séchés, muesli, biscottes, chocolat, lait UHT, fromage à pâte dure, viande séchée, conserves.
- Objets et appareils :
radio à pile, lampe de poche, piles en réserve, bougies, allumettes/briquet, réchaud à gaz.
- Sans oublier :
50 masques d'hygiène par personne, désinfectant, médicaments personnels et les articles d'hygiène, un peu d'argent liquide, de la nourriture pour animaux, etc.

Lien : <https://www.bwl.admin.ch/fr/des-provisions-providentielles>

Avez-vous pris des dispositions en prévision d'une coupure de courant ?

Sam Saroule vous montre dans une **vidéo didactique** comment elle s'y prend :

<https://www.provisions-domestiques-fable.bwl.admin.ch/fr>



BROCHURES PAPIER
à disposition à l'Administration communale par email ou par téléphone.

ADMINISTRATION
Protection
de la population



SECOURS SUD FRIBOURGEOIS (SSF)

SAPEURS-POMPIERS VOLONTAIRES : SENS DE L'ENGAGEMENT

Vous avez envie de vous engager pour la société.

Date du recrutement :
jeudi 04 septembre 2025 (dans le Canton de Fribourg)

Lieu : caserne la plus proche de chez vous ; en l'occurrence pour notre Commune = Caserne de 1670 Rue (liste sur www.118-info.ch)

Critères de recrutement :
- avoir 18 ans révolus (20 ans selon les cantons)
- avoir une bonne forme physique
- être motivé et disponible
- réussir les tests d'entrée

Une convocation parviendra, en temps voulu, aux personnes concernées.





SOCIETE DE TIR

Grande Fête du Tir : Le Tir Cantonal a lieu cette année dans le Canton de Fribourg

La société de tir de Porsel a la joie de participer cette année au Tir Cantonal Fribourgeois 2025.

- Quelques **5'500 sportifs provenant de toute la Suisse** sont déjà inscrits à ce jour !

- Au programme, **trois week-ends de fête, du 19 juin au 06 juillet**, mêlant partage, convivialité, bonne cuisine et bien sûr, du tir !

Cette manifestation est pour nos tireurs semblable à une fête cantonale des musiques pour nos fanfares. C'est une opportunité de rencontrer des sportifs partageant leur passion, d'échanger leur technique et d'acquérir de l'expérience. C'est également une possibilité de découvrir les richesses de notre beau canton et plus précisément des districts de la Veveyse et de la Glâne.

Pour le comité et les membres de la société de tir de Porsel, c'est une occasion unique de présenter notre sport préféré au plus grand nombre de personnes. Cette discipline exigeante qui mêle endurance, concentration et précision, pratiquée par des sportifs de tout horizon, saura également vous séduire.



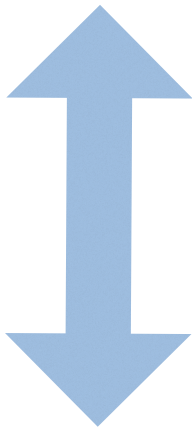
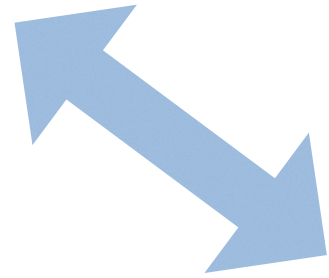
Alors laissez-vous tenter et venez partager un moment de convivialité avec nous durant l'un des jours de la manifestation. Nous nous ferons un plaisir de vous montrer ce qu'est le tir sportif, qui fait partie intégrante de la tradition de notre canton.

Pour que la manifestation soit réussie, nous recherchons des bénévoles motivés à prendre part au 31^{ème} Tir Cantonal Fribourgeois. Que ce soit à la buvette ou au stand, aucune connaissance spécifique au tir n'est nécessaire. Alors n'hésitez pas à nous rejoindre !

Vous trouverez toutes les informations nécessaire au déroulement de la fête sur le site internet : www.fr25.ch



31^e Tir Cantonal
Fribourgeois
**31. Freiburger
Kantonalschützenfest
2025**



Photos du Stand de Tir de Porsel qui sera l'un de sites de la Fête cantonale.



Rejoignez la Fanfare de Porsel & son école de musique !!

Vous aimez la musique ? Vous jouez déjà d'un instrument ou vous aimeriez recommencer ?
Que vous soyez débutant ou musicien confirmé, il y a une place pour vous parmi nous !

Nous évoluons en formation brass band de 2ème catégorie et nous répétons principalement
les lundis soirs dans le bâtiment scolaire à Porsel.

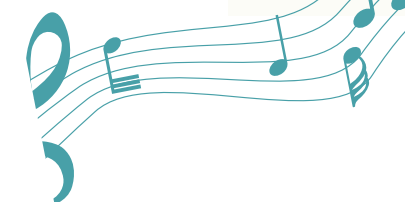
Notre école de musique accueille également les enfants dès l'âge scolaire et propose de
nombreux cours adaptés à tous.

Instruments enseignés et joués : Cornet • Alto • Euphonium • Baryton • Trombone • Basse •
Batterie • Tambour • Percussion

www.fanfaredeporsel.ch

Contactez Anne Dénervaud, présidente au 079 723 84 33 ou a.denervaud@hotmail.com

Venez assister à une répétition et découvrez l'univers de la fanfare !





LES KOALAS

La petite structure qui réalise de grandes choses pour nos petit/e/s.

L'École Maternelle Les Koalas : 25 ans d'engagement et de bienveillance

Depuis sa création il y a 25 ans, l'école maternelle Les Koalas s'est imposée comme un lieu d'apprentissage et d'épanouissement pour les enfants âgés de 2 à 4 ans. Située au cœur de la commune, cette école a su créer un environnement chaleureux et accueillant, propice à la découverte et à l'éveil des tout-petits.

Une pédagogie axée sur l'épanouissement

L'approche pédagogique des Koalas s'inspire de Rudolf Steiner et de Montessori, et repose sur le respect du rythme de chaque enfant. Les éducatrices, passionnées et au bénéfice d'une formation cantonale, mettent en place des activités variées qui stimulent la curiosité naturelle des enfants. Que ce soit à travers des jeux, des ateliers artistiques ou des activités en plein air, chaque moment est une occasion d'apprendre tout en s'amusant.

