

PROGRAMME 2025



“Quand l’homme a compris le bien et le mal, il enferme le bien dans le secret de son cœur et il rejette le mal loin de lui

Sainte Hildegarde de Bingen

Assemblées

Assemblée générale +
30^{ème}

Jeudi 24 avril 2025,
10h00 Courtepin
Salle Festisport



Assemblée cantonale
Mardi 17 juin 2025
Relais St Jacques
Vuisternens-devant-
Romont



Fédération
Fribourgeoise des
Retraités

1



*"Il n'y a pas de WIFI dans la forêt
mais on y trouve une meilleure connexion",*

1^{er} match aux cartes, Wallenried




2

Quand	Jeudi 15 mai 2025 à 14:00 heures	
Où	Wallenried (Esserts <i>Ëssechà</i> en patois fribourgeois)	
Rendez-vous	Salle de Wallenried	
Nbre max	52 personnes	
Inscription	Important : Obligatoire avec talon 2, jusqu'au jeudi 8 mai 2025 au responsable	
Collation	La collation est offerte	
Difficultés	Aucune	
Responsable + renseignements	Edouard Carrel, les Grands Prés 3, 1721 Misery, 079 478 99 30 – 026 475 17 56. détails page programme	





Journée récréative et loisirs à Pensier, au bord du lac de Schiffenen

3

	Quand	Jeudi 12 juin 2025 dès 10:30 heures
	Où	Pensier, lac de Schiffenen, bâtiment ABAB
	Rendez-vous	Selon indication du jour
	Nbre max	80 personnes
	Inscription	Obligatoire avec talon 3, jusqu'au samedi 24 mai 2025 au responsable
	Collation	Buvette sur place. Menu "Filet de sandre" Fr. 15.-
	Difficultés	Aucune
Resp. + renseignements	Maurice Gremaud, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier 079 669 72 50 - 026 684 17 62, détails page programme	



Sortie pédestre, cabane bois de Bouley

4

	Quand	 Jeudi 3 juillet 2025, 14:00 heures, durée env. 1 h
	Où	Cabane, bois de Bouley, entre Breilles et Cordast
	Rendez-vous	Entrée de la forêt côté Breilles à «Les Tchenets»
	Nbre max	Pas de limitation
	Inscription	Pas d'inscription
	Collation	Grillade offerte, boissons / cafés à prix retraités
	Difficultés	Les non-marcheurs pourront taper le carton sur place (les 400 derniers mètres sans voiture)
Resp. + renseignements	Joseph Thomet, 079 721 07 70, détails page programme. Guides du jour Joseph Thomet et Louis Favre	

Promenade annuelle 2025



5

	Quand	Jeudi 11 septembre 2025
	Où	 Haute-Savoie, val d'Abondance, restaurant les Cornettes
	Rendez-vous	Selon programme détaillé
	Nbre max	150 personnes
	Inscription	Obligatoire avec talon 5 jusqu'au samedi 19 juillet et paiement effectué jusqu'au jeudi 31 juillet 2025
	Repas	Selon programme détaillé
	Difficultés	Aucune, voyage en cars
Resp. + renseignements	Maurice Gremaud, 026 684 17 62 079 669 72 50, détails page programme	

Cueillette de champignons

6



Quand	Jeudi 25 septembre 2025, 09:30 heures	
Où	Courgevaux (Gurwolf), dans le pays du	
Rendez-vous	Cabane du foot à Courgevaux	
Nbre max	Jusqu'à 80 personnes	
Inscription	Obligatoire avec talon 6, jusqu'au samedi 13 septembre 2025 à la responsable	
Collation	Repas et boissons servis à des prix retraités	
Difficultés	Aucune, vêtements et chaussures adéquats, panier et couteau	
Responsable + renseignements	Francine Chervet, Blés d'Or 42, 1796 Courgevaux, 026 670 18 20, détails page programme	

2^{ème} match aux cartes

7

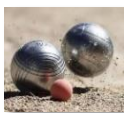


Quand	Mercredi 12 novembre 2025, 14:00 heures	
Où	Courtion, salle paroissiale	
Rendez-vous	Place de parc, école de Courtion	
Nbre max	Pas de limitation	
Inscription	Obligatoire avec talon 7, jusqu'au mercredi 5 novembre 2025 au responsable	
Collation	Offerte	
Difficultés	Aucune	
Responsable + renseignements	Édouard Carrel, Les Grands Prés 3, 1721 Misery, 079 478 99 30 - 026 475 17 56, détails page programme	

*La nature a fait l'homme heureux et bon,
mais la société le déprave et le rend misérable.*

Pétanque, 1 x par mois

8



Quand	Jeudi 22 mai, 5 juin, 17 juillet, 14 août et 9 oct. 2025
Où	Courtepin, Chasseur / événement Courgevaux *
Rendez-vous	Place de parc restaurant
Nbre max	Pas de limitation
Inscription	Rendez-vous sur place sans inscription
Collation	Restaurant
Difficultés	Aucune
Responsable + renseignements	Laurent Schmutz, Chemin des Grillons 12, 1796 Courgevaux, 079 819 78 34,
	Pour la pétanque confirmation par WhatsApp 7-10 jours avant
	*Courgevaux derrière l'école

2 1^{er} match aux cartes, Wallenried



Formation du caractère : La loi de l'éclaircur - La vie au grand air - campements, chevalerie, bonheur, joie de vivre, observation, jeux d'éclaircurs, art du marin.

Lord Robert Baden-Powell



La meilleure manière d'atteindre le Bonheur est de le donner aux autres.

Lord Robert Baden-Powell

Où / lieu	Wallenried (Esserts), salle communale		
Date / heure	Judi 15 mai 2025, 14:00 heures		
Rendez-vous	Salle communale de Wallenried		
Places de parc	À l'entrée du village. Aucune voiture aux alentours du local du feu de Wallenried. Déposez les personnes ayant des difficultés à se déplacer devant la salle et garez-vous sur la place du village		
Règlement	1. Participation	Ouverte à tous les membres de la section des retraités du Lac français	
	2. Prix d'inscription	Fr. 10. --	
	3. Début du tournoi	14:00 heures	
	4. Déroulement du jeu	<ul style="list-style-type: none"> "Chibre" à quatre avec cartes françaises Le 7 de carreau fait atout. Pas d'annonces et pas de "Stöck" Les quatre couleurs comptent simple Total des points par jeu : 157 	
	5.	Il sera joué 6 passes. Par passe on donne 8 jeux, chaque joueur donne 2 fois	
	6.	Le plus mauvais résultat des 6 passes sera biffé	
	7.	Tous les joueurs changent de partenaire à chaque passe	
	8.	Le classement se fera en fonction du total des 5 meilleures passes. En cas d'égalité, le joueur le plus âgé gagne	
	9.	30% des participants recevront un prix	
	10.	Chaque joueur, par son inscription accepte le règlement	
	11.	Les réclamations concernant le déroulement du tournoi peuvent se faire uniquement dans l'après-midi	
Inscription	Obligatoire avec talon 2, jusqu'au jeudi 8mai 2025		
Collation	La collation est offerte		
Responsable + renseignements	Édouard Carrel, Les Grands Prés 3, 1721 Misery, 026 475 17 56 / 079 478 99 30		
Nombre	Limité à 52 personnes		

