



INFO COURTEPIN

Photographie : Espyphoto by Audrey



PRINTEMPS/ÉTÉ
2023

BULLETIN OFFICIEL
D'INFORMATIONS
PRATIQUES

INFO

COURTEPIN

2023/01

AVRIL 2023

Administration communale

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

Secrétariat

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

Contrôle des habitants

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

Caisse communale

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

Service technique

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

Heures d'ouvertures

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

Séances du conseil général pour 2023:

24 mai 2023
27 septembre 2023
13 décembre 2023

Impressum

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

imprimé en
suisse

MOT DE LA CONSEILLÈRE COMMUNALE

Chères citoyennes, chers citoyens,

La commune de Courtepin a vécu une forte augmentation en terme de population. Nous avons atteint le nombre de 5750 personnes sur notre territoire. En janvier 2021, nous comptons encore 5400 habitants.

Cette augmentation démographique signifie que les logements situés dans notre commune se remplissent et que les constructions entamées arrivent à leur terme. Je suis ravie que de nouvelles personnes se soient identifiées à notre commune et qu'elles y aient posé leurs valises.

Les différentes infrastructures de notre commune reflètent une vie active sur notre territoire. Des commerces de détail, aux divers restaurants, en passant par les clubs sportifs et les différentes sociétés; l'offre s'étend dans notre commune et rend la vie plus riche en activités. L'effet de la fusion visait à créer une nouvelle unité mais elle n'a pas effacé l'identité de chaque village. Cette identité se fonde sur la volonté des habitants de maintenir les traditions qui leur sont propres et d'en garantir la pérennité.

Sur les bancs de notre école, les enfants ont la chance d'être baignés dans le multiculturalisme. La découverte du monde se fait au travers de leurs camarades. Mais c'est aussi dans ce cadre bienveillant et sensible aux différences que les enfants font l'expérience de l'appartenance à un groupe. Grâce aux expériences vécues ensemble telles que les chansons apprises dans diverses langues, lors des journées sportives, sorties en forêt et journées de sensibilisation aux déchets, les enfants se construisent autour de ces expériences et ceci forge l'identité de nos petits citoyens. Les spécialistes de l'enseignement ainsi que tous les professionnels qui gravitent autour de l'école participent au modèle pour les enfants.

Certains citoyens ont également fait le choix de demander la naturalisation et d'acquérir le droit de cité communal. La commission de naturalisation a rencontré ces personnes et leurs échanges ont tous été enrichissants. L'envie de participer activement à la vie politique ainsi que le fait de donner son avis est précieux et fait partie de notre identité. Je félicite toutes ces personnes pour leur démarche et pour leur engagement.

L'accueil est également l'une de nos valeurs. Les habitants de la commune de Courtepin se sont sentis concernés par les événements tragiques se produisant dans le monde. Certaines personnes ont ouvert les portes de leurs foyers pour recevoir des personnes migrantes et leur offrir du réconfort et de la solidarité. Je souhaite remercier ces personnes pour leur entraide.

Ce sont ces moments d'échange et de partage qui font ressortir la meilleure partie de nous-mêmes. Ces événements nous ont appris l'importance du rassemblement car ils nous ont permis de communiquer sur des thèmes sérieux et de nous laisser aller à des éclats de rire.

Je remercie tous les citoyens et citoyennes de notre commune pour leur implication et je me réjouis de vous rencontrer lors d'une prochaine manifestation.

Marianne Scherrer Brantschen
Conseillère communale

A LA DÉCOUVERTE DU RÉSEAU ÉCOLOGIQUE DE WALLENRIED

Les réseaux écologiques ont été mis en place depuis 2001 avec pour objectif principal le maintien et la promotion de la biodiversité sur les terres agricoles. Il s'agit d'une démarche volontaire initiée par les agriculteurs. Ils s'engagent à prendre des mesures spécifiques pour la sauvegarde des espèces menacées.

La Commune de Courtepin dénombre trois réseaux écologiques sur son territoire (Barberêche/, Villarepos et Wallenried).