Un lieu de vie et de partage

L'école maternelle Les Koalas ne se limite pas à l'enseignement. C'est également un lieu de vie où les enfants apprennent à interagir avec leurs pairs, à partager et à développer des compétences sociales essentielles. Les valeurs de respect, de bienveillance et de solidarité sont au cœur de la vie quotidienne, permettant aux enfants de grandir dans un environnement positif et sécurisant.

Un avenir prometteur

Alors que l'école maternelle Les Koalas se projette vers l'avenir, elle continue d'évoluer et de s'adapter aux besoins des enfants et des familles. Avec des projets innovants et une volonté constante d'amélioration, Les Koalas s'engage à rester un pilier de l'éducation préscolaire, offrant aux enfants les meilleures bases pour leur entrée dans la vie scolaire future.

En somme, **l'école maternelle Les Koalas est bien plus qu'un simple établissement éducatif**. C'est un lieu où les enfants grandissent, apprennent et s'épanouissent, entourés d'amour et de soutien.

Informations détaillées disponibles au 079 464.49.23.

Les Koalas, c'est la structure de proximité, dans notre Commune.



Commission Seniors

Café Seniors



Jeudi 13 mars 2025, un Café Seniors était organisé afin de rappeler à tous que bouger après 40 ans, c'est vital ! Thomas Bugnon, fondateur de Hop Santé Sàrl à Romont, nous a donné de bons conseils afin de bouger pour rester en forme à tout âge. Il a réussi à nous convaincre que l'activité physique est indispensable à tout âge, mais elle doit rester adaptée à chaque personne. Suite à la conférence, nous avons pu échanger amicalement pendant un petit goûter « sportif ».

Bancs

A ce jour, nous pouvons déjà compter 11 bancs placés sur le territoire de notre commune à des endroits « stratégiques » ! Ces bancs ont été généreusement offerts par différents donateurs : particuliers, sociétés, entreprises... dont nous vous dévoilerons la liste dans un prochain numéro. Sur chaque banc, une plaquette rappelant leur générosité sera bientôt fixée. Nous les en remercions d'ores et déjà chaleureusement, car, en effet, ces bancs permettent à toute la population de prendre un moment de repos lors de promenades qui sont d'ailleurs vitales, comme rappelé lors du Café Seniors !



Thé dansant

Mercredi 5 novembre 2025, nous aurons le plaisir d'organiser le 2^{ème} thé dansant à la Fleur-de-Lys. Nous avons choisi cette date afin de ne pas empiéter sur les autres thés dansants de la région. Nous vous attendons nombreux pour passer un bon moment, pour danser bien sûr, pour écouter de la musique ou juste pour partager un bon goûter !



Table conviviale

Tous les mardis à midi, n'oubliez pas que vous pouvez profiter d'un délicieux repas à la Fleur-de-Lys autour d'une table intergénérationnelle, avec 5.00 fr. de subvention pour les habitants de la commune, mais les autres personnes sont également cordialement invitées à prendre part à ce dîner. D'ailleurs, les tables conviviales spéciales de Noël 2024 et Pâques 2025 ont amené à chaque fois plusieurs dizaines de personnes ravies.



COIN DECHETS

Benne à gazon

Elle n'accepte **que le GAZON** ... rien d'autre !

Explication : c'est une question de traitement lorsque la benne arrive à la Compostière ; il est important de n'avoir que du gazon dans la benne. Celui-ci sera utilisé pour en faire du compost qui va être utilisé soit dans les vignes, soit pour d'autres usages.

Branchages

Dans le dépôt des branchages à côté de la déchetterie, derrière la Salle polyvalente.

Dépôts de jardins

A composter dans vos jardins.

TRI DES DECHETS : pièges à éviter

Cartons à pizzas ... surtout pas dans la benne à papier/carton à cause de la présence de gras ; cet élément pose, en effet, problème dans le processus de recyclage du papier pour la fabrication de la pâte à papier.

Mouchoirs en papier, serviettes de table, autres éléments papiers ayant été utilisés ... surtout pas dans la benne à papier/carton, également pour les mêmes raisons que les cartons à pizzas.

Litières pour animaux

Pour des questions d'hygiène, les litières d'animaux doivent être jetées à la poubelle.

Alors, mieux vaut privilégier la version végétale. En effet, elle est totalement incinérée sans produire aucun résidu ... ce qui n'est pas le cas de la litière minérale qui elle, produit des mâchefers (résidus de l'incinération) qui vont être stockés en décharge.

ATTENTION risque de départ de feu avec les déchets suivants :

Batteries au lithium, montres connectées, baskets lumineuses ; il faut les rapporter au magasin ou les déposer dans la benne des déchets électriques ou électroniques à la déchetterie.

Ne surtout pas les mettre dans la poubelle ou aux déchets encombrants.

CARTES DU COMPACTEUR

NOUVEAUTE :

Vous recevez un avertissement via votre email lorsque votre solde sur la plateforme passe sous la barre des 10.00 fr.

Le retour des fourmis



Désinfection, Désinfestation, Dératisation, Protection anti-volatiles

Lutte contre les nids de guêpes, frelons, araignées, mites alimentaires, vers, mouches, poissons d'argent, blattes, punaises de lit et autres.

Lutte contre les rongeurs (souris et rats)

Pose de grillages, plaques, pics, capsules répulsives contre les moineaux, hirondelles, pigeons.



Association pour l'épuration des eaux
VEVEYSE ORON GLANE

VOG : c'est elle qui assure l'épuration des eaux usées via la STEP La Verna à Ecublens FR.

Elle regroupe 15 Communes. La STEP La Verna vient d'être agrandie et l'inauguration a eu lieu en juin 2024.

QUE SONT LES « EAUX PARASITES » ?

Les eaux parasites sont toutes les eaux qui se déversent dans les réseaux d'assainissement et qui vont engendrer un dysfonctionnement du réseau ou de la station d'épuration en aval. Les eaux pluviales sont les plus courantes.

- Mesures de protection contre la pollution des eaux souterraines. Les puits d'infiltration, les chambres de contrôle et les dépotoirs des installations d'infiltration doivent être protégées contre l'introduction de liquides susceptibles de polluer les eaux. Il faut éviter que de tels puits et ouvertures ne servent d'exutoire aux eaux superficielles. Les mesures suivantes sont à prendre :

- Les chambres de contrôle doivent être pourvues de couvercles étanches verrouillables et, si possible, dépasser d'au moins **0.1 m** le niveau du sol; « le couvercle des chambres doit porter la mention "Infiltration".