La famille de Gottrau



Famille patricienne de Fribourg, dont l'origine est peut-être gruérienne. Perrod, reçu bourgeois en 1403, du Conseil des Deux-Cents en 1415, et Pierre, du Conseil des Soixante en 1450, sont les premiers de Gottrau mentionnés à Fribourg. Leur parenté avec Othman, admis dans la bourgeoisie en 1505, ancêtre certain de la famille, n'est toutefois pas établie. Dès

le XVI^e s. la famille se divise en plusieurs branches qui portent les noms des lieux où elles sont propriétaires de biens-fonds : Léchelles, Pensier-La Riedera, Billens, Broc, Hochstettlen, Granges-Montagny. Grands propriétaires fonciers, les G. possédèrent les seigneuries de Middel, Trey, Torny-Pittet, Pensier, Billens, Villariaz, Hennens, Treyfayes, Combremont, Pont, Perrey-Martin et Nierlet. Dès cette époque, les G. jouèrent un rôle considérable dans le gouvernement.

Jusqu'en 1798, ils fournirent nonante-huit membres des Deux-Cents, septante des Soixante, vingt-deux du Petit Conseil, trente-quatre conseillers secrets, ainsi que soixante-sept baillis, trente-huit bannerets, dix bourgmestres, quatre trésoriers, un chancelier et trois lieutenants d'avoyer. Enfin, trois d'entr'eux devinrent avoyers au XVII^e s. (François-Pierre, François-Prosper, Tobie). Ce siècle marqua l'apogée de la famille, dont plusieurs membres et leurs descendances furent anoblis par les empereurs Ferdinand III et Léopold Ier ainsi que par Charles-Emmanuel II, duc de Savoie. Son influence fut alors si grande qu'elle put introduire dans ses armoiries les armes de Fribourg, cas presque unique en Suisse. Revenue en nombre au gouvernement sous la Restauration, elle fournit, avec Philippe, le dernier avoyer de Fribourg en 1830. La famille fut aussi très présente dans le clergé, tant régulier que séculier : sont à mentionner un prince-abbé d'Einsiedeln (Raphael), trois chanoines de Saint-Nicolas, une abbesse de La Maigrauge (Anne Elisabeth.), deux supérieures de Montorge, ainsi qu'un chanoine mitré de Carthage au XIX^e s.

Nombreux furent enfin les officiers, notamment aux services d'Espagne, d'Autriche, de France, de Naples, du pape (GSP), et en Suisse, où plusieurs parvinrent au grade de colonel. Après 1830, la famille joua un rôle politique moins important et se tourna progressivement vers les professions libérales.

Nicolas de Gottrau

3 Journée récréative à Pensier, lac de Schiffenen



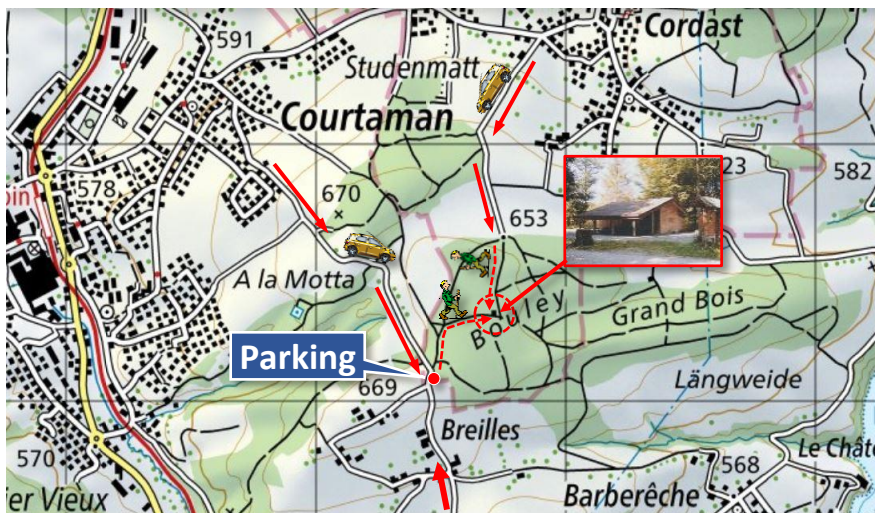
Où / Lieu	Pensier, au bord du lac de Schiffenen, (Schevenon) bâtiment ABAB
Date / heure	Jeudi 12 juin 2025, dès 10:30 heures
Rendez-vous	Au bord du lac (carte)
Places de parc	Place de parc, selon indication du jour sur place
Programme	Jouer, se divertir, se détendre, se reposer, blaguer, draguer, discuter, nager, naviguer, admirer, manger, boire, se faire des amis, se balader, lâcher-prise. De tout pour se faire du bien, au corps, au cœur et à son âme.
Directives	Prendre de la bonne humeur, 1001 sourires et une tonne de gentillesse.
Inscription	Obligatoire avec talon 3, jusqu'au samedi 24 mai 2025
Difficultés	Aucune
Collation	Buvette sur place, menu "Filet de Sandre" Fr. 15.- p/personne
Responsable + renseignements	Maurice Gremaud, ch. de Saint Nicolas 15, 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50
Nombre	Limité à 80 personnes



Le barrage de Schiffenen a été construit en 1963, situé à 532 m, il mesure 47 mètres de haut avec une longueur de couronnement de 417 m. La superficie du lac est de 4,25 km² et son volume de 185 000 m³. Son bassin versant représente près de 1400 km².

Dictionnaire géographique et historique du canton de Fribourg, 1832. Schiffenen, (Lieu à Schüffena, jadis Schevenon), hameau composé de 6 habitations près de la rive droite de la Sarine et d'une chapelle (St Laurent).

