



La Balise



Pascal Chapalay: 1^{er} prix du concours communal 2014 de photographie.

Edito **Quelle qualité de vie ?**

Lors de la 1^{re} conférence régionale de Région Morges, qui s'est déroulée le 13 septembre 2014 à Saint-Prex, nous avons débattu qualité de vie et densité de l'habitat.

Selon nos urbanistes « notre perception de la qualité de vie dépend fortement de notre personnalité, de notre histoire et du rapport que nous entretenons avec notre environnement. De même, chaque quartier qu'il soit dense ou moins dense a sa propre ambiance et sa propre qualité de vie. »

Se sentir chez soi, dans son village et sa région vaut qu'on y réfléchisse. Le simple concours photos 2014 organisé par notre Commune et dont les trois premiers prix illustrent cette page et la suivante, nous a montré l'intérêt que la nature, les paysages, les activités humaines ont sur nos habitants et sur notre territoire.

Il est donc précieux de préserver et de valoriser notre patrimoine, notre paysage, nos plages, notre lac et nos cours d'eau, notre environnement, la vie et le calme de nos habitants, et d'encourager des commerces et entreprises dans notre Commune.

Devenus un centre local au sens de l'aménagement du territoire, il est important de se soucier davantage de notre vision territoriale stratégique, de définir l'urbanisation et le

paysage, et de fixer les priorités de notre développement.

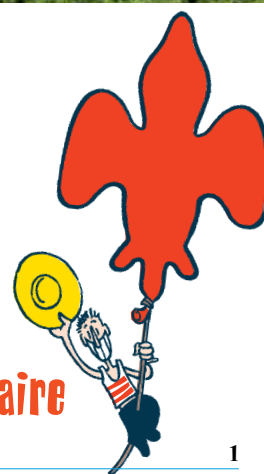
Le paysage est un cadre à l'urbanisation, la densité (ratio des emplois et habitants par hectare) doit être un facteur de qualité, l'espace urbain doit devenir un territoire structuré et équilibré.

Les transports individuels doivent être sécurisés et maîtrisés, les transports publics doivent être plus efficaces, les routes et réaménagements doivent prendre en compte les transports publics et la mobilité douce. Les déplacements doivent être sûrs, rapides, confortables et distincts entre utilité et loisirs.

C'est donc dans ce sens que votre Municipalité va réfléchir dans ses projets et étudier, avec consultation de la population et de son Conseil communal, la révision du plan directeur communal datant de 2000, puis son plan général d'affectation. Elle va tendre également à obtenir le label « Cité de l'énergie » en recherchant toutes les mesures permettant une diminution de nos consommations.

Les habitants devraient être les gagnants de cette amélioration de la qualité de vie à Saint-Prex, mais en sont également responsables.

Daniel Mosini, syndic



Sommaire

Edito	1
Affaires communales	2
Services de la Commune	3
Une autre école	4
Paroisses	5
Douceurs de vivre	6
Jeunes Saint-Preyards	7
Environnement	8
Voix saines et corps sains	9
Les gens	10
Ronds dans l'eau	12
Les coups de cœur	13
Sports	14
Agenda	16

NOTRE CONCOURS DE PHOTOS

Un nouveau concours est lancé pour 2015, sur le thème «Saint-Prex en mouvement». Renseignements sur le site communal.

Le concours de photos lancé en juin a révélé de grands talents photographiques dans notre Commune. Pour mémoire, il s'agissait de laisser aux Saint-Preyards libre cours à leur sensibilité pour saisir des éléments du patrimoine communal à travers un objectif curieux, original, intéressant et de qualité. Ce sont près de 90 photographies qui ont ainsi été proposées à la sélection du jury. En consultant notre site, vous verrez qu'il y a vraiment de très beaux clichés. Les choix du jury contiennent évidemment une part de subjectivité et de sensibilité personnelle mais c'est la loi du genre !

Nous nous réjouissons donc de publier les trois premiers dans *La Balise*.

1^{er} prix: Pascal Chapalay, *Vendanges à Marcy* (p.1)

2^e prix: Pascal Chapalay, *La Verrerie* (ci-contre)

3^e prix: Oskar Stoll, *Le lac en hiver* (ci-dessous)



La Municipalité

Taxe au sac : un succès !

Merci à tous, deux ans après l'introduction de la taxe au sac, le succès est confirmé.

Entre 2013 et 2014, nous constatons un effet similaire sur la répartition des déchets à recycler, alors même qu'on aurait pu s'attendre à ce que les anciennes habitudes reprennent petit à petit leur place. La diminution d'environ 40% du tonnage total des ordures ménagères, au-delà des prévisions initiales les plus optimistes, s'est maintenue en 2014.

De plus, sur la base des contrôles effectués par les employés de la voirie ainsi que

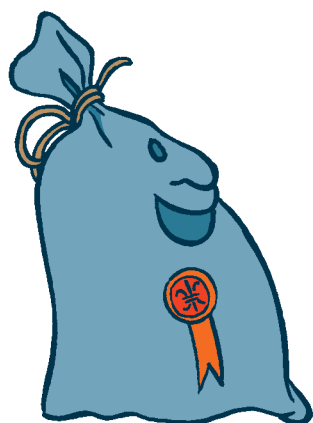
par la société Valorsa, le nouveau concept est respecté à plus de 99%.

Le report des déchets vers d'autres filières tels les déchets compostables ainsi que le papier-carton se vérifie.

La Municipalité de Saint-Prex vous remercie d'avoir continué d'appliquer un bon tri, d'avoir un comportement d'acheteur plus responsable et d'avoir poursuivi votre adhésion à ce nouveau concept en 2014.

Nombre de kg/habitant récoltés par année

TYPE	2012	2013	2014
Ordures ménagères	227	134	133
Papier-carton	80	86	89
Bois	33	30	30
Compostables	191	210	206
Ferraille	13	13	14
Verre	29	25	26
Encombrants	21	18	16
Total des déchets	594	515	514



Parce que l'un des objectifs de *La Balise* est de renforcer les liens entre la population de Saint-Prex et ceux qui y exercent des responsabilités publiques, la rédaction présentera, l'un après l'autre, l'ensemble des services de l'administration communale.

Pour ce deuxième numéro, place à ceux qui entretiennent nos bâtiments publics et y maintiennent la propreté.

L'équipe. Placé sous la responsabilité de M. Tommaso Melchiorre, le service compte treize collaborateurs et un apprenti. Trois de nos quatre concierges suivent une formation continue de cours Ergo qui leur permet de gérer au mieux la consommation énergétiques de chaque bâtiment. Deux d'entre eux ont obtenu le brevet de conciergerie, alors qu'un troisième suit actuellement la formation «article 32». Nos concierges sont efficacement épaulés dans leurs tâches par sept aides-concierges qui nettoient jour après jour les bâtiments. La Commune a la chance de compter sur une équipe fi-

dèle, dont certaines personnes comptabilisent plus de 25 ans de service, comme M. Pascal Chapalay, concierge du Cherrat, et M^{me} Ana Maria Carvalho, aide-concierge au Cherrat et à l'administration communale. M^{me} Muriel Marti et M. Alain Sieber sont quant à eux fidèles au Centre culturel et sportif du Vieux-Moulin depuis 1995 et M. Gilbert Viret s'occupe du Collège du Chauchy depuis 1999.