Il s'agit d'une information générale.



et s'en va vers la STEP de La Verna à Ecublens F.R.

Un exemple a été donné par la VOG : un jour d'octobre 2024, la STEP précitée fonctionnait correctement à 50%, puis à 06 h 30, il y a eu un gros orage et l'eau est montée à plus de 90% à cause des eaux parasites.

Un budget de CHF 115'000.00 a été voté par l'assemblée des délégués, en date du 08 mai dernier, en vue de faire des sondages sur 19 points dans les Communes faisant partie de la VOG. Cela aidera à retrouver sur quels tracés se trouvent le problème.

Ce travail va avoir lieu sur une durée de 3 mois, au plus tôt à l'automne 2025.





Plantes invasives

Attention, elles sont non seulement envahissantes mais surtout nocives !

Une néophyte est une plante exotique, qui a été introduite dans un milieu naturel. Les dangers, les différentes espèces et les milieux colonisés sont évoqués. Finalement, les méthodes de lutte sont décrites

Parmi ces néophytes, certaines espèces sont dites "envahissantes": elles se répandent rapidement **au détriment des espèces indigènes**. Leurs caractéristiques biologiques, comme une croissance rapide ou un taux de reproduction élevé, leur permettent de concurrencer et de supplanter à moyen ou long terme les espèces typiques d'un milieu naturel.

Certains néophytes présentent des risques majeurs pour la santé humaine (pollen allergène de l'Ambroisie, brûlures de la peau provoquées par la Berce du Caucase).

Finalement, les envahisseurs **peuvent altérer le fonctionnement des écosystèmes**, engendrant des coûts élevés pour les communautés.



Par exemple, le long des cours d'eau, la Renouée du Japon n'assure pas la même protection contre l'érosion que les espèces indigènes qu'elle concurrence. Elle provoque alors un affaiblissement des berges et de graves problèmes d'érosion.

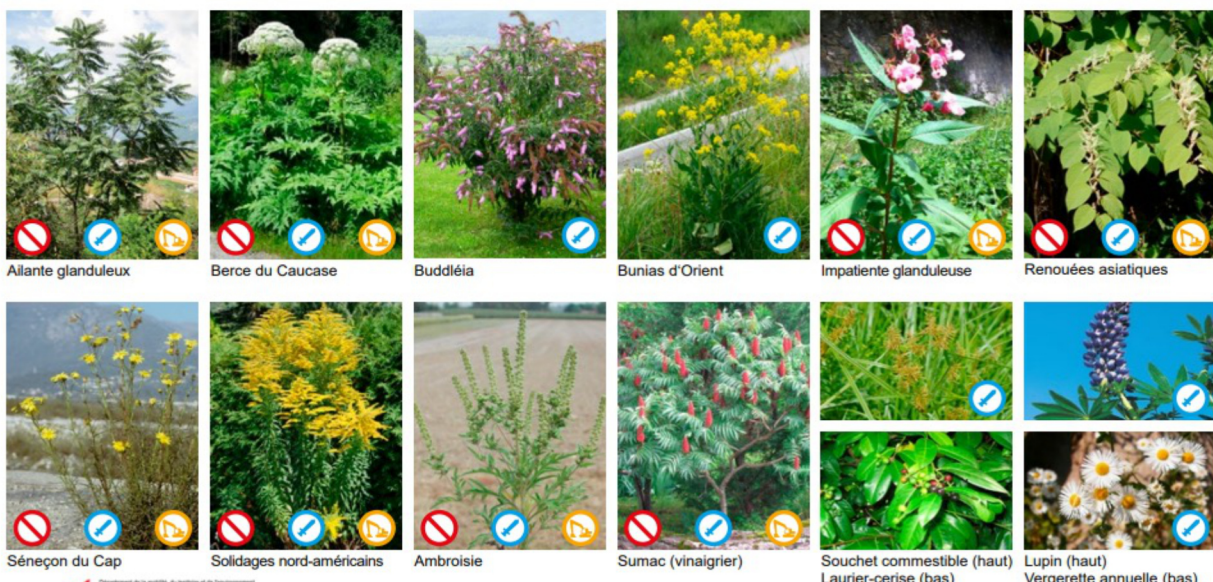
Ces espèces envahissantes représentent donc une menace sérieuse pour la nature. L'ampleur du problème est telle qu'au niveau mondial, ces néophytes sont la deuxième cause de la diminution de la biodiversité.

Afin de contrer la prolifération de ces espèces, des mesures de luttes actives devraient être mises en place.

Pour les particuliers, un simple geste peut aussi contribuer à limiter la dissémination de ces espèces, par exemple en abandonnant les plantes ornementales envahissantes (ex : le Buddleia ou l'arbre à papillons) au profit des espèces indigènes.

Manuel de gestion des néophytes envahissantes

Reconnaître et traiter correctement les plantes à problèmes



crédit image Internet Canton VS



« Il n'y a deux choses qui ne sont jamais de trop : les ami/e/s et les vacances ! »

Nous voilà arrivés au terme de la partie administrative du Bulletin communal d'information.

En deuxième partie, Madame Sylvie Chaperon a choisi de privilégier les thèmes du bien-être, à savoir le bien-vivre chez soi, le sport et pour terminer, une alimentation de qualité. Nous vous souhaitons de passer un agréable moment lors de la lecture de ses reportages.

BONNES VACANCES

Le Secrétariat communal reste, bien entendu, volontiers à disposition pour toutes questions ou tous renseignements. N'hésitez pas à nous contacter.

- commune@leflon.ch

- 021 907.12.11

- sylviechaperon@protonmail.ch

PLACE AU CONCOURS

QUESTIONS :

1. Depuis combien d'années existent LES KOALAS ?
2. Quel est le métier de Monsieur Valentin Mulhauser ?
3. Combien de jeunes travaillent à la Ferme Le Radis Noir ?

Les réponses se trouvent dans les pages de ce Bulletin communal d'informations.
Nous vous souhaitons bonne chance et surtout bonne lecture.