4 Marche : Breilles – Bouley, Grand Bois






Où / Lieu	«Waldhütte», cabane forestière entre Breilles et Cordast
Date / heure	Jedi 3 juillet 2025, 14:00 heures
Rendez-vous	Entrée de la forêt entre Breilles et Courtaman. Accès en voiture 1. Par Courtepin, 2. Par Pensier
Place de parc Parking	Sur les hauts de Breilles après la dernière ferme à l'entrée de la forêt Les 400 derniers mètres jusqu'à la «Waldhütte», voitures interdites. Pour les personnes à mobilité réduite accès à la place de parc par Cordast - Entrée du village, prendre à droite «Waldweg»
Directives	Chaussures de marche et habits de circonstance
Difficultés	Aucune, possibilité de taper le carton à la cabane.
Collation	En cas de beau temps, grillades offertes / boissons à prix retraités
Responsable + renseignements	Joseph Thomet, 026 684 15 53, rte de la Bergerie 1, 1784 Courtepin
Inscription	Aucune
Nombre	Le plus possible

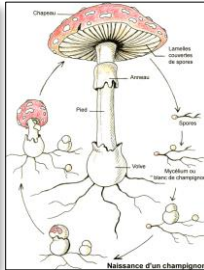
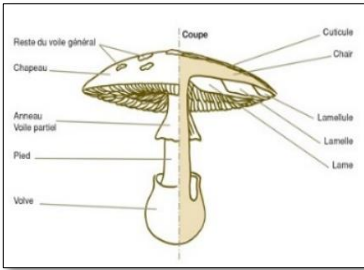
5. Promenade annuelle 2025, Val d'Abondance



Pour certains une belle découverte, pour d'autres un retour aux bons souvenirs. Suite au magnifique accueil de 2017, notre comité a pris la décision de revenir dans cette belle vallée de la Haute-Savoie avec un programme légèrement modifié afin de prévoir du temps libre après le repas pour la découverte de la station

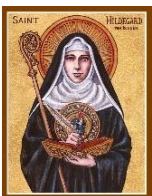
Où / lieu	Haute-Savoie, Val d'Abondance, les Cornettes	
Date	Jeudi 11 septembre 2025,	
Rendez-vous	Car 1 	07h15 Villarepos église - 07h30 Misery Centre communal - 07h45 Courtion école.
	Car 2 	07h15 Sugiez gare - 07h30 Cressier gare - 07h45 Courtepin Landi (Gr. 1 env. 20 pers).
	Car 3 	07h15 Morat gare - 07h30 Courgevaux Volg - 07h45 Courtepin Landi. (Gr. 2 env. 40 pers.)
Pour les départs du parking Landi, 20 pl de voitures pour la journée. Covoiturage pour les pers de l'extérieur et à pied pour les proches. L'horaire ci-dessus est l'heure de départ des cars, soyez svp. quelques minutes avant pour le contrôle des présences. MERCI		
Pro-gramme	<p>1. Aller : Départ des différents lieux en direction de Vevey. Vers 08h45 arrêt café «La Badouthèque» à Yverne. Départ 10h/10h15, suite de la route par le Bouveret-Evian -La Chapelle d'Abondance – Arrivée au restaurant «Les Cornettes» 11h45 / 12h.</p> <p>2. Repas de midi : 12h30 h dans 2 salles au rez-de-chaussée du restaurant. Grande salle 100 pers. Petite salle 50 personnes.</p> <p>3. Temps libre : Après le repas env. 1h30 à disposition pour diverses activités. Achats de produits régionaux, visite du musée du Papy Gaby Boire un dernier verre.</p> <p>4. Retour : Départ 16h30 par le pas de Morgin. Pas d'arrêt en route (110km env. 1h30 / 1h45 selon les lieux de déposes).</p>	
Directives	<p>Pour le repas de midi l'arrêt sera une dépose minute en bordure de la route devant l'hôtel. Idem pour la reprise à 16h30.</p> <p>Soyez à l'heure, même quelques minutes avant svp. MERCI. Prendre des euros pour vos boissons de midi et vos achats etc.</p>	
Menu	<p>Kir de bienvenue, Jambon cru fumé au genièvre à la ferme du «Papy Gaby» et sa salade des cornettes (<i>mélange de salades, maïs, tomates, fromage, jambon, œuf, noix</i>)</p> <p>Sauté de veau Marengo à l'ancienne, légumes et pommes du jour Vacherin glacé, fraise cassis, framboise, meringue et chantilly</p>	
Inscrip-tion et nombre	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Obligatoire avec talon 5, jusqu'au samedi 19 juillet 2025</u> • L'inscription définitive sera validée après le paiement de 70.- p/personne au moyen du bulletin de versement «Promenade». • <u>Dernier délai pour le paiement, jeudi 31 juillet 2025</u> • <u>Les inscriptions</u> seront prises en considération selon la date d'arrivée. • <u>En cas d'empêchement</u> de force majeure Ristourne : 100% jusqu'à 10 jours et 50% jusqu'à 3 jours avant le départ. • <u>Pas de remboursement pour annulation dans les 3 derniers jours.</u> 	
Participa-tion	70 Fr. p/personne : Transport (y compris bonne-main du chauffeur) 1 café/ thé + 1 croissant + repas de midi avec eau minérale comprise (Autres boissons et café non compris lors du repas de midi)	
Renseigne-ments	Maurice Gremaud, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier 26 684 17 62 / 079 669 72 50 / maurice.gremaud@bluewin.ch	

6 Cueillette de champignons



Où / lieu	Courgevaux (<i>Gurwolf</i>) dans la forêt
Date / heure	Judi 25 septembre 2025, 09h30. Les personnes qui ne vont pas cueillir des champignons peuvent venir plus tard...
Rendez-vous	Cabane du foot Courgevaux
Places de parc	Sur place, cabane du foot Courgevaux (<i>Gurwolf</i>)
Programme	Toutes les informations seront données sur place avant la cueillette et celle-ci se fera par petits groupes avec 1 personne pour le contrôle.
Directives	Cueillette par n'importe quel temps. Vêtements adéquats et bottes, panier et couteau.
Collation	12h15 repas. Au menu : champignons concoctés par Laurent Schmutz et son équipe de cuisine. Fr. 12.- par personne sans les boissons.
Inscription	Obligatoire avec le talon 6, jusqu'au samedi 13 septembre 2024 à la responsable
Responsable + renseignements	Francine Chervet, Blés d'Or 42, 1796 Courgevaux, 026 670 18 20, 079 720 66 72
Nombre	Limité à 80 personnes

Hildegarde de Bingen : Biographie de la plus grande érudite de l'époque médiévale



Hildegarde de Bingen était une abbesse du 12^{ème} siècle. Philosophe, théologienne, compositrice, naturaliste, scientifique, poète... On dit qu'elle a figuré parmi les précurseurs de l'opéra et jeté les bases de la sexologie. S'il y a bien une figure qu'on néglige souvent dans l'histoire de la science, c'est sans aucun doute cette femme qui a brillé de sa propre lumière au Moyen Age.

Connue sous le nom de Sibylle du Rhin, elle manifestait déjà une passion peu commune pour le savoir de toutes sortes. **Son esprit et sa curiosité comparable à celle de Léonard de Vinci** l'ont toujours poussée à essayer de comprendre la nature. Il convient également de noter qu'Hildegarde de Bingen a toujours eu la faveur des élites politiques et religieuses. Cela lui a permis d'exercer ses travaux en tant qu'érudite. Quelque chose d'inhabituel non seulement du fait de son genre, mais également du fait de l'époque au sein de laquelle elle vivait.