Les missions. L'entretien courant comprend des bâtiments scolaires, soit le Chauchy, Sous-Allens et le Cherrat avec ses salles de gymnastique, le Centre culturel et sportif du Vieux-Moulin, qui regroupe la ludothèque, la bibliothèque, des salles de conférences, de spectacles et de gymnastique et qui est muni d'une cuisine professionnelle, ainsi que de vestiaires, les bâtiments de l'administration communale et de services au Penguey, le kiosque et vestiaires de la plage du Chauchy, les cinq édifices publics (WC), les lieux de cultes, soit l'église romane et l'église catholique et, tout

prochainement, le Centre sportif de Marcy qui comptera la Cabane des jeunes, une buvette et des vestiaires, ainsi que l'extension du Collège de Sous-Allens pour la prochaine rentrée scolaire.

Parc immobilier. Ce service s'occupe également de l'entretien des douze immeubles que possède la Commune et qui comptent 153 appartements, qui vont des 1½ aux 7-pièces, tous voués à la location. Les sept bâtiments dernièrement acquis ont nécessité de gros travaux de rénovation. L'Arsenal est venu compléter ce parc immobilier l'an dernier et ses locaux sont destinés à la location de services publics, tels que le Service du feu et la Protection civile.

Location des locaux et des appartements communaux. Les locations des locaux, ainsi qu'une partie des appartements sont gérées par le service administratif. La gérance Privera se charge quant à elle de la location des sept immeubles situés à l'Epondaz, route de Lussy et du Cheminet.

Le Service des bâtiments

Stéphane Porzi,
municipal

Le service des bâtiments – quelques chiffres éloquentes

A entretenir au niveau scolaire : 63 salles de classes, 13 salles spéciales, 4 salles des maîtres, les bureaux de la direction et du PPLS, 1 bibliothèque, 3 salles de gymnastique, 1 salle de rythmique, 1 aula et 800 m de corridors. Cela représente 44 heures de nettoyage par jour.



Photographie : Pascal Chapalay

Une autre école

Cyberdéfi, késako ?

Antoinette Berthoud



Le 2 décembre 2014, notre classe a participé au 15^e Cyberdéfi. Ce concours internet annuel est organisé par le Centre MITIC (Médias, Images, Technologies de l'Information et de la Communication) jurassien.

Il rassemble des enfants francophones de 4 à 17 ans. En 2014, 580 classes ont participé, soit près de 10 000 élèves !

Comment se déroule ce concours ?

Les questions s'affichent sur le site à l'ouverture du concours. Les enfants ont ensuite deux heures pour trouver le maximum de solutions et répondre en ligne.

Le Cyberdéfi propose aux élèves de relever des défis dans divers thèmes (français, maths, sciences, musique, arts visuels, ...), principalement en ligne.

Depuis près de dix ans, je participe avec ma classe et chaque fois, les élèves sont heureux de cette matinée stressante mais très enrichissante.

Ce concours les oblige à collaborer, à s'entraider. Il permet aussi à chacun de montrer ses forces. Il faut une bonne dynamique de classe pour réussir les épreuves.

Cette année, notre classe est arrivée 2^e sur 48 classes.

Quelques réactions d'élèves

«Ce que j'ai aimé, c'est le jeu des champignons. Il fallait cliquer dessus pour retrouver une chanson.»

«On a eu un chouette défi avec des LEGO.»

«On a fait des jeux en groupes. On devait s'organiser entre nous.»

«Il y avait des jeux faciles, et d'autres plus difficiles. Il fallait réfléchir.»

«Nous voulons participer l'année prochaine.»

Les anciens cyberdéfis se trouvent sur : www.cyberdefi.ch

Culture

Saint-Prex sur les Quais

Frank Perrottet

Après une première réussite en 2013, «Saint-Prex sur les Quais» revient pour une 2^e édition, les 4 et 5 juillet 2015, avec un programme élargi tout entier dédié à Saint-Prex.

Animations-musique-spectacles-expositions-restauration seront proposés le samedi 4 juillet dans la Grand'Rue du Bourg. Le dimanche matin 5 juillet, un petit-déjeuner sera offert sur les quais du Suchet à la population saint-preyarde.

Une exposition d'anciennes photos ou de représentations diverses montrera l'évolution de Saint-Prex au cours de ces derniers siècles. Nous accueillerons dès lors avec reconnaissance toute photo ou document de la part de particuliers, pour illustrer au mieux cette évolution. Merci de contacter Frank Perrottet au 079 459 34 22 ou par mail, à l'adresse : frank_perrottet@hotmail.com.

Nous recherchons aussi des artistes de la région désirant exposer une ou deux œuvres : peinture, dessin, sculpture, céramique, etc... sont les bienvenus. **Annoncez-vous jusqu'au 15 avril 2015** à l'Association Espace Catherine Colomb, case postale 83, 1162 Saint-Prex. Adresse : catherinecolomb@bluewin.ch



Notre paroisse est riche d'une multitude de bénévoles, prêts à rendre service et à donner un peu de temps. Comment mettre en lien ces richesses et ces forces avec les besoins qui se font sentir dans nos villages et dans la vie de la paroisse ?

Pour répondre à cette question, la paroisse de Saint-Prex – Lussy – Vufflens a mis en place un réseau d'entraide et de diaconie.

Le réseau SLViens est à votre service et au service de notre paroisse. Ainsi, il vous est possible de nous transmettre votre demande : par exemple, besoin d'une visite, d'une présence ou d'un moyen de transport, etc. Pour les personnes qui auraient à cœur de rendre service, il est aussi possible via ce réseau de nous le communiquer.

Un numéro de téléphone et une adresse e-mail sont en service pour adresser votre demande ou offrir votre aide : 079 215 10 49 - diaconie.slv@eervv.ch. N'hésitez pas à nous laisser un message.

Le 15 février, la paroisse catholique de Saint-Prex a eu la joie d'inaugurer un nouveau Chemin de Croix (3^e depuis l'édification de l'église en 1919) conforme à celui proposé par Jean-Paul II en 1991. Christine Messmer, artiste peintre en



Photographie: Richard Favre

Envie de rejoindre le conseil paroissial ?

Le conseil paroissial de Saint-Prex – Lussy – Vufflens va voir deux de ses membres se retirer dans le courant de l'année.

Ainsi la paroisse est à la recherche de forces nouvelles, notamment d'une personne représentant le village de Saint-Prex. Le conseil accompagne les activités existantes, développe et coordonne des nouveaux projets. Alors si l'envie de rejoindre notre équipe est là, contactez-nous.

Agenda des cultes

22 février : 10h30, temple de Saint-Prex

15 mars : 9h15, temple de Saint-Prex

5 avril : Pâques, 10h, temple de Saint-Prex

3 mai : 10h30, temple de Saint-Prex

7 juin : 9h15, temple de Saint-Prex

art sacré, d'origine vaudoise, partageant son activité professionnelle entre le Valais et Paris, l'a réalisé. Ayant plusieurs cordes à son arc, cette dernière crée aussi des vitraux, des peintures murales et des tapisseries.

Dans la tradition catholique, le Chemin de Croix est un acte de dévotion, privé ou communautaire. En commémorant, au travers de 14 tableaux, l'ensemble des souffrances et supplices qui ont précédé et accompagné la mort de Jésus, le fidèle souhaite recevoir la grâce de communier intensément à la Passion du Christ.

Le Chemin de Croix est un moment de prière, de réflexion et de pénitence. Il peut se vivre tout au long de l'année, et particulièrement, le Vendredi Saint. Son déroulement consiste à s'arrêter, prier et méditer devant chaque station représentant une des étapes de la fin de vie du Christ.

Outre le parcours autour d'un édifice religieux, le Chemin de Croix peut être représenté à l'intérieur de l'église sous diverses formes : des plaques, des crucifix, des bas-reliefs ou des tableaux tels que ceux de Saint-Prex conçus par Christine Messmer.