La conservation des vergers, la pose de nichoirs, la plantation de haies avec dépose de tas de branches ou la fauche tardive des prairies en laissant des zones non fauchées font partie des engagements pris par de nombreux agriculteurs. Ces surfaces de promotion de la biodiversité (SPB) sont en majorité des prairies cultivées de manière extensive, donc sans apports d'engrais ni pesticides



pour permettre la reproduction de certaines espèces animales et favoriser la croissance d'espèces végétales.

D'autres SPB comme les pâturages extensifs, les jachères florales, les ourlets de cultures, les haies et les arbres indigènes isolés sont soumis à des restrictions d'utilisation et des mesures d'entretien particulières afin d'en assurer la qualité écologique. Ces éléments paysagers ont un impact direct sur la production agricole en favorisant les auxiliaires, en protégeant le sol et en permettant son repos. Toutes ces SPB agrémentent le paysage et servent d'espace vital à beaucoup de plantes et d'animaux.

Quelques agriculteurs de Wallenried ont privilégié la mise en place de jachères florales en bandes dans les zones de grandes cultures pour permettent de relier les milieux naturels entre eux en y créant des corridors à faunes. Les lièvres, chevreuils et autres animaux trouvent refuge dans ces zones de tranquillité également fréquentées par beaucoup d'auxiliaires (oiseaux, papillons, araignées et insectes).



Pour protéger leurs surfaces de promotion de la biodiversité, les agriculteurs sont toutefois tenus de lutter contre les plantes envahissantes. Une attention particulière est accordée aux plantes indésirables comme le chardon des champs, mais également à des plantes néophytes invasives telles que la vergerette annuelle qui ressemble à la camomille et le Solidage du Canada qui développe de belles fleurs jaunes.

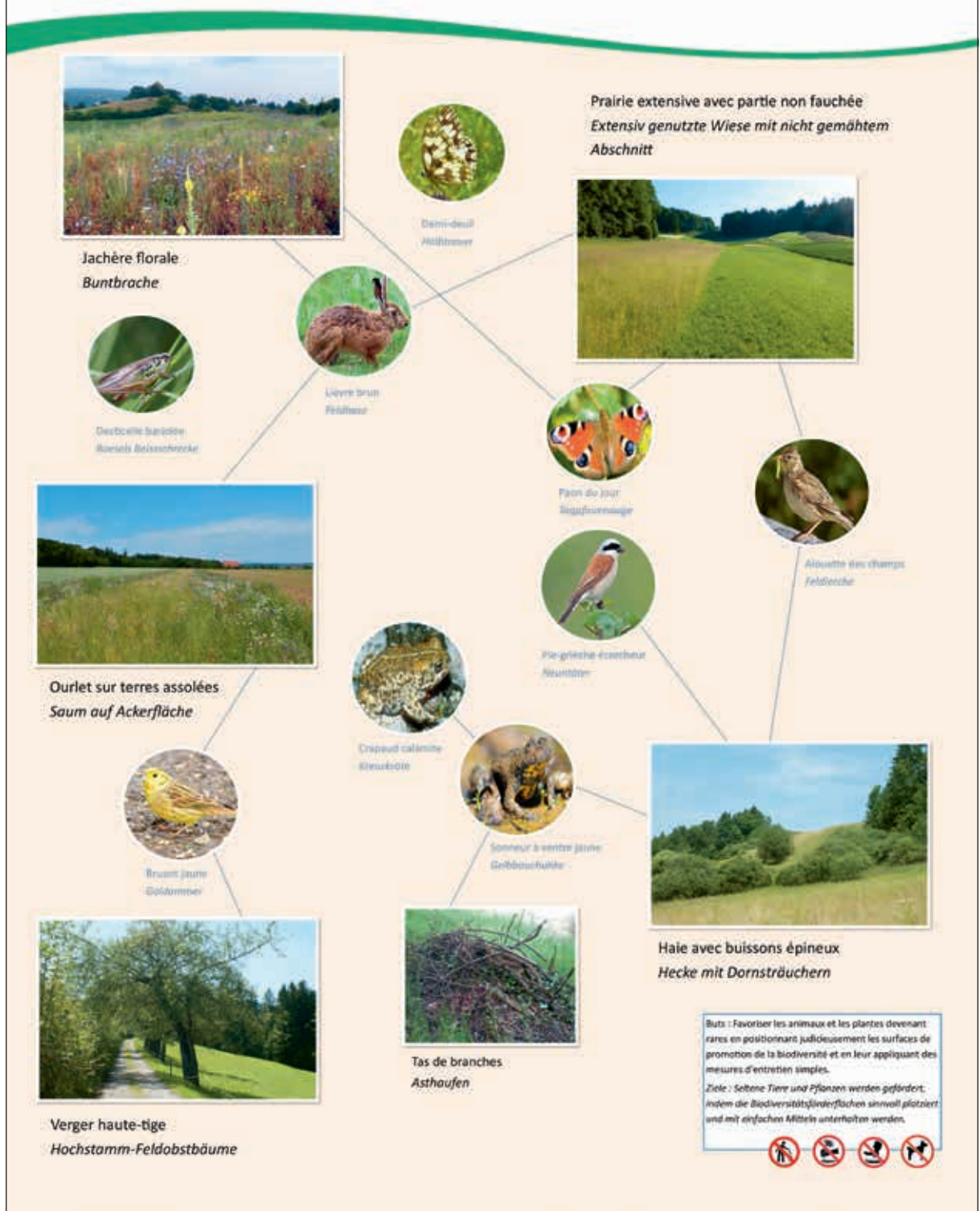
Nous invitons toute la population à venir découvrir les richesses de ce réseau écologique lors de promenades à travers le village de Wallenried. Un sentier didactique (départ au bord de la route de Chandossel) vous permettra de vous familiariser avec les éléments écologiques existant alors que plusieurs panneaux informatifs seront répartis aux abords des routes d'accès.