* * * *

Coupon réponse à retourner à :

Administration communale Le Flon,
Route de Moudon 19b, 1699 Porsel

Ou à : commune@leflon.ch

Date limite : lundi 18 août 2025

**A gagner : 3 bons d'une valeur de CHF 50.00
à utiliser dans les commerces suivants :**

- Restaurant de la Fleur de Lys à Porsel
- Boulangerie-épicerie Dominique & Tip à Porsel
- Laiterie-Fromagerie Anthony Pittet à Bouloz

Les gagnants seront tirés au sort et informés par courrier.

Nom : _____

Réponse 1 : _____

Prénom :- _____

Réponse 2 : _____

Adresse : _____

Réponse 3 : _____

Mail : _____



Comment est née votre passion pour l'architecture d'intérieur ?

J'ai eu le déclic avec l'acquisition de mon premier appartement. J'ai toujours été quelqu'un de créatif. J'ai participé à des expositions de peinture, je me suis aussi intéressé à la photographie et à la gestion d'image. En parallèle, j'ai fait du mannequinat. Toutes ces expériences m'ont ouvert sur le domaine artistique. Mon côté casanier m'a donné envie de créer un lieu de vie qui respire l'harmonie et le bien-être. Mon éducation rentre également en ligne de compte. Ma maman aime cuisiner et qu'on se retrouve tous autour de la table dans un esprit de convivialité. De ce fait, avec mon mari, nous avons eu envie d'inviter du monde et de recréer cette atmosphère dans notre nouveau lieu de vie. C'est ainsi que je me suis lancé dans l'aménagement de notre intérieur. Tout naturellement cette passion s'est développée.

Lors de ma reconversion professionnelle, je suis devenu dessinateur en bâtiment. J'ai eu de la chance car dans cette entreprise, mon apprentissage a été enrichi par la méthode **Feng shui** * : cela m'a permis de mixer mes compétences, qu'elles soient d'ordre architecturales ou de la décoration d'intérieur. Jouer avec les formes et les couleurs donne un écho aux tendances du moment.

**Feng Shui : Le Feng Shui, littéralement traduit par «vent» et «eau» est un art millénaire d'origine chinoise qui vise à harmoniser l'énergie environnementale d'un lieu pour favoriser le bien-être, la santé et la prospérité de ses habitants.*

W



Valentin Mülhauser est architecte d'intérieur mais se dit volontiers coach en décoration. Ses nombreux talents et son accompagnement personnalisé vous apportent la sérénité, le style et l'élégance dont vous avez toujours rêvé. Il est en quelque sorte le thérapeute de votre maison ou de votre appartement.

Pour quelles raisons avez-vous souhaité fonder votre propre entreprise ?

Je ne me définis pas exactement comme un architecte d'intérieur. J'ai une approche différente de ce métier grâce aux réseaux sociaux. J'ai commencé à partager ma passion et mes travaux de rénovation dans notre maison pendant le Covid. Il y a eu un réel engouement à ce sujet.

Les gens sont venus à moi par ce biais, à commencer par ma famille, ensuite mes amis et cela a fini par dépasser le cercle de mes proches. Je donnais de plus en plus souvent des conseils aux personnes qui souhaitaient entreprendre des travaux chez elles. Je me suis rendu compte que je prenais beaucoup de mon temps à leur répondre gratuitement.

Je me suis fait la réflexion qu'il y avait un créneau à exploiter. Soit le client se retrouve seul à décider, avec un risque marqué de commettre des erreurs, soit il doit faire appel à un architecte d'intérieur ce qui implique des frais élevés. Je me positionne comme un intermédiaire et plus précisément comme coach en décoration.

Ma mission est d'accompagner, conseiller et suivre le projet de mes clients avec des prix nettement inférieurs à ceux d'un architecte. Les demandes sont variées comme, par exemple, lors d'une rénovation de cuisine, il est fréquent que le client soit confronté avec des éléments qui ne vont plus ensemble. L'idée d'une rénovation simple se transforme alors en parcours du combattant ! L'autre avantage est le fait d'incorporer mes connaissances en **Feng Shui** dans mon travail, me permet de dispenser des conseils personnalisés.

En effet, de plus en plus de personnes souhaitent un intérieur harmonieux, reposant et ressourçant. Je suis attentif aux bonnes énergies que le lieu peut offrir. Je m'inspire également de l'âme du bâtiment ou de l'espace extérieur pour harmoniser le style intérieur.



Y a-t-il des salons où les professionnels de l'architecture et de la décoration se retrouvent ?

Oui notamment le salon de *Maison & Objet*, très connu à Paris, qui a lieu deux fois par année. Les grandes marques y présentent les collections et les tendances du moment.

Avez-vous une signature dans votre manière de concevoir des intérieurs ?

Je ne suis pas dans ce métier depuis assez longtemps pour dire que l'on reconnaît ma manière de travailler. Cependant, si je fais une rétrospective de mes projets, il y a tout de même une dominante dans les dégradés de beiges et pour moi un habitat sans rideau n'est pas concevable ! C'est un choix important qui représente l'âme de la maison. Bien entendu, selon la demande, j'intègre de la couleur mais je préfère aller dans le sens d'un intérieur harmonieux, intemporel et fonctionnel. Il est plus facile de moduler les espaces selon ses envies à partir d'une base neutre.

Que vous apporte l'utilisation de logiciel 3D dans votre travail ?

Le logiciel 3D* existait déjà dès le début de ma formation. Avec certains clients, j'utilise aussi la 2D pour une première approche du projet. Malgré que l'on pense que l'usage de la 3D est simple, il faut un temps non négligeable pour intégrer toutes les données et mesures qui permettent de reproduire plusieurs variantes. Avant cela, les clients prenaient un temps de réflexion. Maintenant, ils changent d'avis à plusieurs reprises, sans se rendre compte du travail que cela nécessite. Depuis son apparition, j'utilise également l'intelligence artificielle. C'est un outil qui me permet de réaliser plus facilement les corrections souhaitées. D'ailleurs c'est un élément que j'ai mis en avant dès la création de mon entreprise. Le fait de travailler avec ces logiciels offre beaucoup d'avantages aux clients. La visualisation à 360 degrés des espaces ainsi que le rendu de l'aménagement, des matériaux et couleurs représentent un gain de temps et d'argent considérables.