Artistiquement, tous sont considérés comme faisant partie de la production thématique de la crucifixion.

Réseau d'entraide SLViens

Renaud Rindlisbacher, diacre

Le Chemin de Croix de Jean-Paul II

Arlette Coulon



UNITÉ PASTORALE « LA VENOGÉ-L'AUBONNE »

Prêtres : Edgar Imer, curé modérateur ; abbé Guy Jeanmonod

MESSES

Mars tous les dimanches à 11h, y compris celui des Rameaux

Assemblée générale, le 18 mars à 20h, à la salle Cécile Allaman

Avril 4 avril, veillée pascale à 21h ; 5 avril, messe du jour de Pâques à 11h

Les autres dimanches à 11h, vendredi à 8h30.

Mai tous les dimanches : horaire normal à 11h ; le jeudi 14 mai, Ascension, messe à 11h

Juin 7 juin, messe de la Fête-Dieu à La Longeraie à 10h.

Pas d'autres messes dans l'Unité pastorale : visite pastorale de l'évêque.

Les autres dimanches : à 11h, vendredi à 8h30.

La recette des Paysannes vaudoises

Pour prendre un peu d'avance, une recette printanière

ÉPINARDS AUX ŒUFS SAUCE CURRY

Epinards

- 250 g de dés de lard
- 1 cs d'huile de colza
- 50 g d'épinards
- sel, poivre, épices
- crème à volonté

Colorer les dés de lard, ajouter et faire cuire quelques minutes.

Œufs pochés

- 9 dl d'eau
- 1 dl de vinaigre
- 6 œufs du jour

Chauffer jusqu'à ébullition, casser les œufs 1 à 1 dans une tasse, pocher délicatement 5 minutes, assaisonner les œufs.

Sauce curry

- 1 cc de beurre
- 1 échalote

- 2 cc de curry
- 2 dl de crème
- poivre et sel

Servir les œufs pochés sur les épinards, napper de sauce et accompagner de petites pommes de terre.



Anne & David, chocolatiers

Anne Devaux

Anne et David forment un couple qui se distingue par sa puissance au service d'un monde de douceurs. Ils sont jeunes, talentueux et désarmants de simplicité.

A l'issue de leur apprentissage, en 2000, David est sacré champion vaudois au concours des apprentis confiseurs-pâtisseries-glacier et Anne décroche la deuxième place du concours de meilleur apprenti du canton. Ils s'expatrient pendant plus de dix ans dont huit ans à Milan, chez Peck, l'illustre maison de gastronomie de luxe où ils officient comme chefs. Des ateliers de formation à la haute pâtisserie chez Pierre Hermé à Paris, clôturent leur parcours.

Enfin prêts à voler de leurs propres ailes, ils cherchent l'emplacement idéal, de préférence sur la Riviera vaudoise. Une opportunité se présente à Saint-Prex, là où ils n'avaient pas prévu de venir. Anne et David ont alors un coup de cœur pour le local et pour le vieux bourg. Ils ouvrent leur salon de thé en février 2012.

Leur journée commence à 5h et se termine vers 19h. Dans leur laboratoire, ils revisitent les grands classiques, inventent des nouveautés, s'amuse avec les lapins et les poules en chocolat.

Anne est la fée du chocolat, David est le magicien de la pâtisserie, mais surtout ils travaillent ensemble. Au fil des saisons, ils chatouillent les papilles de leurs clients avec leurs créations sucrées, salées, glacées, solides ou liquides.

Très vite, une clientèle au palais averti et aventureuse en matière de goût, fréquente leur salon de thé. Ils ont des habitués, des fans et des gourmands curieux qui viennent de loin. Leur carnet de commandes pour les particuliers ou les entreprises est aussi très bien rempli !

En 2014, ils entrent dans le top 50 des meilleures adresses gourmandes de Romandie du magazine *L'Hebdo*. «On se fait plaisir en faisant plaisir» dixit Anne et David !

Anne & David

Rue du Pont-Levis 20
1162 Saint-Prex

021 806 28 69

www.annedavid.ch

Facebook : pâtisserie Anne&David

Photographie: Richard Favre



A 14 ans, Alan Allache a déjà participé à Aides épreuves internationales d'équitation en Suisse, en France et en Allemagne. C'est dans la ferme familiale à Saint-Prex qu'il nous accueille.

Un futur crack du saut d'obstacles

Dès l'âge de 5 ans, Alan Allache aime faire des promenades à poney et à 7 ans, il prend des cours au Manège d'Apples avec le poney de sa sœur, nommé *Keskidi*, avec lequel il va passer l'examen du brevet à 9 ans. Fin 2010, sa sœur Nastasja âgée de 16 ans ne pouvait plus monter en concours ses deux ponettes *Kiss me du Boc* et *Jemilia B*, Alan décide donc de les reprendre et se lance à son tour dans les concours de saut. Passionné par ce sport, ce qu'il aime particulièrement c'est «l'adrénaline du saut d'obstacles et la relation qu'il faut construire chaque jour avec son poney». A 12 ans, il participe à son premier grand concours international à Vidauban en France.

Il rejoint alors le cadre poney de saut de la Fédération Suisse des Sports Equestres (FSSE) qui lui permet de porter les couleurs de la Suisse lors de la Coupe des Nations et des championnats à l'étranger. Depuis novembre 2013, il monte *Océan de Bourdons*, un poney français de selle de 12 ans appartenant à Bastien Théotime, un cavalier de l'équipe française à cheval. Alan Allache est très attaché à ce poney «il aime sauter, c'est un battant, en concours il fonce !», affirme-t-il.

Lorsqu'il a débuté l'équitation, Alan n'avait pas envisagé d'aller aussi loin en concours et pourtant il a notamment obtenu la 2^e place au Grand Prix de Fontainebleau en mai, et en décembre 2014, il a participé pour la deuxième fois au Concours Hippique International de Genève (CHI) à Palexpo. Le relais cheval-poney

du CHI offre la possibilité aux espoirs suisses poneys de faire équipe avec des cavaliers internationaux considérés comme les stars du saut hippique. Alan a fait équipe avec le cavalier brésilien Carlos Eduardo Motta Ribas et ils ont terminé au 4^e rang de cette épreuve.

Une vie bien remplie

L'emploi du temps de cet élève de l'école Vinet à Lausanne en voie pré-gymnasiale est très chargé. Il monte à cheval tous les jours et s'entraîne une fois par mois avec Christian Sottas pour le cadre poney à Marsens, toutes les deux semaines avec Thierry Paillot à Poliez-Pittet et chaque semaine avec Gabrielle Badoux à Saint-Prex. Sa passion n'est pas toujours facile à concilier avec ses études, il s'organise donc pour faire ses devoirs à l'avance le week-end et lorsqu'il part en concours à l'étranger, il doit parfois rater l'école et s'efforce de rattraper le programme à son retour. Cet automne, il entrera au gymnase et il envisage déjà d'étudier plus tard la psychologie à l'université.

Le saxophone, une deuxième passion

Quand il ne monte pas à cheval, Alan Allache joue du saxophone, sa deuxième passion depuis qu'il a 7 ans. Il prend des cours au Conservatoire de Beausobre et fait partie de l'ensemble T'il, dirigé par Nicolas Logoz. Il participe également au projet de l'opéra de Beausobre et sera le seul saxophoniste soprano dans l'opéra *Marco Polo et la Princesse de Chine* qui aura lieu le 9 mai 2015 à Beausobre.