Bien que ses parents l'aient donnée très tôt à l'église, elle a trouvé dans ce scénario les meilleures ressources pour cultiver son **intelligence**, pour promouvoir ses pensées, ses visions et ses messages mystiques qu'elle a reçus tout au long de sa vie. **Elle a écrit des travaux de médecine, de sciences naturelles, de physiologie.**

L'héritage qu'elle nous a laissé est incalculable. C'est un exemple clair de la façon dont les femmes, malgré les obstacles évidents qu'elles ont toujours rencontrés dans la société, ont également réussi à promouvoir l'avancement de notre science moderne.

Hildegarde est née en 1098 sur les rives de la Nahe à Bermersheim, en Allemagne. Sa famille était noble et ils avaient déjà 9 enfants quand elle est venue au monde. De cette manière, et comme c'était la coutume à cette époque, le dixième enfant devait être livré à l'Église.

Dès son plus jeune âge, elle a montré une santé délicate. Au cours de ses premières années de vie, elle a été suivie par une abbesse, Jutta von Spanheim, qui lui a transmis son amour de la **musique** et lui a appris à lire le latin, mais pas à écrire, ce qu'Hildegarde de Bingen a appris par elle-même.

En outre, il existe des documents écrits, tels que ceux du moine Teoderico de Echternach, dans lesquels **il est fait allusion à des visions et des expériences mystiques dont la jeune fille aurait fait l'expérience à l'âge de 8 ou 9 ans.** Elle n'a jamais perdu la raison ni n'est entrée en transe. Elle avait des hallucinations visuelles et auditives très intenses. Ces dernières se sont répétées tout au long de sa vie de nombreuses autres manières.

Une vision qui a tout changé. Quand Hildegarde de Bingen a atteint l'âge adulte, ses maux ont disparu. Elle a vécu cela comme un éveil, car c'est alors qu'elle a finalement cessé d'être prisonnière de son propre corps et qu'elle a eu l'occasion de se concentrer sur ce qui la passionnait : la connaissance.

Heureusement, à cette époque, de nombreux livres sur les cosmologies grecques étaient traduits. Elle avait donc à sa portée des volumes de science, d'histoire naturelle... Se plonger dans ces univers de la connaissance lui permettait deux choses. D'abord d'être éduquée, mais aussi de développer une vision scientifique.

Or, si ses maux avaient disparu, ce n'était pas le cas de ses visions, qui se sont intensifiées. Cependant, seule l'abbesse Jutta et son mentor, le moine Volmar de Disobodenberg, le savaient. C'est à l'âge de 38 ans qu'elle a eu sa plus grande révélation. Dans l'une de ces visions, elle s'est vue enveloppée de lumière. **Une voix intérieure lui a alors dit quel devrait être son objectif : écrire et transmettre des connaissances au monde.**

Peu de temps après cette vision, l'abbesse Jutta est décédée et Hildegarde de Bingen a pris ses fonctions. À son tour, **le pape a finalement été informé des expériences mystiques dont elle a fait l'expérience.** Il en a été tellement choqué qu'il lui a accordé le droit d'écrire, ainsi que la possibilité d'enregistrer tout ce qui lui avait été révélé dans les 16 visions vécues au cours de sa vie.

Hildegarde a écrit son premier livre en 1141. **Il s'agit de Scivias, où elle parlait d'une sorte de cosmologie basée sur la tradition grecque.** La Terre était une sphère composée de quatre éléments : le vent, le feu, l'air et l'eau. À son tour, ce corps céleste était entouré de différentes couches d'air et d'eau. Tout à la fois frappant et révélateur, comme on peut le deviner.

De même, il convient de noter que si elle avait l'autorisation papale de rédiger ces traités, elle a pu se débarrasser de l'accusation d'hérésie. **L'abbesse Hildegarde de Bingen était pour beaucoup la voix de Dieu.** Dans une société toujours guidée par la superstition, elle a eu une opportunité exceptionnelle qui manquait aux autres et dont elle a sans aucun doute profité.

La naissance de la Sibylle du Rhin

Avoir la faveur de l'Église catholique a sans aucun doute contribué au travail accompli par Hildegarde de Bingen et a été apprécié dans toute l'Europe. **Sa renommée s'est alors répandue en peu de temps si bien qu'on a fini par la connaître partout sous le nom de "Sibylle du Rhin".**

C'était une femme de caractère qui savait ce qu'elle voulait. Elle aspirait à quitter le monastère de Disibodenberg et à fonder le sien. Cette détermination l'a finalement menée à concrétiser son projet et à établir le couvent bénédictin du mont Saint-Rupert, situé près de Bingen, en Allemagne.

À partir de 1150, Hildegarde de Bingen a approfondi ses connaissances en médecine naturelle pour finalement devenir guérisseuse. À l'âge de 50 ans, elle a commencé à parcourir l'Europe avec un objectif noble et élevé : défendre la paix tout en diffusant ses idées sur la science et la médecine.

Son travail le plus remarquable a sans aucun doute été *Physica (Liber Simplicis Medicinæ)*. Dans cette encyclopédie, elle détaille de nombreuses informations sur les maladies et les vertus médicinales des plantes. Elle explique, entre autres, à quel point l'eau bouillante peut être utile pour traiter les maux et nettoyer les **plaies**.

Hildegarde est aussi l'une des premières références historiques ayant osé aborder directement le sujet de la sexualité. Elle décrit l'orgasme comme quelque chose de beau, de sublime et d'ardent. **Dans ses ouvrages de médecine tels que *Les causes et les remèdes*, elle offre des informations sur la menstruation et l'aménorrhée.**

Les écrits d'Hildegarde de Bingen sur l'alimentation lui valent l'intérêt de naturopathes et diététiciens aujourd'hui. Les fameux "aliments de la joie d'Hildegarde" de Bingen suivent toujours la logique de la guérison. Pris comme remèdes, les aliments auraient donc des propriétés qui seraient en mesure de rétablir l'équilibre et la "joie" dans le corps humain. Tandis que l'excès de certains aliments ou la consommation de mauvais aliments portent un coup sur cet équilibre, et donc sur la "joie". Ici, cette joie peut être comprise comme "santé". Les fameux ingrédients de la joie recommandés par Hildegarde de Bingen sont certains poissons, certaines noix, les pommes, les poires, mais plus particulièrement le petit épeautre. Le petit épeautre est une céréale riche en protéines et autres vitamines, reconnue pour ses bienfaits digestifs. En farine, l'épeautre peut servir pour préparer les fameux et délicieux biscuits de la joie !