En restant à votre disposition pour des informations complémentaires

Jean-Denis Horner
 Au nom des agriculteurs
 de Wallenried

Le réseau écologique de Wallenried

Vernetzungsprojekts Wallenried



ENGAGEMENT EN FAVEUR DE LA NATURE

Action publique d'arrachage de néophytes

Pro Natura Fribourg invite toutes les habitantes de la région à une journée de lutte contre les plantes invasives poussant le long du ruisseau du Chandon et sur les biotopes qui le bordent.

Organisée en partenariat avec la commune de Courtepin et un biologiste, cette action permettra de favoriser la biodiversité et de lutter contre la fragilisation des berges.

Nous vous attendons le samedi **1^{er} juillet dès 9h** sur place. La collation de midi est offerte et la journée se terminera vers 16h. Possibilité de participer sur un demi-jour seulement. Venez nombreux!



Photo: Pronatura

Détails et inscription (obligatoire) sous:
www.pronatura-fr.ch/fr/action-juillet

Participation gratuite. Âge dès 12 ans si accompagné d'un adulte.

Pour des raisons de sécurité, l'action sera annulée en cas d'orages ou de vents forts.

Assurances à charge des participants.

Informations

Date

le samedi 1^{er} juillet 2023

Horaire

9h00–12h00 et 13h00–16h00, collation de midi offerte

Lieu

Villarepos, au lieu-dit «Bas de Lavaux»

Accès

Dix minutes de marche depuis la route de Plan. Arrêt de bus à proximité «Villarepos, Fin de Plan». Possibilité de se garer au niveau de «Plan» ou le long du chemin agricole partant de «Plan».

Équipement

Gants de jardin, habits longs, peu dommages et adaptés à la météo, bons souliers (zone humide), répulsif (tiques/moustiques), gourde pleine

BRÈVES

Nettoyage et rinçage de vos conteneurs à ordures ménagères et à déchets verts

Ces dernières années, vous avez pu profiter du **nettoyage** de vos conteneurs à ordures ménagères et à déchets verts. De plus, des rinçages des conteneurs ménagers et à déchets verts ont été effectués.

En raison d'une forte hausse des prix, le conseil communal a décidé **de ne plus procéder au nettoyage des conteneurs à ordures ménagères et conteneurs à déchets verts.**

Les habitants qui souhaitent tout de même nettoyer les conteneurs ménagers peuvent le faire à leurs frais en contactant la maison Haldimann au **026 411 95 00.**

Le rinçage des conteneurs à déchets ménagers et déchets verts reste maintenu. Nous vous remercions de votre compréhension.