**Le logiciel 3D : Terme qui caractérise l'espace qui nous entoure, tel que perçu par notre vision, en ce qui concerne la largeur, la hauteur et la profondeur.*

Que conseillerez-vous à quelqu'un qui aimerait devenir architecte ou décorateur d'intérieur ?

Premièrement de ne pas se figer dans l'architecture. Bien sûr il y a les codes des écoles d'architecture mais il faut sans cesse ouvrir ses horizons et s'inspirer d'un maximum d'univers différents. Il faut aussi utiliser les compétences acquises tout au long de sa vie, écouter et développer sa sensibilité pour trouver son style. Il est possible de réussir dans cette voie sans forcément passer par la case école d'architecture ou de décorateur d'intérieur. Mon dernier conseil : foncez et vivez votre passion !



Avez-vous des projets d'avenir pour compléter vos prestations professionnelles ?

Effectivement, dans ce domaine, il y a toujours de nombreuses possibilités. J'ai dans l'idée de mettre sur pied des ateliers afin que les clients participent de manière plus active à leur projet de rénovation. Je n'en dirais pas plus pour le moment. Cela sera l'occasion de me découvrir sous un autre angle en quelque sorte...

Est-ce que les métiers d'architecte d'intérieur et de décorateur sont liés ?

Oui effectivement, j'utilise ces deux pôles. Par exemple, j'ai dessiné l'armoire d'une entrée afin qu'elle se marie parfaitement avec le style de la maison. Je dessine également du mobilier et choisis les matériaux pour créer une atmosphère cohérente. C'est un atout de pouvoir concevoir un projet dans son entier sans devoir passer par d'autres prestataires.

Qui décide des tendances actuelles ?

Je dirais que ce n'est pas aussi flagrant que la mode, ce sont les architectes et la société qui donnent le ton. Il y a aussi les fabricants comme Pantone qui élisent LA couleur de l'année. Pour 2025 c'est la couleur **Mocca Mousse** qui domine. Il faut aussi tenir compte qu'après une période où le minimalisme et les couleurs claires étaient en vogue, le covid est venu changer les codes. Les gens ont passé beaucoup de temps enfermés chez eux et ont eu besoin de retrouver un intérieur plus gai. Le retour à la tendance des années 70 combiné avec du mobilier contemporain permet de s'amuser et de réinventer des univers. Les objets vintage de cette période complètent l'aménagement intérieur, le rendant distrayant et convivial. L'important n'est pas de suivre forcément les tendances mais de créer un intérieur qui corresponde à vos envies et surtout à votre personnalité afin de vous sentir bien dans votre lieu de vie.

Qu'est-ce qui vous rend heureux aujourd'hui ?

Le contact avec les gens m'apporte beaucoup de bonheur. De savoir qu'avec mon expertise, je vais pouvoir les aider dans leur projet de rénovation en leur évitant un maximum de stress est l'un de mes moteurs. Tout comme partager ensemble des moments de vie, leur permettre de s'épanouir et au final qu'ils se sentent bien chez eux.

SOUTENIR est le mot qui exprime le mieux l'essence de mon bonheur.

Je suis également très heureux d'ajouter qu'en dehors de mon métier d'architecte d'intérieur, mon mari et moi nous nous investissons dans notre business de cœur avec la création de notre ligne de bijoux en or.

Retrouvez nos créations sur : [Orisium.ch](https://www.orisium.ch)



VALENTIN MÜLHAUSER

THEVALMEN.COM

contact@thevalmen.com
+41 79 575 34 74

[http://instagram.com/thevalmen_interior](https://www.instagram.com/thevalmen_interior)

Merci Valentin Mülhauser pour avoir partagé vos nombreuses facettes avec nos lecteurs. Nous vous souhaitons plein succès pour les projets à venir. Merci également à votre chat qui a posé majestueusement pour les photos.



LÉONIE POINTET

UNE VIE D'ÉLITE

Léonie Pointet partage sa vie entre ses études de physiothérapie et ses entraînements pour les compétitions sportives. Sa spécialité est le sprint qu'elle pratique depuis plus de 10 ans

En 2024 ses excellents résultats l'ont menée jusqu'aux Jeux Olympiques à Paris.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de pratiquer ce sport ?

Ma sœur aînée faisait déjà de l'athlétisme et j'ai également eu envie d'adhérer au monde du sport.

J'ai commencé l'athlétisme à l'âge de 8 ans. Les résultats obtenus lors des compétitions ainsi que les encouragements de mes entraîneurs ont confirmé que le sprint était la discipline qui me convenait le mieux. Je la pratique depuis mes 14 ans.

Je suis actuellement spécialisée dans le 200 mètres et le 100 mètres. J'exerce également le relais 4x 100 mètres. Cette discipline demande des conditions physiques particulières car les départs sont très dynamiques. Il est donc primordial d'avoir une ligne de vie saine. Par conséquent, l'alimentation a aussi de l'importance. Dans mon quotidien, je suis suivie par une nutritionniste afin que mes apports nutritionnels conviennent aux moments clés de mes entraînements. Toutefois, je m'autorise à quelques écarts, c'est connu, le cerveau a besoin de sucre !

Qu'est-ce que votre évolution sportive vous a apporté ?

Le grand changement dans mon évolution sportive s'est passé pendant la pandémie du Covid. En effet, j'ai dû interrompre mes études et de ce fait, je me suis principalement concentrée sur le sport. Durant l'année 2021, mes entraînements ont considérablement amélioré mes performances.

J'ai obtenu les résultats nécessaires pour m'inscrire au championnat d'Europe de Tallinn en Estonie, réservé au moins de 23 ans. Progressivement cela m'a amené à participer à des championnats dans la catégorie élite comme à Munich en 2022 et trouver un nouvel entraîneur. Cependant, depuis que j'ai commencé l'athlétisme, je continue à m'entraîner avec le club CA Riviera de Montreux.

Mes résultats croissants et ma motivation m'ont permis de m'inscrire aux Jeux Olympiques de Paris en 2024. Je rêvais depuis mon enfance d'y participer un jour. Cet objectif ultime devenait enfin réalisable ! C'est à peine trois semaines avant les Jeux que ma sélection fut confirmée, je faisais partie des 46 meilleurs athlètes suisses ! Il a fallu s'organiser rapidement mais quelle incroyable aventure !