Découvrez

Hildegarde de Bingen est décédée à l'âge de 81 ans. Elle était une femme contestataire, défendant même des personnes qui avaient été excommuniées par l'Église. Cependant, elle a toujours eu l'approbation et l'admiration des papes, des rois et des nobles. Mais aussi du peuple le plus modeste.

Valeria Sabater

7 2^{ème} match aux cartes Courtion



Où / lieu	Courtion, salle paroissiale, à côté sous l'école	
Date / heure	Mercredi 12 novembre 2025, 14:00h	
Places de parc	Place de parc, école de Courtion	
Règlement	1. Participation	Ouverte à tous les membres de la section des retraités du Lac français. Les retraités ne faisant pas partie de notre section peuvent également y participer
	2. Prix d'inscription	Fr. 10.- (Pour le retraité ne faisant pas partie de notre section, Fr. 20.-)
	Points 3 à 11	Idem au 1er match du jeudi 16 mai 2025
Collation	Offerte	
Inscription	Obligatoire avec le talon 7, jusqu'au mercredi 5 novembre 2025 au responsable	
Responsable + renseignements	Édouard Carrel, Les Grands Prés 3, 1721 Misery, 026 475 17 56, 079 478 99 30	
Nombre	Pas de limitation	



Landi
COURTEPIN
Société coopérative



AGROLA



TopShop

Votre partenaire	https://landi.swiss/fr-CH/cooperative/landi-courtepin info@landicourtepin.ch
Dépôt AGRO	Mazout / Carburants / Pellet de bois
+41 26 684 83 80	+41 26 684 83 83
Magasin Landi	Station Topshop
+41 26 684 11 22	+41 26 684 83 86

8 Pétanque



Où / lieu	Courtepin, restaurant du Chasseur*
Date / heure	Les jeudis 22 mai, 5 juin, 17 juillet, 14 août et 9 octobre 2025, rendez-vous s/place 14h <i>Autres dates et lieu à voir selon les dates de vacances du restaurant</i>
Places de parc	Place de parc, du restaurant
Règlement	Ouvert à tous les membres de la section des retraités du Lac français.
Conditions	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque joueur apporte ses boules de pétanque • Selon le nombre de participants, organisation des matchs de l'après-midi sous forme de mini tournoi.
Collation	À Courtepin boissons sur place par le restaurant
Inscription	Aucune
Responsables + renseignements	Gremaud Maurice, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50 Schmutz Laurent, ch. des Grillons 12, 1796 Courgevaux, 026 670 57 22 / 079 819 78 34,
Nombre	En équipes
Lieu de réserve*	<i>Courgevaux derrière l'école)</i>
<i>Pour la pétanque confirmation par le groupe WhatsApp, 7 – 10 jours avant</i>	

Différence entre Pétanque et boccia

Sport de boules le plus connu à travers le monde, **la pétanque** est un jeu de boules français originaire de Provence. Le terme “pétanque” est issu du provençal “ped tanca”, où “ped” signifie “pieds” et “tanca” signifie “planté”. Littéralement, la pétanque s’appelle donc le jeu à pieds-plantés en raison de la règle stipulant qu’il est interdit de bouger lorsque l’on lance les boules.

Le boccia est un jeu de boules italien particulièrement populaire dans les régions du Piémont et de la Ligurie. Son nom lui vient directement de l’italien. “Boccia” est le pluriel de “boccia” qui signifie “boule”. Il est donc fréquent d’utiliser le pluriel pour s’y référer. Le jeu vient tout droit du temps de l’Empire romain et s’est étendu petit à petit à diverses régions d’Europe, mais également d’Amérique du Sud (connu sous le nom de “bocha” au Brésil ou encore de “bolas criollas” au Venezuela) et d’Afrique (connu sous le nom de “bochas” en Afrique du Sud).



En tant que coopérative, nous soutenons des associations et des projets régionaux, affirmant ainsi notre engagement envers les familles

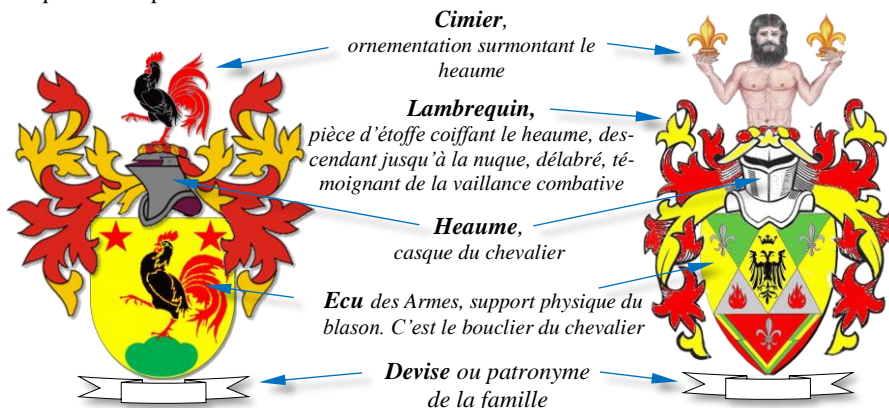
Apprenez-en plus
raiffeisen.ch/see-lac:



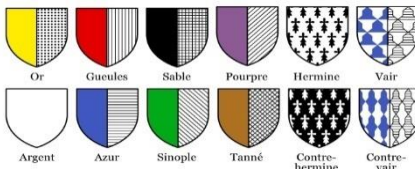
*Engagement est un nom commun qui désigne un acte ou une promesse de se consacrer à quelque chose ou à quelqu'un. Ce mot clé ce n'est que la **Raiffeisen** qui peut le célébrer*

L'HÉRALDIQUE

L'héraldique est l'étude des armoiries (ou "armes") qui désignent l'écu et ses ornements. Le terme vient du nom masculin "hérald", c'est-à-dire celui qui annonçait et décrivait les chevaliers entrant en lice (tournoi), qui annonçait les événements et qui portait les déclarations de guerre en tant qu'officier public au Moyen-Âge. En plus d'être un adjectif, "héraldique" est un nom, un substantif féminin singulier désignant la science du blason. En principe en Suisse chaque famille possède des armoiries.




*Couleurs
héraldiques
en couleur
et en noir-blanc*




Croisière Anniversaire sur le DOURO Bateau privatisé MS Amalia Rodrigues 5 ancres



En autocar – 12 j. 

Du 12 au 23 juillet 2025

Où

En avion – 8 j. 