En ce qui concerne ses projets en équitation pour l'année 2015, Alan souhaite découvrir les grands concours internationaux et tenter de se qualifier pour les Championnats d'Europe début août en Suède. On lui souhaite bonne chance.

Un jeune espoir suisse de l'équitation

Jessica Hernan

Alan Allache et son poney *Océan de Bourdons* dans leur ferme à Saint-Prex.



Arbres remarquables

Pierre Corajoud

Il y a des arbres remarquables entre le Manoir Forel et la plage de la Place d'Armes.

Même si les ruelles du Bourg en sont quasiment dépourvues, les arbres sont bien présents sur le territoire de la Commune, que ce soit au fil du Boiron, le long de rues, sur les plages ou autour des maisons privées. L'un d'entre eux trône magistralement à la pointe, côté lac, du «triangle d'or», prenant racine dans les jardins du Manoir Forel.

Il s'agit d'un platane séculaire qui aurait plus de trois siècles ! Ce noble végétal est un véritable repère saint-preyard – et également un repaire pour les oiseaux –, visible par temps clair depuis Préverenges. Depuis l'esplanade de l'église, on découvre d'un peu plus près sa belle couronne ronde ; le château, la tour de l'Horloge et le Manoir Forel paraissent tout à coup moins imposants face à ce géant aux branches généreuses.

A quelques encablures en direction de Lausanne, d'autres arbres se déploient avec pres-tance au bord du lac, sur la plage de la Place d'Armes.

Le long de la route, ce sont des tilleuls qui décrivent un bel alignement, imités au fil des rives par de splendides marronniers. Cette essence est reconnaissable en hiver à ses gros bourgeons de forme globuleuse. Les bourgeons contiennent les feuilles en miniature que l'arbre a déjà produites en été. Leurs écailles sont recouvertes d'une sorte d'enduit visqueux, permettant à ces feuilles en devenir de passer l'hiver sans fracas. Au printemps, avec l'augmentation des températures et une plus grande luminosité, les bourgeons se gonflent et les écailles s'entrouvrent, laissant apparaître les feuilles tendres.

En automne, les graines du marronnier ravissent les enfants de tout âge ; on les met dans sa poche, on les collectionne, on en fait des bricolages, mais on ne peut pas s'en régaler. Ainsi, les fameux marrons chauds sont en fait... des châtaignes.

Pour voir un châtaignier, il suffit de longer les rives en allant au-delà du bâtiment de la société de Sauvetage.

Quelques jolis chênes garnissent les rives à cet endroit et après les cabanes de pêcheur un imposant saule pleureur tend ses fins rameaux vers le sol. Juste à côté de lui, se trouve un beau châtaignier.

Revenez en automne et avec un peu de chance votre récolte constituera le prélude à une belle brisolée !

Balades avec Pierre Corajoud sur le thème des arbres à différentes saisons.

Les dimanches 26 avril, 7 juin et 1^{er} novembre 2015, de 9 à 11h.

Sans inscription et gratuit.
Par tous les temps.
Rendez-vous à la gare de Saint-Prex.

Info : Service administratif,
tél. 021 823 01 01

Photo: Pierre Corajoud



Issu de l'ancien Chœur d'hommes fondé en 1901, le chœur mixte de Saint-Prex a vu le jour en 1958. Il a tout d'abord été dirigé durant 20 ans par Pierre Fleury puis par Philippe Hugli durant une quinzaine d'années. Il est actuellement dirigé depuis trois



ans par Stéphane Besuchet avec l'appui de Loïc Bera nouveau sous-directeur.

La préparation de la soirée annuelle reste la principale

activité de la chorale avec une quinzaine de chants au programme. Les chanteuses et les chanteurs consacrent chaque année plus de 50 répétitions à préparer cette manifestation. C'est qu'il s'agit d'offrir la meilleure prestation possible !

La société organise aussi chaque année sa traditionnelle « Chantée sous l'horloge » et participe également au giron des chanteurs de l'Aubonne. Elle en a d'ailleurs organisé avec succès les éditions de 1964, 1990 et 2008.

Elle se produit aussi régulièrement lors de concerts organisés par d'autres chorales dans la région et aussi parfois hors du canton. Elle a aussi noué des liens d'amitié solides avec la chorale bretonne de Locminé à qui elle a déjà par trois fois rendu visite et qu'elle a aussi accueillie à trois reprises sur les bords du Léman. Chaque année le Chœur mixte anime aussi le culte de Noël à l'église romane de Saint-Prex.

La chorale compte aujourd'hui une trentaine de membres, et verrait d'un bon œil l'arrivée de renforts, surtout chez les voix masculines... mais bien entendu : qu'aucune femme ou jeune fille ne se sente exclue !

A l'initiative de son directeur, qui dirige les deux chorales, les soirées 2015 réuniront le Chœur mixte de Saint-Prex et le Chœur d'hommes de Gilly, soit plus de 50 chanteurs. Ces soirées auront lieu les **13 et 14 mars à Gilly et les 27 et 28 mars au Vieux-Moulin à Saint-Prex**. Nous aurons l'occasion d'y revenir.

Chœur mixte de Saint-Prex

Marcel Bugnon

Savez-vous que...?

En avril 1972, Saint-Prex comptait trois centaines, alors que la population s'élevait à 2200 habitants. M. Henri Visinand, M^{mes} Marie Barraud et Rosine Cand-Reymond ont été honorés le 26 avril 1972 par la Commune lors d'une cérémonie au Manoir de Saint-Prex chez le Dr Oscar Forel. Les autorités de l'époque avaient donc décrété que «Saint-Prex est un endroit où il fait bon vivre».

C'est en 1982 qu'une poignée de dames volontaires et énergiques de Saint-Prex ont décidé de créer une société de gymnastique féminine, la Gymnadames.

Elle a toujours connu un franc succès, au commencement avec une vingtaine de membres et nous en comptons à présent soixante-cinq. Nos monitrices motivées se font une joie de se former, de nous transmettre leurs connaissances et concoctent un programme aussi intéressant que varié.

Ainsi, l'ennui ne s'installe pas au fil de nos entraînements du jeudi, puisque nous passons d'une initiation au yoga à un cours de body-combat, une petite sortie à vélo, gym hypopressive, puis une bonne séance de préparation au ski, une sortie aux bains thermaux, et hop un peu de stretching et j'en passe... pour finir l'année par un traditionnel souper ! Parfois une monitrice nous fait découvrir une nouvelle discipline.

Nous avons même la possibilité de pratiquer le volley avec la Gymnavolley et disputer un championnat dans le «volley-wellness»; malheureusement l'équipe a suspendu pour l'instant son championnat et ses entraînements, faute de membres en suffisance...

Pour bien commencer notre saison, chaque année à la fin août, l'une de nos membres organise une sortie durant un week-end très convivial et fort sympathique ! L'année passée, nous sommes allées marcher le long de bisces au-dessus de Sion.

La Gymnadames est ouverte à toute personne féminine qui désire améliorer son bien-être, bouger dans une ambiance aussi sportive que détendue. Alors rendez-vous les jeudis soir à la salle de gym du Vieux-Moulin et sur notre site www.gymnadames.ch.

Gymnadames

Sylvie Goetschmann



Les Duclos

Sandrine
Pittolaz Croutaz



Avez-vous déjà contemplé le bourg depuis le toit de l'horloge ou depuis le toit de l'église ?

Certainement que non. C'est le privilège qu'André et Erika Duclos ont eu durant leur activité professionnelle.