Le saviez-vous?

Quel est l'impact du papier sur l'environnement?



La vidéo consultable en scannant le code QR ci-dessus bouleversera peut-être toutes les idées reçues sur le sujet.

Jeannot part à la retraite

M. Jean-Daniel Bugnon, dit Jeannot, qui travaille en qualité de collaborateur au service de l'édilité prendra une retraite bien méritée en mai 2023.



Jeannot a été engagé le 1^{er} décembre 1993 par l'ancienne commune de Villarepos et a rejoint l'équipe de l'édilité à Courtepin dès la fusion le 1^{er} janvier 2017.

Nous tenons par ces quelques lignes à le remercier pour son engagement dans notre commune et pour tout le travail effectué. Nous lui souhaitons beaucoup de plaisir dans cette nouvelle étape de sa vie.

S'arrêter sur le trottoir devant la nouvelle gare à Courtepin

Il a été constaté que de plus en plus de véhicules s'arrêtent devant la nouvelle gare pour laisser monter ou descendre des personnes. Après avoir consulté la police, nous attirons votre attention sur le fait que cela est dangereux et interdit. Nous vous prions d'utiliser à cet effet la place de l'ancienne gare (P+R).



www.samaritains-courtepin.ch



La section des samaritains de Courtepin et environs va fêter son 100^e anniversaire. En effet, c'est en date du 2 mai 1923 que fut fondée notre section, présidée par Monsieur Engelbert Hayoz, chef de gare GFM à Courtepin. Pour fêter dignement un tel jubilaire, la section des samaritains a prévu d'organiser 2 événements:

Samedi 6 mai 2023

Rencontre avec la population sur le thème: «Chacun peut sauver une vie par des gestes simples».

Samedi 24 juin 2023

Grand exercice de sauvetage au stade communal avec l'engagement de la police cantonale, des pompiers du centre de renfort de Morat et de l'ambulance de Morat. Durant la journée, divers stands de ravitaillement ainsi que des postes de démonstrations seront organisés. Venez nombreux assister à ces événements!

Fermeture exceptionnelle de la déchetterie de Courtepin le 24 juin 2023

Cette année, la société des samaritains Courtepin et environs fêtera son 100^e anniversaire

Le samedi 24 juin 2023, une grande manifestation aura lieu vers la buvette du stade de football de Courtepin, de 9h à environ 16h avec les partenaires feux bleus (ambulances, pompiers, police et samaritains). Différents stands avec démonstrations « Comment sauver des vies avec des gestes simples » seront présentés.

A 10h, exercice sur un accident de circulation avec 2 blessés. Les partenaires feux bleus seront engagés en temps réel sur cette simulation avec une désincarcération pour dégager les blessés.

En raison de cette manifestation, la déchetterie de Courtepin sera fermée le samedi matin 24 juin 2023. L'après-midi, la déchetterie de Courtepin sera ouverte aux horaires habituels: de 13h30 à 16h.

Pour rappel, la population pourra se rendre samedi matin 24 juin 2023 aux déchetteries suivantes:

- > Villarepos de 9h30 à 11h30
- > Pensier de 10h à 12h

NOS HABITANTS

Le geste solidaire simple



A l'image des cafés suspendus que l'on peut trouver dans les villes surtout en Europe, et aussi à Fribourg, 1.2.3.Bocal cherchait une solution pour proposer des « Bocaux suspendus » aux personnes en situation précaire. Voilà qui a pu se faire en collaboration avec la plateforme Suspend'us qui permet de façon simple et efficace une mise en relation de tout commerçant ou prestataire de service avec à la fois les donateurs et les personnes souhaitant en bénéficier. Un énorme **merci** aux personnes qui feront des dons! C'est une solidarité importante! Une épicerie en vrac est un endroit idéal pour venir choisir des produits de qualité, locaux, bio et dans les quanti-

tés dont on a besoin. Une offre sur-mesure, sans gaspi et sans chichi accessible à tous!