Du 14 au 21 juillet 2025

Dès Fr.2600.-

PC, boissons à bord, excursions

Transfert aéroports

60 ans du patron



026 660 37 87 - www.jeanlouis-voyages.ch - info@jeanlouisvoyages.ch

*Si vous voulez voyager et voir des pays ce n'est vraiment possible qu'avec les voyages de
«Jean-Louis»*

DENNER
EXPRESS

Famille Monney

Le Centre 10

1784 Courtepin

058 999 66 25

ouvert le dimanche


*Au **Denner** à Courtepin, il y a aussi du pain et bien plus de choses encore qui font énormément de bien aux jeunes et aux anciens*

COCO

COIFFURE

 Coupe énergétique
Elle & Lui

 Route de Fribourg 11
1784 Courtepin

 079 508 96 42

*Il n'y a que de chez **Coco Coiffure** que vous sortirez avec une superbe allure digne avec la plus belle des chevelures*

Restaurant du Chasseur

Famille Annelise Gavillet

Rte de Fribourg 94

1784 Courtepin

Tel.026 684 11 62

apgavillet@bluewin.ch



Fermé du lundi au mardi à 19h

*Un bon repas aux 1001 saveurs, il y en a qu'au restaurant du **Chasseur** où le patron est le meilleur des bricoleurs avec ses chalets et ses paysages où tout est fait avec le cœur*

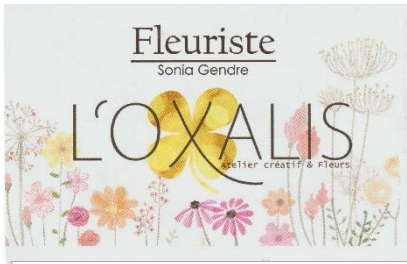
BOUCHERIE LORETAN



Afin de se prendre du bon temps rien de mieux que de manger un bon morceau de viande ou une saucisse de la

Boucherie Loretan

Route de Fribourg 17
1784 Courtepin



Rte de Fribourg 11, 1784 Courtepin
Chez **Oxalis** le magasin de fleurs, il y a
une vraie **Flueur** et c'est elle qui vous
fera le bonheur qui ravira votre cœur



Originnaire d'Amérique du Sud, cette
petite vivace tapissante séduit par son
feuillage semblable au trèfle et sa flo-
raison abondante. Très facile d'entre-
tien, elle se retrouve aussi bien au jar-
din qu'en intérieur. Et cerise sur le gâ-
teau, elle se mange !

Patois et fromage



Paté à fre

Extraits d'une présentation d'Anne Philipona, traduction Marcel Thürler
tiré de la Confrérie du Gruyère,

(...) L'histoire de la langue patoise prend un tournant dramatique lorsqu'elle est, à la fin du 19ème siècle, interdite dans les cours d'école par des autorités soucieuses de progrès. (...)

Si le patois a ainsi perdu de sa vitalité, il a perduré avec plus de vivacité dans le monde paysan et laitier, qui était longtemps la base de l'économie fribourgeoise. Les mots patois sont encore très présents dans ce domaine

Pour moi, le plus poétique, c'est celui qui désigne la crème, la *hyà*, la fleur, celle qui s'épanouit lorsqu'on laisse le lait reposer, qui affleure à la surface et que l'on peut prélever doucement, sans trop bouger le lait, au risque de le mélanger à nouveau. Cette crème au goût particulier, qui évoque les prairies fleuries quand elle est dégustée à l'alpage, est un symbole pour toute la région: la crème double, généreuse et onctueuse, servie à la Bénichon, nappant alors les meringues et se mariant avec leur croquant.

Le fromage se dit le *fre*, c'est-à-dire le fruit. Il prend ici tout son sens: le fruit du labeur, le fruit de la terre, soigné par le *fretchi*, le fruitier, l'ancien nom du fromager, gardien d'un savoir-faire précieux

L'ichtouâre dou paté l'è jou mô menâye a la fin dou 19imo chyèkle kan lè j'Otoritâ, pè pochyin dou progrès, l'an intèrdi dè dèvejà le paté a l'èkoula (...)

Che le paté l'a perdu on bokon dè cha vidyeu a kouja dè h'intèrdikchyon, l'a vouèrdâ de la nyèrga din le mondo proutso de la tèra è dou fre ke fan partya dè l'èkonomi fribordzèje. Lè mou paté chon adi bin inpyèyi din chi domène.

Por mè, le pye bi, l'è chi ke dèjinyè la hyà, (la fleur) ha ke chè fouârmè kan on lèchè rèpojâ le lathi, ha k'arouè in churfathe è k'on pou puiji to dè dâ, chin tru rèbuyi le lathi, po pâ rè le mèhyâ. Ha hyà ou go partikuyi, ke rapalè lè patchi hyori kan l'è agothâye ou tsalè, l'è ouna bal'èmadze po tota la Grevire, la hyà drobya, èpècha, charvia a la Bénichon avu lè meringuè.

Le fre (le fromage) chin vou a dre le rèjulta dou travô dè l'omo è de la tèra, chonyi pè le fretchi, (le fruitier) chòveu d'on chavi-fère dou viyo tin puchke i châ trançformâ le lathi in fre.

Lè badjè dou tsalè l'an achebin vouèrdâ tota lou chavâ in paté. Le dyètse l'è adi inpyèyi ou dzoua d'ora, po charvi la hyà drobya. Lè pye lârdo charvechan ou rèpè di j'armayi, fè dè lathi trintchi (lait caillé) è dè chère (sérac) k'on medjivè avu la kuyi dè bou (cuillère en bois). Le lathi rèpojâvè la né din le dyètso (baquet plus large). Le matin, on inpyèyivè la potse perhya (la

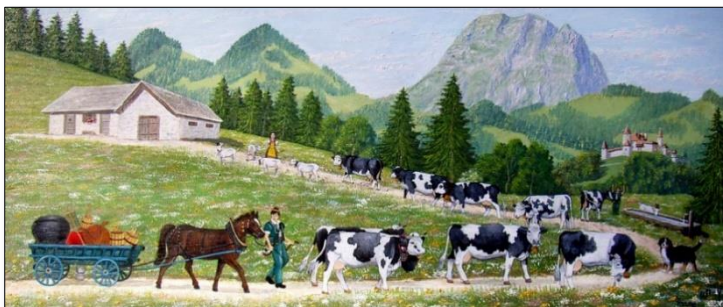
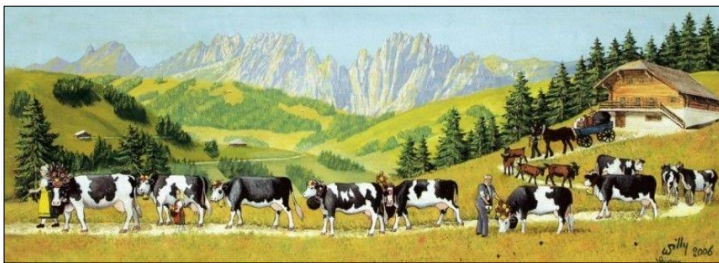
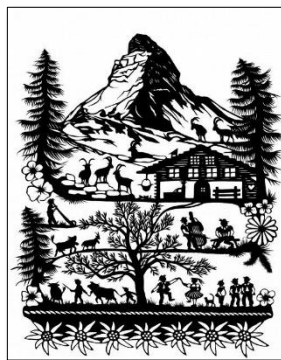
puisqu'il sait transformer le lait en fromage.