André et Erika Duclos, mariés depuis plus de 56 ans ont travaillé main dans la main pour rénover et embellir les toits de notre bourg et ceux des maisons particulières. André Duclos éprouve toujours de l'émotion en évoquant la rénovation complète du toit de l'Horloge. C'était pour lui un immense plaisir d'escalader le clocher par les échafaudages, de contempler les toits du bourg et le lac vu d'en haut. Lors de cette rénovation, un parchemin, fait par le papa d'André Duclos, a été déposé. Le poinçon ne sera ouvert que lors de futures rénovations.

Ce n'est pas étonnant que le parchemin ait été créé par le papa d'André Duclos. En effet, la passion des hauteurs et des toits se transmet de père en fils, de Robert Duclos le grand-père à André puis à Dominique. Le nom de Duclos est intimement lié à l'histoire de Saint-Prex. En effet, c'est la plus ancienne famille établie à Saint-Prex. La première trace des Duclos date de 1400.

Erika et André Duclos se sont mariés à Tolochenaz en oc-

tobre 1958. Ils sont les heureux parents de Dominique et Christian et les grands-parents de 4 petits-enfants. Ils habitent dans le bourg, dans la maison acquise par le papa d'André en 1938.

En 1954, à l'âge de 18 ans, c'est tout naturellement qu'André devient membre de l'abbaye de l'Union. Fait certainement unique dans les annales de l'abbaye, André fut accepté comme membre lors de l'assemblée le matin, et couronné roi l'après-midi. Il fut membre du comité de l'abbaye pendant 30 ans, et en 2014, il a fêté ses noces de diamant avec cette société chère à son cœur de Saint-Preyard.

Dans la vie d'André il n'y a pas que l'abbaye. Membre de la gymnastique, il a participé à plusieurs fêtes régionales, cantonales, romandes et fédérales. Excellent joueur de foot-

ball il a joué non seulement avec Saint-Prex mais également avec Morges et Malley. C'est un couple lié, ouvert que vous pourrez rencontrer dans le bourg et plus spécialement l'été lorsqu'ils partagent des apéros avec leurs voisins. La table est toujours assez grande pour accueillir chacun. Ils incarnent la vie du bourg. André nous a confié, avec émotion, qu'il remerciait sincèrement la population de Saint-Prex de leur confiance et de leur avoir permis d'exercer son métier. Il remerciait également la Municipalité pour leur avoir confié la rénovation des toits historiques de notre Commune.

Et nous, nous avons sincèrement envie de dire merci à tous les deux de nous avoir conté le Saint-Prex d'avant et le Saint-Prex actuel.



Charles Viret

Le 27 novembre 2014, Charles Viret dit «Charlot» fêtait ses «90 ans». C'est un nonagénaire de la Commune qui accueille une délégation de la Municipalité, en cuisinant lui-même son gâteau d'anniversaire, composé de crème et sirop d'érable caramélisé, et produit par son beau-fils Jules Bédard et sa fille Fanny vivant au Canada.

Pour l'anecdote, M. Viret est né à Saint-Prex et a toujours habité la Commune. Il a notamment été actif au sein des sociétés locales saint-preyardes comme en exerçant le grade de sergent chez les pompiers ou dans la troupe des Cadets.

De plus, il s'est énormément occupé des jeunes, en leur transmettant sa passion pour le ping-pong. Son amour des fleurs l'a tout naturellement

dirigé vers le métier d'horticulteur et on pouvait le rencontrer le mercredi matin et samedi au marché à Morges, avec ses enfants.



Charles Viret, sa fille et son beau-fils, Fanny et Jules Bédard

Un sourire naturellement généreux. Un regard attentif et bienveillant. Une stature qui l'empêche de passer inaperçu, ce qui est plutôt favorable pour un homme de scène. Jean-Pierre Althaus, Saint-Preyard depuis plus de 30 ans m'accueille avec une distinction innée, quoique sans doute un peu inspirée par les rencontres qu'il eut le bonheur de vivre dans son enfance et sa prime jeunesse. Lorsque le mercredi, jour de congé scolaire genevois, son grand-père, alors directeur technique du Théâtre de la Comédie de Genève, l'y emmenait, régulièrement, il vécut le théâtre en osmose en écoutant Pauline Carton, Guy Tréjan, Robert Hossein ou Michel Simon pour ne citer que ces quelques grands noms. On ne peut impunément grandir à l'ombre de ces géants sans être pénétré par leur sens du beau, du goût, de l'élégance et de la distinction.

C'est François Simon, fils du grand Michel, et nouveau directeur de ladite Comédie, qui lui donna sa première chance. Il la saisit voracement pour se retrouver, et pour toujours, de l'autre côté du rideau.

Mais il fallait faire bouillir la marmite et, bien que les an-



nées 70 soient considérées comme celles de l'âge d'or du théâtre romand, il ne suffisait pas de déclamer, même avec un talent reconnu, même à Genève, pour rapporter à la maison de quoi la remplir. C'est ainsi que Jean-Pierre Althaus devint journaliste.

Après un stage à la Julie, version antédiluvienne de *24 Heures*, il se retrouva colloqué à la rubrique culturelle dont il assuma durablement la responsabilité. Peu avant, il avait accepté le poste de rédacteur en chef de *Genève-Communes*, la publication trimestrielle financée par l'ensemble des communes de la République du bout du lac. Pourtant, quelles qu'aient pu être ses occupations professionnelles diverses, jamais il ne s'éloigna de sa seule passion, la scène.

Même quand Julien Perret, syndic de Pully, le nomme en 1979, directeur du tout neuf Théâtre de l'Octogone, puis son successeur, Jean Chevalaz, chef du Service des affaires culturelles de sa ville en 1989, il obtint de pouvoir librement jouer, mettre en scène et se produire sur scène.

Le remarquable développement du Théâtre de l'Octogone est clairement son œuvre mais cela ne lui paraissait pas suffire. Il manquait une salle plus petite, pour accueillir d'autres spectacles plus intimes ou de type cabaret : il créa le ravissant Théâtre de la Voirie, si apprécié par les Pulliérans.

Après tant d'année de théâtre et d'organisation de spectacles, Jean-Pierre Althaus s'est lancé avec succès dans l'écriture, notamment de one-man-show d'humour. Les Saint-Preyards ont eu l'occasion de le voir en 2013, à la Cave du Château, donner son spectacle *Heidi Baba et les 40 yodleurs*. Il m'indique sur le ton de la confidence que **le 4 juillet 2015**, dans le cadre de Saint-Prex sur les Quais, il présentera son spectacle musical et de dérision : *Les pensées ne sont pas que des fleurs*. Présentation satyrique des philosophes dits «des Lumières», ce sera un «effeuillage philosophique drolatique de confidences philosophiques revenues sur lit de duo musico-comique», accompagné par une violoniste et une violoncelliste.

En 2010, Jean-Pierre Althaus, dans le costume de Talleyrand,

il fallait oser, reçoit les insignes de chevalier de l'Ordre des Arts et des Lettres des mains de Frédéric Mitterrand alors ministre de la Culture hexagonal. C'est qu'outre le théâtre, notre homme tâte du cinéma et de la télévision. Il partagea le plateau avec Marthe Keller, Madeleine Robinson, Annie Girardot, Jean-Luc Bideau notamment. Et même avec Daniel Brélaz (c'est dire !) qui interprétait le rôle du bourgmestre de Lausanne dans le film consacré au Baron Tavernier. Il raconte que, filmé de face, le déjà syndic lausannois n'avait pas appris son texte en anglais. Il lisait son texte sur un écriteau que lui-même, son vis-à-vis filmé de dos, avait collé sur son torse...

Jean-Pierre Althaus est plutôt discret et humble.