Toute personne qui possède la carte-culture Caritas ou la carte Suspend'us est bienvenue pour en bénéficier et en toute discrétion.

Pour en savoir plus sur Suspend'us, n'hésitez pas à faire un tour sur leur plateforme:

www.suspend-us.com ou à passer à l'épicerie!

Suspend'us cherche également d'autres partenaires: boulangerie, cafés, restaurants, dentistes, coiffeurs, opticiens etc. N'hésitez pas à prendre contact pour étendre l'offre dans la commune!

Aperçu du service du contrôle des habitants

Interview avec Marius Herr

Pour beaucoup, le contrôle des habitants d'une commune peut paraître plutôt insignifiant. Mais pour Marius Herr, apprenti de première année au contrôle des habitants de la commune de Courtepin, c'est un défi passionnant. Dans cette interview, il nous donne un aperçu de ses expériences et de ses idées pour l'avenir.

Monsieur Herr, pouvez-vous nous parler de vos expériences professionnelles passées dans le domaine du contrôle des habitants? J'ai déjà appris de nombreuses choses au cours de ma période dans le domaine du contrôle des

habitants – par exemple comment fonctionne une administration et comment donner des réponses professionnelles aux mails et aux appels téléphoniques. J'ai également eu la chance de traiter de nombreux cas différents et je continue d'apprendre chaque jour.

Cela semble être une formation très variée. Pourquoi avez-vous choisi de faire un apprentissage au contrôle des habitants de la commune de Courtepin?

Comme ma famille vient d'immigrer en Suisse, je ne connaissais pas encore très bien le système éducatif suisse. J'ai fréquenté le

collège Ste-Croix à Fribourg car en France, l'apprentissage n'a pas la même valeur qu'en Suisse. Mais pendant mon séjour au collège, j'ai découvert le formidable système de formation duale de la Suisse. Je me suis particulièrement intéressé à l'administration (formation des autorités) et lorsque j'ai vu une annonce de la commune pour l'apprentissage dans le journal, cela m'a directement attiré.

Comment s'est passé le premier contact avec la commune?

J'ai eu un premier entretien avec la secrétaire communale – M^{me} Rochat – et la responsable de la formation de la commune – M^{me}

Wirth. Toutes deux m'ont expliqué les tâches de la commune et m'ont invité à une journée d'essai. Celle-ci a été très passionnante et j'ai directement décidé de postuler pour la place d'apprentissage.

Comment jugez-vous l'importance du travail au contrôle des habitants pour la commune et ses citoyens?

La sécurité des citoyens est notre priorité absolue. Nous apportons notre soutien lors de l'inscription et engageons les démarches ultérieures afin de garantir que chaque citoyen soit accompagné au mieux. Nous nous efforçons également d'aider les personnes ayant des difficultés linguistiques afin de nous assurer qu'elles se débrouillent le plus facilement possible.

Comment gérez-vous les situations délicates lors de la réalisation des contrôles des habitants?

Il est toujours important de rester professionnel et de ne pas prendre les critiques personnellement afin de garantir des relations respectueuses. Il est également important d'être toujours cordial et correct afin de créer une atmosphère positive, tout en cherchant



toujours la meilleure solution possible.

Quelle importance accordez-vous à la précision dans le traitement des documents et des données dans le cadre de votre travail?

Il est important de faire avancer les affaires pour s'assurer que les autres instances ne doivent pas nous attendre. Pour ne pas entraver le processus, nous devons toujours être à jour et nous assurer que nous prenons les mesures nécessaires pour que les choses restent en mouvement.

Qu'attendez-vous de votre apprentissage au contrôle des habitants à la commune de Courtepin et comment voyez-vous votre avenir dans ce domaine professionnel?

J'ai plusieurs idées pour ma formation et ma carrière futures. D'une part, je m'intéresse à d'autres formations afin d'élargir mes connaissances et mes compétences. D'autre part, je me vois bien travailler dans une autre administration et mettre à profit mon expérience et mes compétences dans un autre domaine.