Les instruments du chalet ont aussi gardé toute leur saveur en patois. Le *dyètse* est toujours utilisé de nos jours lorsqu'on sert la crème double. Les plus larges servaient au repas des armaillis, fait de *lathi trintchi* (lait caillé) et de *chèré* (sérac), que l'on puisait à même le récipient avec la *kuyi dè bou* (cuillère en bois). Le lait reposait la nuit dans le *dyètso*, un baquet plus large. Le matin, on utilisait la *potse perhya*, la poche percée, pour prélever la crème. Les vachers se servaient d'un *brotsè*, un seau à traire et les *bouébo* récoltaient le lait dans une *mithra*, un seau plus grand, aussi en bois, qui pouvait contenir deux ou trois *brotsè* et qui était utilisée pour transporter le lait jusqu'à la *tsoudère*, la chaudière à fromage.

Pour les mots les plus connus, il y a encore le *loyi*, que portent les armaillis avec leur bredzon. Cette poche à sel était munie d'une ou deux *kornèta*, où l'on glissait du sérac ou de la graisse pour la traite. Et aussi l'*oji*, l'oiseau qui sert à porter les fromages, et dont le nom est rempli de mystère.

poche percée) po lèvà la hyà. Lè j'armayi in-pyèyivan on brotsè (un seau à traire) è lè bouébo vinyan tsartchi le lathi avu la mithra (seau plus grand, aussi en bois) ke tinyè dou a trè brotsè è k'ithè inpyèya po amenà le lathi tantyè a la tsoudère (la chaudière à fromage).

Po lè mo lè pye konyu, l'y a onkora le loyi, ke porton lè j'armayi avu lou bredzon. Chi loyi (poche à sel) l'è èkipà dè duvè kornètè (petits récipients en corne) yô on betàvè dou chèré oubin de la grèche por aryà. È achebin l'oji (l'oiseau qui sert à porter les fromages) è don le non l'è rinpyà dè michtéro.



Tout savoir sur la lacto-fermentation, méthode de conservation longue durée



La lacto-fermentation est une technique ancestrale de conservation des aliments qui connaît depuis peu un regain d'intérêt.

Si elle est tombée en désuétude, au profit des conserves stérilisées au début du XXème puis du réfrigérateur, elle n'en demeure pas moins intéressante sur les plans nutritif et gustatif.

C'est pourquoi elle est très appréciée de ceux qui découvrent aujourd'hui ses vertus, et à juste titre : un légume fermenté contient jusqu'à 10 fois plus de vitamine C que le même légume frais !






La lactofermentation est une technique de conservation alimentaire de longue durée, qui ne requiert ni stérilisation ni congélation. Contrairement à ce que son nom pourrait laisser penser, la lacto-fermentation n'implique pas la présence de lactose dans le produit fermenté, qui peut ainsi être consommé sans crainte par les intolérants au lait.

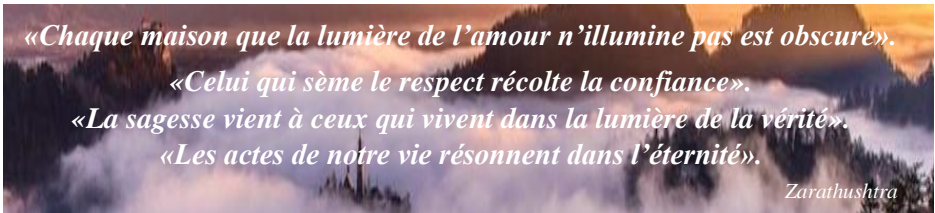
Cette méthode très ancienne consiste à plonger les aliments dans de l'eau salée pour favoriser le développement des bactéries lactiques (ou lactobacilles, dites les "bonnes bactéries") par macération. Privées de contact avec l'air, celles-ci vont proliférer en se nourrissant des sucres présents dans les aliments, qu'elles vont transformer en acide lactique. Celui-ci va quant à lui contribuer à détruire les bactéries pathogènes (mauvaises bactéries)

En bref, la lacto-fermentation est le procédé de transformation des sucres (le glucose présent dans les légumes) en acide lactique par les bactéries. Au bout d'un certain temps, la teneur en acide lactique atteint un certain seuil : elle arrive à l'équilibre et la fermentation s'arrête. La conservation peut alors se prolonger plusieurs années, l'acide lactique ayant pour effet d'inhiber les autres micro-organismes responsables de la moisissure.






Après quoi, les légumes lactofermentés seront non seulement acidulés (un peu comme s'ils avaient mariné dans du vinaigre, à la manière de pickles mais resteront croquants et seront plus intéressants d'un point de vue nutritif. On peut lacto-fermenter presque tous les légumes et même les fruits

Bureau de notre section

Présidente	Francine Chervet Chemin de Blés d'Or 42 1796 Courgevaux, 026 670 18 20 / 079 720 66 72 francine.chervet@bluewin.ch	
Vice-Président	Gremaud Maurice, Chemin St Nicolas 15 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50 maurice.gremaud@bluewin.ch	
Caissier	Thomet Joseph, Route de la Bergerie 1 1784 Courtepin 026 684 15 53 / 079 721 07 70	
Secrétaire	Carrel Édouard, Les Grands Prés 3 1721 Misery, 026 475 17 56 / 079 478 99 30 e.carrel@bluewin.ch	
Membre	Cornaz Marc-Alain, Chemin du Stand 8 1788 Lugnorre, 026 673 24 76 / 079 525 83 57 marcalaincornaz@hotmail.com	



Comité élargi de notre section

Favre Elsbeth, Wilerweg 16, 3280 Morat, 026 670 33 68	
Menoud Gérard, Route de Montmasson 135, 1633 Marsens, 079 541 90 19 mungo@bluewin.ch	
Monachon Claire-Lise Route de Breille 35 1791 Courtaman 079 392 58 12, monachonc@gmail.com	
Schmutz Laurent, Chemin des Grillons 12 1796 Courgevaux, 026 670 57 22 / 079 819 78 34 schmutz.laurent@bluewin.ch	
Steinmann Rose, Route de la Gruyère 10, 1723 Marly, 026 558 30 88 / 079 204 25 21	

Comment l'eau de mer est devenue salée

Il y a fort longtemps vivaient en Chine deux frères. Wang, l'aîné, était le plus fort et brimait sans cesse son cadet. À la mort de leur père, les choses ne s'arrangèrent pas et la vie devint intenable pour Wang-cadet. Wang-l'aîné accapara tout l'héritage du père : la belle maison, le buffle et tout le bien. Wang-cadet n'eut rien du tout et la misère s'installa bientôt dans sa maison.