Ma vie, a alors pris un tournant à 180 degrés ! On devient connu, j'ai été contactée par des journalistes et avec cela, mes entraînements sont devenus plus intensifs. L'arrivée au village des Jeux Olympiques m'a procuré beaucoup d'émotions, j'allais avoir la chance de côtoyer les plus grands sportifs du monde ! Chaque pays avait son propre bâtiment.

Durant ce séjour, on ne s'entraîne pas beaucoup, nous faisons plutôt de la récupération, des massages, du repos et même des bains froids ! Nous sommes très encadrés, chaque instant de la journée est programmé tout comme le jour où nous passons notre épreuve sportive, il y a un protocole strict à respecter.



Le rêve d'enfance de Léonie Pointet est devenu réalité en 2024 lors de sa sélection pour les Jeux Olympiques à Paris

Avez-vous de nouveaux objectifs pour 2025 ?

Oui, je me prépare pour les championnats du monde qui auront lieu en septembre à Tokyo au Japon. J'y resterai quelques jours de plus afin de visiter ce magnifique pays. Avant cela, je pars dans le courant du mois de mai en Chine pour les championnats de relais 4x100 mètres. Il est indispensable d'effectuer ce genre de compétition pour se qualifier en vue du Japon. Je garde l'idée de participer aux prochains Jeux Olympiques qui auront lieu à Los Angeles en 2028 mais d'ici là, je préfère me concentrer année par année.



Athletissima Lausanne 2024

Le jour de ma compétition est arrivé, quelle exaltation en rentrant dans cet immense stade, je ne rêvais plus, j'étais vraiment aux Jeux Olympiques ! Pas de place pour le stress, seul un sentiment d'euphorie m'habitait. Je n'ai pas fait mon meilleur chronomètre ce jour-là, mais j'en retiens une expérience inoubliable, partagée avec ma famille et de nombreux supporters.

Avez-vous un travail en dehors de votre pratique sportive ?

Non, pas pour le moment car je fais un Bachelor en physiothérapie qui se terminera dans deux ans. J'ai la chance d'avoir le soutien de mes parents. D'ailleurs ils ont créé un fan club et organisent des repas de soutien. D'autre part, je reçois des primes lors de certaines compétitions. Les sponsors comme les équipementiers, ont aussi leur importance quoique difficile à trouver tout comme une rémunération de leur part. C'est la tâche qui incombe à mon manager.



Jeux Olympiques Paris

Vous souhaitez soutenir Léonie Pointet ?

IBAN : CH70 0900 0000 1628 6033 4

Fan's Club, comment soutenir Léonie Pointet :

écrivez à info@same-group.com

CLUB SPORTIF VALLÉE DU FLON



André Pittet Fondateur et Président

André Pittet est membre d'honneur et membre fondateur du club sportif de la Vallée du Flon depuis 1979 et en a pris la présidence en 2005. Il voue une vraie passion pour la course à pied et vous invite à découvrir les joies de courir en groupe dans notre belle région.

Les femmes et les hommes courent-ils différemment ?

Non, mais on observe que les femmes sont plus rigoureuses et s'entraînent plus régulièrement ! (rire)

Quelques dates historiques :

En **1977**, le premier Trophée de la Vallée du Flon est organisé par une bande de copains. Daniel Dévaud assure la présidence.

Le 30 août **1979**, le "Ski-Club Vallée du Flon" est fondé. Le but du club est de développer le ski de fond dans la région.

En **1984**, le club devient membre de la Fédération Fribourgeoise d'Athlétisme et s'appelle désormais "Club Sportif Vallée du Flon".

Dès **1995**, le Trophée part de Porsel. Il bénéficie ainsi de la nouvelle salle polyvalente. Le nouveau parcours mesure 12,5 km. Le club profite aussi de cette salle pour ses entraînements hivernaux.

Actuellement, le club se porte bien. Plusieurs coureurs participent à FriRun Cup et à la coupe "la Gruyère". Une sortie au minimum et un championnat interne sont organisés chaque année.

Combien de membres composent le club sportif ?

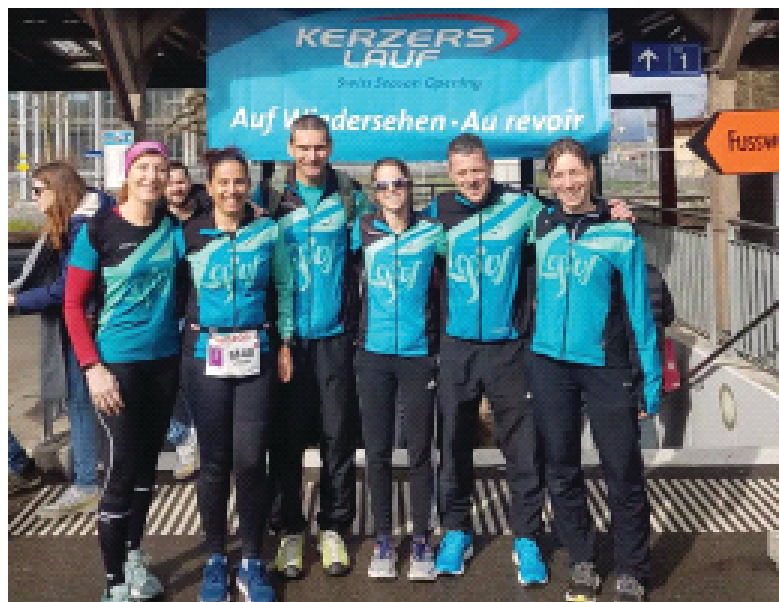
Le club compte une centaine de membres et plus de cinquante sont des membres actifs et coureurs.

Est-ce qu'on y pratique uniquement la course à pied ?

Non, le club inclut également le ski de fond et le ski d'alpinisme. Nous sommes ouverts à proposer de nouvelles activités comme le Nordic Walking (marche sportive avec bâtons) s'il y a assez de participants.

Est-ce qu'il y a plusieurs niveaux de coureurs ?

Oui, effectivement nous proposons des entraînements le mardi et le jeudi. Des entraînements spécifiques sont aussi proposés au Niremont pour les entraînements en montagne ainsi que sur la piste d'athlétisme à Châtel-Saint-Denis. Dans tous les cas, nous commençons par nous échauffer puis, l'entraînement dure 1 heure à 1 heure 30 et nous finissons par du stretching.