Portrait de M^{me} Amélie Hanser

Écrivaine

En passant par «La Terre des Héros» accompagné de «Ma chère Louise» dégustant «Des éclats de chocolat» avec le dernier né de ses œuvres «Le Crépuscule de l'aigle», qui nous fait revivre le déclin de l'ancienne capitale romaine, M^{me} Amélie Hanser écrivaine passionnée d'histoire et d'aventure s'est vue franchir en 2016 la porte de l'est de l'enceinte

d'Aventicum pour suivre son mari sur le sol helvétique du territoire de Courtepin. Etant l'oratrice du jour, vous aurez le plaisir de faire sa connaissance et de l'écouter lors de la Fête Nationale qui se déroulera le 1^{er} août à Villarepos.

Pouvez-vous nous parler un peu de votre parcours et de la manière dont vous êtes venue à l'écriture?

J'écris avec beaucoup d'enthousiasme depuis mon enfance. Dès l'âge de 8 ans, j'ai rédigé mes premières œuvres. Au début, elles étaient toutefois exclusivement destinées à moi-même. Plus tard, j'ai partagé mes pensées et mes idées sur la série de science-fiction «Stargate SG-1» avec d'autres passionnés sur Internet, où j'ai publié des articles.

Lors de mon avant-dernière année de lycée, j'avais consacré le sujet d'un travail à la fantasy. Ce fut une très belle expérience d'élaborer et d'approfondir mes propres pensées et idées dans ce domaine.

Mes études d'histoire m'ont conduite à Strasbourg, où j'ai bénéficié d'une formation complète. Après mes études, j'ai également eu le plaisir d'enseigner à l'école pendant une brève période.

La fantasy est pour moi un magnifique moyen de représenter des choses de la réalité et d'aborder des thèmes importants. En créant mes mondes et personnages, je peux créer mes propres images et jouer avec elles.

Au milieu des années 2010, mon mari a trouvé un emploi en Suisse, ce qui nous a incités à déménager dans ce beau pays. Pendant mon temps libre, j'aime me plonger dans des romans historiques et dans des époques révolues.

Comment décririez-vous votre style d'écriture et d'où trouvez-vous l'inspiration pour vos histoires?

L'inspiration pour mes projets d'écriture me vient parfois à l'improviste, par exemple lorsque je fais la vaisselle et que je laisse libre cours à mes pensées. Mais il y a aussi des moments où je suis confrontée à des blocages d'écriture et où j'ai dû apprendre à les gérer.

Souvent, il suffit d'une nouvelle impulsion pour me remotiver. Cela peut être un lieu particulier que je visite ou un reportage que je vois à la télévision. La musique joue également un rôle important pour moi dans l'écriture. La musique doit correspondre au contexte pendant que je m'enfonce dans mon tunnel d'écriture et que j'essaie de me mettre à la place de mes personnages.

Avec le temps, j'ai appris que les blocages d'écriture sont normaux et qu'ils ne sont souvent que temporaires. Lorsque j'ai l'impression de ne pas pouvoir avancer, je me donne du temps et laisse mon esprit vagabonder. Souvent, de nouvelles idées et inspirations me viennent soudain, me motivent et je peux ensuite les intégrer dans mes histoires.

Quel est votre livre préféré et pourquoi?

Je dirais que ma première trilogie occupe certainement une place très spéciale dans mon cœur. J'ai une relation affective avec ces livres, parce que c'est ma première grande œuvre.

Comment procédez-vous pour créer vos personnages?

L'art de l'écriture nécessite une préparation détaillée pour atteindre l'objectif d'un résultat

parfait. Lors de la rédaction, il est souvent utile d'établir une fiche personnelle contenant des informations importantes sur les personnages, telles que la couleur des yeux, des cheveux et d'autres caractéristiques. Mais il n'y a pas que l'apparence qui compte, il faut aussi tenir compte des aspects psychologiques qui se développent au cours de l'intrigue.

En ce qui concerne les personnalités, je sais que le travail n'est jamais vraiment terminé. Une fois les trois premiers chapitres écrits, il est souvent nécessaire de retravailler les fiches personnelles pour s'assurer que toutes les informations importantes sont présentes et que l'évolution des personnages est prise en compte. Il peut être difficile de créer une représentation réaliste des personnages, en particulier dans les romans historiques. Il est important de tenir compte du contexte



historique et des conventions sociales et de les intégrer dans les personnages et les intrigues. Un roman historique est donc souvent plus complexe que d'autres genres, mais il ouvre aussi un monde de possibilités pour raconter des histoires fascinantes.