Un jour, il ne lui resta même plus un seul grain de riz. Il fut donc obligé de se rendre chez son frère pour ne pas mourir de faim. Arrivé sur place, il le salua et lui parla en ces termes : « Frère aîné, prête-moi un peu de riz. » Mais son frère, qui était très avare, refusa tout net de l'aider et le cadet repartit bredouille.

Ne sachant que faire, Wang-cadet s'en alla pêcher au bord de la mer jaune. La chance n'était pas de son côté, car il ne parvint pas à attraper le plus petit poisson. Il rentrait chez lui les mains vides, la tête basse, le cœur lourd quand soudain, il aperçut une meule au milieu de la route. « Ça pourra toujours servir ! » pensa-t-il en ramassant la meule, et il la rapporta à la maison.

Dès qu'elle l'aperçut, sa femme lui demanda : « As-tu fait bonne pêche ? Rapportes-tu beaucoup de poissons ? Non, femme ! Il n'y a pas de poisson. Je t'ai apporté une meule. Wang-cadet, tu sais bien que nous n'avons rien à moudre : il ne reste pas un seul grain à la maison. »

Wang-cadet posa la meule par terre et, de dépit, lui donna un coup de pied. La meule se mit à tourner, à tourner et à moudre. Et il en sortait du sel, des quantités de sel. Elle tournait de plus en plus vite et il en sortait de plus en plus de sel.

Wang-cadet et sa femme étaient tout contents de cette aubaine tandis que la meule tournait, tournait et le tas de sel grandissait, grandissait. Wang-cadet commençait à avoir peur et se demandait comment il pourrait bien arrêter la meule. Il pensait, réfléchissait, calculait, il ne trouvait aucun moyen. Soudain, il eut enfin l'idée de la retourner, et elle s'arrêta.

À partir de ce jour, chaque fois qu'il manquait quelque chose dans la maison, Wang-cadet poussait la meule du pied et obtenait du sel qu'il échangeait avec ses voisins contre ce qui lui était nécessaire. Ils vécurent ainsi à l'abri du besoin, lui et sa femme.

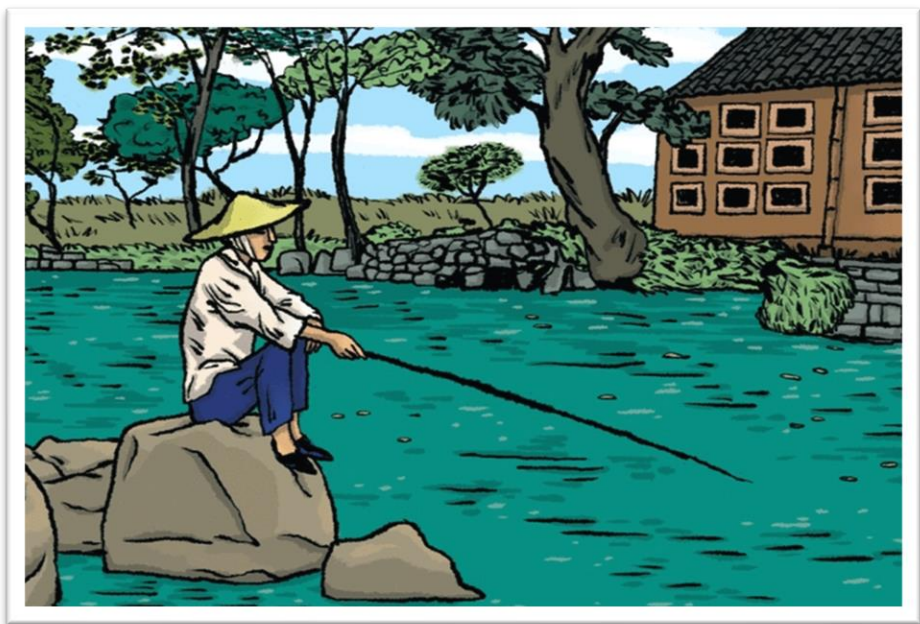
Mais le frère aîné apprit bien vite comment son cadet avait trouvé le bonheur et il fut assailli par l'envie. Il vint voir son frère et dit : « Frère-cadet, prête-moi donc ta meule. » Le frère cadet aurait préféré garder sa trouvaille pour lui, mais il avait un profond respect pour son frère aîné et il n'osa pas refuser.

Wang-l'aîné était tellement pressé d'emporter la meule que Wang-cadet n'eut pas le temps de lui expliquer comment il fallait faire pour l'arrêter. Lorsqu'il voulut lui parler, ce dernier était déjà loin, emportant l'objet de sa convoitise.


Très heureux, le frère aîné rapporta la meule chez lui et la poussa du pied. La meule se mit à tourner et à moudre du sel. Elle moulut sans relâche, de plus en plus vite. Le tas de sel grandissait, grandissait sans cesse. Il atteignit bien vite le toit de la maison. Les murs craquèrent. La maison allait s'écrouler.


Wang-l'aîné prit peur. Il ne savait pas comment arrêter la meule. Il eut alors l'idée de la faire rouler hors de la maison, qui était sur une colline. La meule dévala la pente, roula jusque dans la mer et disparut dans les flots.


Depuis ce temps-là, la meule continue à tourner au fond de la mer et à moudre du sel. Personne n'est allé la retourner. Et c'est pour cette raison que l'eau de la mer est salée.





INSCRIPTIONS

Talon d'inscription 2 	<u>1^{er} match aux cartes du jeudi 15 mai 2025 à 14:00h.</u> À envoyer au plus tard jusqu'au jeudi 8 mai 2024 à Édouard Carrel, les Grand Prés 3, 1721 Misery
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>

Talon d'inscription 3 	<u>Journée récréative du jeudi 12 juin 2025, dès 10:30h.</u> À envoyer jusqu'au samedi 24 mai 2025 à Maurice Gremaud, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>

Talon d'inscription 5 	<u>Promenade annuelle, Val d'Abondance du jeudi 11 septembre 2025.</u> À envoyer jusqu'au samedi 19 juillet 2025 à Maurice Gremaud, ch. de St Nicolas 15, 1783 Pensier
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
Votre lieu de départ svp :	

Talon d'inscription 6 	<u>Cueillette des champignons du jeudi 25 septembre 2025, à 09:30h.</u> À envoyer jusqu'au samedi 13 septembre 2025 à Francine Chervet, Blés d'or 42, 1796 Courgevau
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>

Talon d'inscription 7 	<u>2^{ème} match aux cartes du me 12 novembre 2025, 14:00h.</u> À envoyer au plus tard jusqu'au mercredi 5 novembre 2025 à Édouard Carrel, les Grand Prés 3, 1721 Misery
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>