Vous le rencontrerez peut-être dans un des cafés ou tea-rooms de Saint-Prex, plus spécifiquement chez Boillat, où il savoure, outre les chocolats, le très grand passage des clients du Centre commercial. Ne vous retenez surtout pas. Il aimera partager un moment de discussion avec vous.

Jean-Pierre Althaus, ou la joie de vivre

Bastien Deval



Ronds dans l'eau

Des pas sur la rive

Anne Devaux

Photo: Richard Favre.



Bienvenue sur le chemin du bord du lac ! De la plage du Coulet au port de Taillecou, serpente un chemin le long du lac qui offre une vue sublime sur les Alpes. Il s'interrompt brièvement au coin de la cour de l'école du Chauchy et reprend à la pointe du Suchet. Cette promenade est très appréciée par les promeneurs de tous âges, seuls, entre amis ou en famille. De nombreux chiens y promènent leur propriétaire. Le chemin devient fort étroit par endroits et s'y croiser un jour de grande fréquentation exige politesse et diplomatie. Parfois, un sketch distrayant s'y joue.

Ainsi, un dimanche radieux, dans un goulet d'étranglement entre le Coulet et le Chauchy, Papa, Maman, Junior à bicyclette et Bibi sur son tricycle se retrouvent quasiment nez à nez avec MastarDog, vieux mais vigoureux, qui

tire sa Mamie au bout de la laisse. Subitement et sans un bruit, RunningMan, boosté par la musique de ses oreillettes, dépasse Mamie, se faufile entre MastarDog et les enfants, écarte Papa et Maman et disparaît. MastarDog aboie effrayant Bibi et Junior qui agitent alors leurs petits bras, criant à tue-tête. Papa calme le jeu, Maman exprime haut et fort son exaspération, MastarDog console Mamie. Cette situation extrême est heureusement exceptionnelle.

En revanche, les déjections canines sont un vrai sujet. La maîtresse de Fripouille, jeune cocker, soupçonne les chiens proménés la nuit de laisser des souvenirs sombres, mous et malodorants. L'été, les chiens qui circulent sans laisse ni maître sur les plages sont un autre sujet de mécontentement.

Renate observe les oiseaux. Pour sa part, elle reconnaît que depuis quelques années les chiens sont beaucoup mieux éduqués. Au Chauchy, une jeune mère avec sa petite fille profite de la place de jeux. Elle n'a jamais rencontré de problème avec les chiens, comme la plupart des promeneurs enthousiasmés par la beauté du site.

L'été, lorsque les plages et le chemin qui les relie vibrent d'une vie trépidante, quelques frictions peuvent assombrir les relations. Cependant, tout au long de l'année, une sociabilité bon enfant règne entre le microcosme des habitués du bord du lac et les nouveaux venus, avec ou sans chien. Finalement, les cygnes si gracieux sont les râleurs les plus belliqueux !



Brocante au bord du Lac

Barbara Regamey,
municipale

Le dimanche 3 mai 2015 aura lieu pour la première fois un vide-grenier brocante sur la Place d'Armes. De 8h jusqu'à 18h, les chineurs se donneront rendez-vous dans un lieu idyllique et attractif, tant aimé par les Saint-Preyards. Ils y trouveront des objets anciens et insolites et pourront donner une deuxième vie à des trésors de seconde main. Dans une ambiance romantique tout le monde trouvera son bonheur. La déco vintage, des vinyles, des pièces de col-

lection, des bijoux et des meubles attendront les amateurs avisés et les flâneurs sur une septantaine de stands.

La société de Sauvetage tiendra une buvette avec une petite restauration.

Le Comité d'organisation sous la direction de M^{me} Edith Pradervand (021 806 12 21) et avec le soutien de M^{me} Barbara Regamey vous attend avec plaisir le premier week-end de mai.

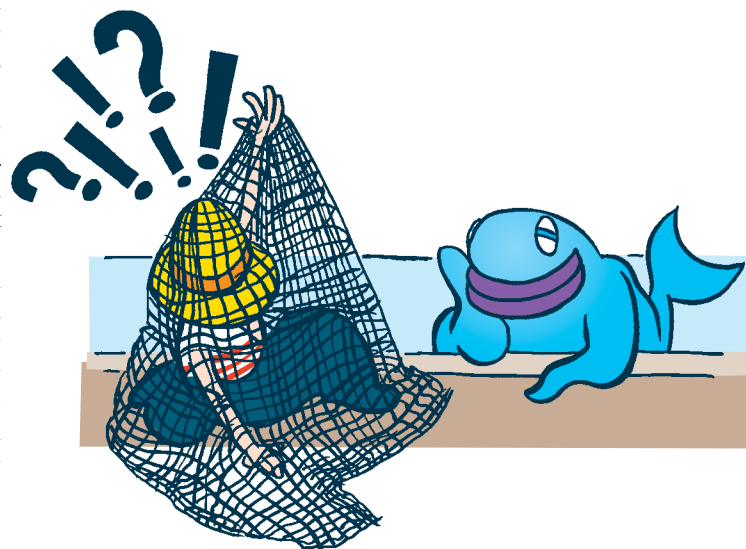
Inscrivez-vous sous : broc-st-prex@bluewin.ch

La féra

Anne Devaux

Dès l'ouverture de la pêche à la féra, après la mi-janvier, M. Claude Piguët, le pêcheur professionnel de Saint-Prex, lance ses filets sur les passages des groupes de Féra.

La féra ou corégone blanc, de la famille des salmonidés, est un poisson de grande profondeur. Il mesure entre 40 et 50 cm de sa petite tête au bout de sa queue fourchue et pèse entre 600 et 700 grammes en moyenne. Après sa période de frai, en hiver, il se rapproche du bord et nage à une trentaine de mètres de profondeur. Il a la particularité d'être gras ce qui permet de le préparer frais ou de le fumer. Alors que les consommateurs ne souhaitaient que de la perche, les pêcheurs du lac ont proposé patiemment la féra jusqu'à redorer son blason écaillé dans les cuisines !



...des bibliothécaires

MARINA BELLEZZA

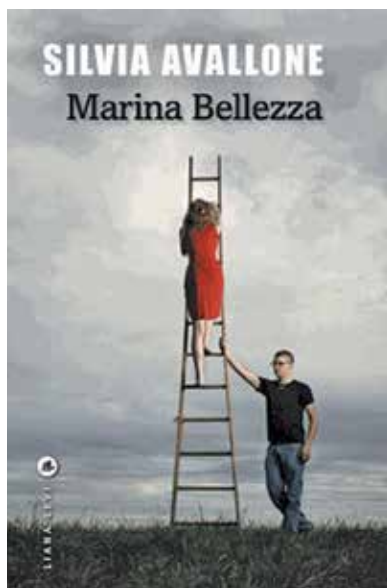
Dans un village frappé par l'exode rural, le vieillissement de la population, au cœur d'un Piémont sinistré par la disparition de l'industrie lainière, des jeunes résistent à la morosité et rêvent d'un avenir meilleur.

Andrea, fils du maire berlusconien du village, cherche à fuir la société de consommation.

Il désire reprendre la ferme de son grand-père et faire du fromage. Marina aspire à un monde de paillettes, sous le feu des projecteurs et parcourt les «Star Academy» locales...

Tout les sépare et pourtant une passion dévorante les unit depuis l'adolescence.

Dans un roman sombrement réaliste, Silvia Avallone dresse un portrait des failles de notre société et d'une jeunesse en proie aux doutes.