Quel est votre conseil pour les jeunes et les écrivains en devenir?

La première étape est d'oser écrire. L'étape suivante consiste à montrer son travail à quelqu'un d'autre – je sais par expérience que cette étape demande beaucoup de courage. Il faut prendre le

temps de lire ses propres textes et de chercher un potentiel d'amélioration. Dans le pire des cas, une œuvre littéraire ne sera pas rendue publique et restera l'apanage de son auteur.

Interview avec Dorian Rosenberg

Rameur

Dorian Rosenberg, habitant de Pensier, rameur de 19 ans ayant participé aux championnats d'Europe et du Monde de jeunes de moins de 23 ans pour la Suisse en 2022. Son dernier résultat est la 2^e place dans le quatre poids léger masculin (1m4x) aux Championnats d'Europe U-23 2022.

A quel âge as-tu commencé l'aviron?

J'ai commencé l'aviron à l'âge de 11 ans. A l'époque je pratiquais le basket pour m'amuser, sans être vraiment excellent. Ma mère m'a suggéré d'essayer l'aviron dont le club était tout près de chez nous, ce qui était bien pratique pour les transports familiaux. Et cela m'a bien plu.

Aujourd'hui, à quelle fréquence t'entraînes-tu?

En général, je fais entre 9 et 11 entraînements par semaine. Cela comprend des séances d'entraînement pur, des séances de fitness à Fribourg et des séances sur l'eau sur le lac de Schifflenen. Cela peut varier selon l'endroit où je suis, à Pensier ou bien à Sarnen, par exemple où les entraînements se concentrent alors sur 2 jours. Et j'ai un ergomètre à la maison dont je me sers régulièrement.

Suis-tu un entraînement selon un plan particulier?

Oui, la Fédération met à disposition un plan d'entraînement avec des exercices de fitness pour compléter les séances d'aviron. Il y a aussi un coach professionnel qui nous soutient. Et le club suit le programme d'entraînement donné et nous permet d'avoir accès aux dernières nouveautés en termes de technique, d'intervalles à suivre, de résistance recommandée etc.

Comment décrirais-tu un bon entraînement?

Un bon entraînement est un entraînement dans lequel j'ai pu tenir la vitesse donnée, par exemple. Parfois c'est plus facile que d'autres. Ce qui est important c'est de se donner à fond dans le cadre de l'entraînement. Si l'entraînement est technique, on ne doit pas être complètement explosé à la fin. Par exemple, si l'on doit ramer à basse cadence et que le rameur va plus vite que la cadence prévue, il n'aura pas fait un bon entraînement. Un bon rameur s'entraîne aussi avec sa tête!

Comment fais-tu en hiver?

Je m'entraîne sur l'eau quelle que soit la saison, en hiver moins souvent, soit 1 à 2 fois par semaine. La Fédération est cool et nous

donne l'opportunité d'aller sur l'eau en nous accompagnant avec un bateau à moteur. Le problème n'est pas le froid tant que l'eau ne gèle pas. Il faut simplement aller vite, bien s'échauffer et après l'entraînement ne pas poireauter dehors.

Le vrai problème est la sécurité et la nuit qui tombe plus rapidement. C'est pourquoi, je fais plus d'ergomètre tout en gardant 3 séances de musculation par semaine.

Où trouves-tu ta motivation?

L'année dernière a été la première année où j'ai fait des compétitions en équipe. J'avais beaucoup à gagner, rien à perdre, alors c'était cool et sympa, surtout parce qu'on était rapide.

Maintenant j'ai envie de faire mieux, je veux m'améliorer. Quand je repense aux championnats du monde, je sais que je suis devenu meilleur aujourd'hui et j'espère obtenir une meilleure place la prochaine fois. Parfois, c'est dur, surtout si je dois me lever à 6 heures pour l'entraînement, que je suis loin de la maison et que le soleil se lève juste lorsque notre séance vient de se terminer.