A partir de quel âge peut-on commencer la course à pied et quels en sont les bienfaits ?

Dès 6 ans. Par contre il n'y a pas d'âge limite, tant que les personnes se sentent bien elles peuvent courir à leur gré. C'est même un gage de santé. Ce sport est ouvert à un large public. On peut courir seul, en groupe ou en famille. Il est bon marché et peut être pratiqué partout !

La course à pied est un sport de grande ampleur en Suisse. Il y a de nombreuses courses tout au long de l'année avec des participants de tous niveaux. Notre club a remporté de nombreuses récompenses dans les différents événements ces dernières années.

Pourquoi certains participants choisissent de courir en groupe et d'autres de manière individuelle ?

Les attentes sont différentes. Ceux qui décident de courir en groupe recherchent le contact, le partage, les échanges et les conseils pour s'améliorer. C'est aussi l'occasion de se libérer de ses préoccupations et de dialoguer avec des personnes qui partagent la même passion.

Ceux qui choisissent de courir de manière individuelle préfèrent planifier leurs performances selon leur objectif.

Vous trouverez tous les résultats et le programme du club pour 2025 sur notre site internet : www.csvf.ch



En 2024 pas loin de 500 participants s'étaient inscrits pour le Trophée de la Vallée du Flon !

Le 02 novembre 2025 aura lieu la 48ème édition du Trophée de la Vallée du Flon

Au programme :

Course principale 12,5 km

Course enfants - cadets.es - juniors : 5,5 km - 2 km - 1 km

Organisation : www.csvf.ch

Renseignements : Daniel Thürler 079 686 78 69

À l'occasion de ce bel événement, nous accueillons avec plaisir les nouveaux adeptes de la course à pied.



Ramon Périsset est en passe de reprendre l'exploitation de ses parents Chantal et Pierre-Alain. En effet, après plus de 30 ans de labeur au sein de leur ferme de 30 hectares, est venue la question d'investir des sommes importantes mais nécessaires à la mise aux normes des bâtiments. En avril 2024 l'exploitation laitière de la famille Périsset entamait sa mue pour devenir une ferme collective recensant différentes cultures biologiques. Nous sommes un collectif qui cultivons tant la terre que le respect des valeurs humaines.

Pourquoi avoir choisi le nom Radis Noir ? Parce qu'il est comme nous : **tenace et plein de vertus !**



Pierre-Alain et Chantal Périsset, les parents de Ramon en compagnie de leur chienne Shana

Qu'est-ce qui vous a décidé à reprendre le domaine familial ?

Après ma scolarité, j'ai travaillé quelques années à la ferme avec Pierre-Alain et Chantal. Puis est venu le temps d'une longue réflexion afin de définir ce qu'impliquait la reprise du domaine avec du bétail ou de faire une transition à un modèle alternatif. C'est la deuxième option qui s'est imposée en tenant compte de mes valeurs et de ma vision pour la suite à donner à ce domaine. La rencontre avec des personnes qui partageaient mon idéal de vie a fini de me convaincre. Il y a eu également des réflexions pour définir s'il fallait chercher un autre endroit afin de concrétiser ce projet mais nous en sommes venus à réaliser qu'ici, à Porsel, tout était déjà réuni pour commencer cette aventure.

Statistique suisse 2024 www.bio-suisse.ch

47'075 exploitations agricoles sur le territoire suisse
7'889 fermes bio
Canton de Fribourg :
2'348 fermes type conventionnel
234 fermes type agriculture bio



De gauche à droite :
Juliette Vernier - Jeremy Jolliet - Adrien Parguel -
Arthur Pasquier - Jeanne Schütze et **Baku** -
Ramon Périsset

Bien qu'un peu réticents au départ, mes parents m'ont accordé leur confiance. De plus, je ne souhaitais pas porter seul, du matin au soir, la lourde tâche de faire prospérer ce domaine. L'idée de travailler en collectivité s'est révélée être la meilleure alternative. Comme pour les élections, beaucoup de candidats mais au final peu d'élus. Le Je est devenu Nous pour le plus grand bonheur de tout le monde. Actuellement nous sommes 6 personnes à travailler ici, à temps partiel.



Que proposez-vous aux clients ?

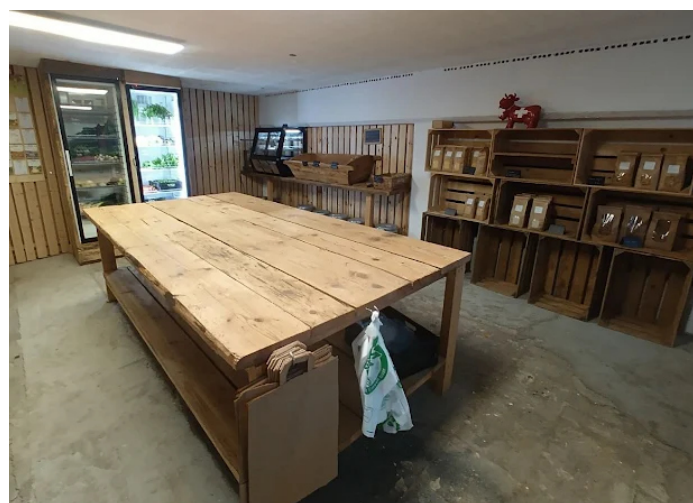
Nous offrons déjà une belle variété de légumes de saison cultivés en s'inspirant de diverses techniques agricoles alternatives. Nous cultivons à la fois selon une méthode d'agriculture bio-intensive et en maraîchage en sol vivant. En bref, nous cultivons plus sur moins de surface, tout en limitant l'utilisation de machines et d'intrants chimiques.

Chaque jeudi, nous faisons une fournée de pain au levain cuit au feu de bois. En parallèle, nous avons semé nos premières grandes cultures et investi dans un moulin à pierre pour moudre le grain.

Comme notre exploitation est un peu au centre des chemins de promenades, les gens peuvent passer voir les poules et échanger avec nous presque tout le temps.

Cela donne une autre dimension à la vente, surtout si on se compare à la grande distribution : ici on peut suivre le produit de sa plantation jus-qu'au panier !

Concrètement, nous avons un magasin en self-service ouvert 7/7 de 7 h à 21 h et nous proposons également des formules de paniers sur abonnement ou sur demande, tant pour le pain que pour les légumes. Nous vendons également nos produits dans la restauration.