...de la ludothécaire

Le MATCHMASTER

Issu de la famille des jeux suisses Helvetiq, MatchMaster fait partie du trio de nouveautés. Il se présente sous la forme d'une boîte d'allumettes.

A l'intérieur, cinquante-deux cartes réparties en quatre suites allant de 1 à 13 de couleurs différentes, et des petits bâtonnets en bois. Un savant mélange entre un jeu classique agrémenté d'une part de chance qui plaira à toute la famille dès 8 ans.

Si vous aimez le jass mais pas compter les atouts sortis, si le principe de pouvoir gagner avec de mauvaises cartes vous surprend ou si encore l'optique de ruser pour être au plus proche de ses paris vous réjouit, ce jeu vous plaira à coup sûr.

Il est disponible en location à la ludothèque de Saint-Prex au prix de Fr. 1.-.

Biblio et Ludo

Erratum

Une erreur s'est glissée dans l'article consacré au «Soleil d'automne», dans le 1^{er} numéro de *La Balise*.

L'information sur les jeux de société (page 14, 2^e colonne) concerne l'«Entraide familiale» et non pas le «Soleil d'automne». Nos excuses aux deux organisations.

Entrepreneurs, artisans et commerçants

Bientôt quinquagénaire, la Fondation Perceval fut créée en 1967. Cette structure à visée socio-éducative s'est d'emblée développée dans une dynamique humaniste d'accompagnement, dans la reconnaissance de l'humain quel qu'il soit malgré ses limitations.

Perceval consacre ainsi toutes ses ressources à l'accueil, la prise en charge et l'épanouissement de personnes en situation de handicap dès 2 ans et jusqu'en fin de vie. Cent enfants et adolescents et 75 adultes fréquentent l'institution. Les 175 résidents sont accompagnés, certains 365 jours par an, par 330 collaborateurs – 215 équivalents temps plein – positionnant l'institution de Perceval comme un employeur important de notre commune et une des principales institutions sociales vaudoises dévolues au handicap.

Lieu de vie, lieu de partage mais aussi lieu d'apprentissage, de formation, de travail, Perceval permet à environ 500 personnes de se côtoyer quotidiennement sur son site.

L'institution est placée sous la responsabilité d'un conseil de Fondation de 9 membres qui a pour mission d'optimiser son fonctionnement et de répondre à l'évolution des besoins des résidents, évolution dont un exemple est le projet à venir d'un nouveau foyer adapté aux besoins de résidents aînés, un autre celui d'un foyer dévolu à de jeunes personnes plus autonomes.

Environnement composite ayant pour préoccupation centrale le maintien, le développement d'un équilibre qualitatif au sein d'une vie communautaire. Dans cet espace protégé par la nature, 15 foyers cohabitent, chacun accueillant environ 8 à 12 pensionnaires dans une dynamique de type familial. Hors site principal, deux foyers et une structure d'ateliers sont implantés à Saint-Prex, un foyer à Aubonne.

Deux secteurs sont clairement délimités: les adultes occupent sept foyers, rythmant leurs activités par la fréquentation des ateliers et de nombreuses activités artistiques au sein et en dehors de la structure, les enfants occupent les 8 autres, partageant leurs journées entre activités scolaires, parascolaires, artistiques, thérapeutiques et culturelles.

Bienvenue à Perceval!

Dominique-Claire Dubourg

La Balise reviendra sur cette structure de solidarité.



Saint-Prex accueille l'arrivée du Tour du Pays de Vaud

Bertrand Duboux
resp. médias TPV



Après les affaires qui ont sali le cyclisme ces deux dernières décennies, les juniors redonnent espoir au peuple du vélo. C'est le cas du Tour du Pays de Vaud, créé en 1967 et qui fait découvrir la réalité d'une course par étapes à ceux qui sont appelés à devenir les professionnels de demain.

Au TPV toutefois, pas de bus aux vitres teintées et aux portes closes, pas d'oreillettes, de médecins sulfureux et de managers arrogants. Des places de villages en effervescence, avec des directeurs sportifs transformés en masseurs au milieu du public. Une ambiance de fête dans un environnement familial. Tout ce qui a fait la popularité du vélo et qui aujourd'hui a disparu au haut niveau.

Petit frère du Tour de Romandie, le TPV offre pendant quatre jours un spectacle magnifique. Avec les juniors (17/18 ans), pas de course d'attente mais l'offensive en permanence. Ce sera encore le cas entre Pompaples et Saint-Prex, d'autant que l'épreuve de l'ACCV (Association cycliste cantonale vaudoise) a été promue cette année en Coupe des nations. Les 25 meilleures équipes nationales du classement mondial UCI seront ainsi invitées au départ. Un label de qualité que le TPV n'a encore jamais connu. Et une belle récompense pour les organisateurs, le président Alain Witz en tête, qui œuvrent bénévolement depuis de nombreuses années et obtiennent la reconnaissance de leur travail.

Le parcours, concocté une nouvelle fois par Alain Bovard et son compère Nicolas Leiser, promet d'être sélectif, comme toujours, avec dès le vendredi la difficile montée du Bugnax avant

l'arrivée à Tartegnin. Puis les deux étapes du samedi avec trois difficultés le matin (La Rasse, Châtel et montée jusqu'à Champéry) et l'épreuve chronométrée l'après-midi. Le suspense sera encore présent dimanche matin avec le Petra Félix par Vaulion, puis le col du Marchairuz via Le Brassus. De quoi apporter quelques retouches au classement final et nous rappeler que les juniors sont bien l'avenir du vélo.

L'arrivée à Saint-Prex, avec écran géant et animation dès 10h30, se fera par Etoy, Buchillon et le bord du lac. Gageons qu'à proximité du vieux bourg, l'ambiance sera à la fête à l'heure de l'apéritif et que la proximité du Léman donnera peut-être à ces jeunes l'envie de troquer leurs tartelettes ou leurs gâteaux de riz contre quelques filets de perche au citron ! Pour les suiveurs, c'est déjà prévu. Garçon, merci de nous réserver une table !

47^e ÉDITION (28-31 mai 2015)

Jeudi 28 mai, prologue

Lucens, 2,9 km, déniv. env. 150 m.

Vendredi 29, 1^{re} étape

Onnens-Tartegnin, 110 km, dénivellation env. 1300 m.

Samedi 30, 2^e étape

a) Veytaux-Champéry, 64 km (étape de montagne, déniv. env. 1200 m)

b) Champéry-Champéry, chrono individuel, env. 12 km (déniv. 500 m)

Dimanche 31, 3^e étape

Pompaples - Saint-Prex, 112 km, déniv. 1800 m.

Sept gymnastes en route pour Helsinki

Concetta Pino

La Gymnaestrada, «la route de la gymnastique», a été créée en 1953 dans le but de faire évoluer et de démocratiser la gymnastique. La prochaine rencontre internationale de gymnastique aura lieu du 12 au 18 juillet 2015 à Helsinki. Environ 25 000 gymnastes, sans limite d'âge, venus du monde entier y sont attendus. La Suisse a la plus grande délégation avec environ 4000 licenciés. Cet événement culturel, communément appelé «les jeux olympiques de la gymnastique» a lieu tous les 4 ans, il permet de contempler les prouesses des gymnastes des différents pays représentés et de considérer tout l'investissement et le travail que cela implique. C'est un immense vivier et réservoir d'idées pour les moniteurs, ici pas de médailles

ni de trophées, mais une aventure humaine où la récompense est grande et l'ambiance incroyable. Pour cette 15^e édition l'aventure a commencé il y a plus d'un an déjà. Après les tests de sélection auxquels plus de 300 gymnastes ont participé, 138 athlètes provenant de 29 sociétés vaudoises ont été retenus pour évoluer, soit : en gymnastique, aux agrès ou en gymnastique et danse. Depuis, ce petit monde se réunit à raison d'environ deux fois par mois pour apprendre les différents tableaux de production, sur le thème de «La tête dans les étoiles».