Mais je rencontre plein de monde, j'ai des projets, du plaisir et je passe du bon temps. Et c'est très motivant.

De plus, comme ce sport n'est pas très médiatisé, les athlètes de haut niveau restent très accessibles, simples, sympas et c'est cool de les rencontrer dans un cadre sain.

A quel âge as-tu commencé la compétition?

J'ai fait ma première compétition à 11 ans mais c'est vers 17 ans que j'ai commencé à m'entraîner sérieusement pour ça. J'avais l'avantage d'être le plus grand dans les équipes de jeunes de moins de 15, 17 et 19 ans. Donc je participais aux compétitions sans me mettre trop la pression, c'était chouette. Après cela a évolué et le plaisir reste au rendez-vous.

Quels sont tes objectifs pour le futur?

Personnellement, j'ai de la peine à me projeter dans un futur lointain. Je fonctionne par échéance, c'est-à-dire par étape. Mon prochain objectif est une course de 2000 mètres en France où je veux bien performer. Ensuite, il y aura la course Trias en Italie. Puis les sélections pour les épreuves européennes et mondiales.

As-tu un rituel que tu suis avant chaque compétition?

J'aime bien m'isoler pour mieux me concentrer. Avant les championnats du monde, j'étais stressé et j'écoutais une chanson vocale fribourgeoise pour me détendre et me calmer.

Suis-tu un régime alimentaire particulier avant une compétition?

Comme je fais partie des poids légers, je dois effectivement faire attention à ce que je mange. Je ne dois pas prendre de poids et je mange en petites portions entre les entraînements avec des protéines et du sel pour éviter les crampes.



Est-ce que l'aviron t'a permis de faire quelque chose que tu n'aurais pas fait sans ce sport?

J'ai pu participer à des championnats du monde! Par ailleurs, ramer m'a permis de me construire en tant que personne et m'a donné une belle confiance en moi. Aujourd'hui les jeunes essaient d'être musclés, beaux et je pense qu'il y a un décalage entre avoir l'air en bonne santé et être vraiment en forme. Lorsque j'ai commencé l'aviron j'étais décrit comme un «petit gros», aujourd'hui je suis un athlète, je suis en forme et je peux courir avec n'importe quel copain sans qu'il me sème!

Chaque jeune peut se mettre au défi, apprendre à connaître ses limites mais aussi les dépasser et voir ce qu'il y a derrière.

As-tu un bateau préféré?

Chaque catégorie de bateau a son charme. On peut ramer seul, à 2, 4 ou bien aussi à 8. A 4 rameurs, c'est cool et rapide, à 8 rameurs on sent encore plus la puissance du bateau. En fait, peu importe le type de bateau, si on sait comment le faire marcher, si on

connait un peu la physique, avec peu d'effort on arrivera à envoyer le bateau très loin même si cela nécessite naturellement beaucoup d'entraînement!

Comment arrives-tu à gérer le collège à côté du sport?

J'ai intégré le programme Sport Art Formation (SAF) du canton et c'est ce qui me permet d'avoir une meilleure qualité de vie. Je peux faire la quatrième année sur 2 ans et ainsi faire tout ce que je fais de façon optimale, que ce soit le collège ou l'aviron.

Pour finir, que souhaiterais-tu dire aux jeunes de Courtepin et des environs?

Venez faire de l'aviron à la Société d'aviron Fribourg au lac de Schiffenen! Le lac est parfait pour ce sport, très pratique pour ramer et vous pourrez même rencontrer des membres des clubs de Vevey et Lausanne qui viennent s'entraîner chez nous. Vous allez vous amuser et ceux qui le souhaitent, qui sont motivés, prêts à donner de leur énergie et de leur cœur pourront faire de la compétition et aller loin.

La commission de la culture et loisirs recherche de jeunes talents de la commune de Courtepin. Qu'il s'agisse de jeunes **artistes** talentueux ou de **sportifs et sportives** en devenir, nous les présentons à la population dans notre bulletin communal. Merci de nous faire part de vos propositions avant le 30 juin 2023 à adm@courtepin.ch.