Qu'est-ce qui vous lie les uns aux autres ?

Nous partageons, les six, une vision commune de l'agriculture et de la vie en collectif. Notre but est de développer une agriculture saine, respectant autant la biodiversité que celles et ceux qui cultivent la terre. Notre mode de vie en collectif favorise les relations humaines et l'ouverture aux autres.

Nous avons des expériences de vie très différentes et avons suivis des voies hétérogènes, nous nous complétons très bien. Peu importe l'obtention d'un CFC ou d'un baccalauréat, trois ans de métier ou de voyage, chacun a ses compétences, nécessaires au projet ! Nous privilégions une hiérarchie horizontale en favorisant une bonne communication pour nous organiser. Sur ce principe, nous avons une réunion hebdomadaire servant à faire un point sur les questions administratives tout comme organiser et distribuer les tâches à venir.



Avez-vous des modèles de fermes ou de structures qui fonctionnent comme la vôtre ?

Oui effectivement, nous intégrons les conseils et l'expérience de certaines structures comme par exemple Ecotopia* - La Chèvre et le Choux – La Ferme de Bassenges pour ne citer qu'eux sur une longue liste qui regroupe des interactions dans l'agriculture et la pédagogie. Nous avons le projet de développer des activités avec les enfants comme l'école à la ferme. Des activités culinaires entrent aussi en ligne de compte et font partie de notre vision pour l'avenir.

De manière générale, de plus en plus de micro-fermes apparaissent un peu partout, cela encourage et favorise une consommation locale d'excellente qualité. Elles font aussi souvent partie d'un réseau d'entraide entre petites structures maraîchères en circuit court. Ce système favorise la rémunération des agricultrices et agriculteurs.

*Ecotopia : centre d'expérimentation et de sensibilisation écologique. Faoug (VD)



*La Chèvre et le Choux : Magasin de producteurs. Palézieux (VD)

Ferme de Bassenges : Magasin à la ferme. Ecublens (VD)
L'organisation paysanne Uniterre soutien les agriculteurs dans leur transition.

Quels sont vos souhaits pour l'avenir de la ferme collective Le Radis Noir ?

Nous sommes encore au début de la reprise de la ferme. Ce sont des charges administratives assez lourdes et tout n'est pas fait pour les rendre simples, mais nous sommes optimistes et cela devrait bien se passer. A terme, nous projetons encore plus de grandes cultures de céréales (actuellement 6 variétés sur 2 hectares), des vergers haute tige, du reboisement indigène et du fourrage sur les 30 hectares. Pour le moment, les génisses en pension y pâturent. Notre poulailler mobile va s'agrandir et se déplacera régulièrement autour du verger. La première récolte de soja aura lieu en fin de saison, nous le transformerons à terme en tofu. Nous avons énormément de chance de commencer une telle aventure dans un cadre aussi magnifique et nous nous réjouissons de la suite ! Faire une transition de ferme laitière à polyculture-élevage est à la fois un défi et une aubaine. Peut-être que notre modèle inspirera d'autres exploitants...

Rappelons-nous de la signification du terme paysan et paysanne :

Prendre soin de la nature qui nous nourrit et d'un coin de pays

Remerciements

Tout d'abord à Chantal et Pierre-Alain qui nous soutiennent dans notre quotidien. Nous profitons de remercier toutes les personnes qui nous font confiance et à celles qui sont devenues de fidèles clients.es. Merci à l'Auberge de la Fleur de Lys à Porsel qui s'approvisionne chez nous pour les légumes.





Fribourg-Solidaire, est une ONG qui regroupe des associations fribourgeoises actives dans le domaine de la coopération internationale qu'elle représente auprès des pouvoirs publics. Elle mène des activités variées.

La fédération fribourgeoise de coopération au développement international, reçoit, de la part des communes fribourgeoises, un soutien financier pour la réalisation des projets de coopération internationale mis en oeuvre par ses membres après qu'ils aient été analysés par une commission d'expert-es.

Elle cofinance les projets de coopération internationale de ses ONG membres.



Cameroun

Accéder à l'électricité 24h/24h pour un centre mères-enfants : c'est possible

La ville d'Akonolinga se trouve au centre du Cameroun, à 120 km à l'est de Yaoundé. L'approvisionnement en eau et électricité de l'hôpital est très souvent défaillant. Les coupures de courant sont quasi journalières et peuvent durer de plusieurs heures à plusieurs jours impactant fortement la qualité des soins fournis à la population.

Le projet mené par Électriciens sans Frontières Suisse avec le soutien de Fribourg-Solidaire a permis aux appareils les plus critiques du CME d'être alimentés avec une tension conforme et de continuer à fonctionner en cas d'interruption de l'alimentation du réseau.



Témoignage

Lors des interruptions d'alimentation d'ENEO, le bâtiment « mères-enfants » reste le seul éclairé de la commune, ce qui étonne la population, la magie africaine n'est jamais éloignée et ils accourent pour recharger leurs téléphones ! – ce qui n'est pas autorisé

Chaque contribution nous permet de renforcer les projets de nos membres
Avec 1 franc par an par habitant, c'est possible



Les travaux techniques

- Pose de panneaux photovoltaïque, de batteries et confection d'une prise de terre
- Pose, raccordement, paramétrage et mise en service de toute l'installation
- Formation de l'électricien attaché à l'Hôpital
- Instruction et formation des intervenants de l'hôpital
- Suivi par télémetrie

Bilan

Le bilan est positif et les retours sont encourageants. Les problèmes rencontrés lors de la mise en service se limitent à la défaillance d'un onduleur résolu par la fourniture d'une pièce compatible par le sous-traitant local. Les compétences locales permettent de réaliser des projets « technologiquement ambitieux »

CHF 16'109

- Le coût réel du projet
- l'équivalent de 63'000.- d'heures bénévoles

Fribourg-Solidaire



C'est:

Des projets de qualité: chaque projet est analysé par les expert-es de la commission technique selon de stricts critères.
Des résultats tangibles: les rapports financiers et opérationnels de chaque projet sont analysés.

Transparence: Fribourg-Solidaire rend compte de l'utilisation des fonds publics investis, informe du déroulement et des résultats des projets en toute transparence.

www.fribourg-solidaire.ch