Trois groupes vaudois se rendront à cette rencontre internationale : production sur scène, Crazy Team et Team Vaud. Parmi les sélectionnés sept de nos plus talentueux sportifs évolueront dans trois productions de 15 minutes. Les nominés sont : Romain Durand, qui évoluera dans le groupe vaudois, catégorie production sur scène, Alex et Yaelle Cruchon, Félix Mack, Léo Menoud, Jérôme Durand et Alec Emmenegger qui évolueront dans le groupe Crazy Team. Une semaine riche en émotions les attend, rythmée par des journées de démonstrations de 9h à 18h, des spectacles de gala présentés par divers pays. Un grand bravo à nos gymnastes et à leurs moniteurs pour le travail accompli !



Avec le programme **Je cours pour ma forme**, donnez rendez-vous chaque semaine à votre santé en toute convivialité !

Hommes, femmes, jeunes, adultes, seniors, non sportifs ou débutants en course à pied... tout le monde est le bienvenu !

Deux groupes de niveau sont mis en place selon votre condition physique.

Le programme se déroule au rythme de trois séances hebdomadaires dont une est encadrée par un animateur. Il vous remet chaque semaine le contenu des deux autres séances, qu'il adapte à votre forme et votre niveau.

Le programme s'organise en session de 12 semaines.

Santé et convivialité avant tout ! L'unique objectif chiffré est la distance parcourue par le participant à la fin de la session. Par exemple, à

la fin du premier niveau vous serez capable de courir 5 km sans vous arrêter. Pour le 2^e niveau l'objectif est de 10 km.

Vous relèverez ce défi à l'occasion de la dernière séance, moment de partage où vous recevrez votre diplôme.

- Pas besoin d'être sportif ou de savoir courir.
- Le programme débute au niveau zéro.
- Vous profitez d'une dynamique de groupe.
- On apprend à s'échauffer, s'étirer, s'alimenter.
- Un carnet Forme & Santé vous permet de suivre vos progrès.
- Vous bénéficiez des conseils d'un coach
- Pas d'esprit de compétition...

Les prochaines sessions débuteront à partir du **mardi 24 mars à 18h** au Centre sportif du Vieux-Moulin, à Saint-Prex, infos et inscriptions sur www.jecourspourmaforme.com

Je cours pour ma forme

Stéphane Ciudad

Prix

Inscription : Fr. 25.-
12 sessions : Fr. 75.-



Envie de bouger ? De pratiquer du sport en plein air ? Alors tous à vos baskets avec Urban Training à Saint-Prex.



L'Urban Training recommence **le 7 mai à 18h** avec votre coach Marie.

Tous les jeudis à 18h ou à 19h, votre coach vous propose un parcours de remise en forme en petit groupe entre le bord du lac et la magnifique vieille ville de Saint-Prex.

L'Urban Training est une pratique sportive, ludique et conviviale, adaptée à tous les niveaux physiques.

Ces séances de sport alternent de la marche et des exercices utilisant le mobilier urbain sous les directives de Marie. Ces séances sont idéales pour bouger à l'air libre en profitant des magnifiques paysages du bord du lac.

Rejoignez-nous vite en vous inscrivant sur le site www.urban-training.ch. C'est GRATUIT.

Pas la possibilité de nous rejoindre ? Téléchargez gratuitement l'application Sport City Tour pour smartphone ! Vous pourrez faire ainsi votre parcours de sport avec des exercices en vidéo à votre rythme et garder la forme.

Urban Training Mathieu Gleyre

Agenda de mars à juin 2015

Mars

Je 12, 9h, Vente de confitures. Centre Coop. Org. : Entraide familiale.
Sa 14, 20h, Soirée annuelle. Vieux-Moulin. Org. : Fanfare de la Verrerie.
Me 18, 16-18h, Troc de printemps. Vieux-Moulin.
 Org. : Virginie Bugnon, Lucille Fazan et Jenny Niklaus.
Ma 24, 18h, Je cours pour ma forme. Vieux-Moulin. Org. : Commune.
Ve 27, 14h, Diapo Taiwan M. Cloux. Foyer. Org. : Soleil d'automne.
Ve 27 + sa 28, 20h, Soirée annuelle. Vieux-Moulin. Org. : Chœur mixte.

Avril

Ve 24, 14h, Deux films – M. Wenker, «Vie d'un berger» et «Guet de la cathédrale».
 Foyer. Org. : Soleil d'automne.
Sa 25, 9h-15h, Marché aux puces. ZI du Glapin. Org. : L'Escale.
Sa 25, 19h30, Repas dansant «Tio Pepe», Paella Rock latino. Vieux-Moulin.
 Org. : CNT (Cercle nautique de Taillecou).
Di 26, 9h-11h, Balade avec Pierre Corajoud sur le thème des arbres. RDV : gare de Saint-Prex.
 Org. : Commune.

Mai

Sa 2, 19h30, Audition de l'Ecole de musique. Salle de la Paix. Org. : Fanfare.
Di 3, 10h, Régate «La Dérouillée». Port de Taillecou. Org. : CNT.
Di 3, 8h-18h, Vide-greniers brocante / plus de 40 stands sur place, restauration.
 Place d'Armes. Org. : Brocante de Saint-Prex (M. Pradervand).
Je 7, 18h et 19h, Urban Training (parcours de remise en forme en groupe).
 Bord du lac et Bourg de Saint-Prex. Org. : Commune.
Di 24, Cyclotour du Léman 12^e édition. Passage à Saint-Prex selon programme.
 Org. : Cyclotour du Léman.
Ve 29, 11h, Repas de soutien. Vieux-Moulin. Org. : FC Amical.
Ve 29, 14h, Cabaret vaudois, M. J.-P. Martin. Foyer. Org. : Soleil d'automne.
Di 31, dès 10h30, Tour du Pays de Vaud (étape finale). Vieux-Moulin. Org. : Tour du Pays de Vaud.

Juin

Di 7, 9h-11h, Balade avec Pierre Corajoud sur le thème des arbres. RDV : gare de Saint-Prex.
 Org. : Commune.
Sa 13, 20h, Concert manouche tzé-tzé. Vieux-Moulin. Org. : Commission culturelle.
Ve 19, 20h, Chantée sous l'Horloge. En cas de pluie, au Vieux-Moulin. Org. : Chœur mixte.
Je 25, Sortie annuelle d'un jour. Org. : Soleil d'automne.
Ve 26, 7h30-9h30, Aubade. Cherrat III. Org. : Fanfare.
Sa 27, 9h45, Fête de l'Amitié (animations, stands, visite des lieux jusqu'à 17h).
 Route de Lussy 45. Org. : Fondation Perceval.
Sa 27, dès 7h, Tournoi à 6 des vétérans. Vieux-Moulin. Org. : FC Amical.
Di 28, dès 7h, Tournoi parents-enfants. Vieux-Moulin. Org. : FC Amical.

Impressum

Equipe de rédaction :
 des Saint-Preyards bénévoles

Municipale responsable :
 Carine Tinguely

Administration :
journal@st-prex.ch

Accompagnement éditorial
 et coordination générale :
 Delacretaz & Associés, Lausanne

Maquette et dessins :
 Atelier UBU, Lausanne

Impression :
 Imprimerie Hermann SA, Morges

