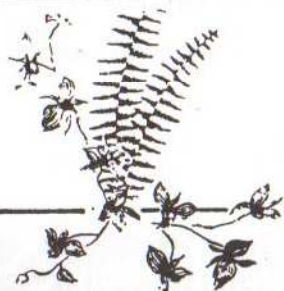




**BPS. Pour
ceux qui sourient
à l'avenir.**



Dany-Fleurs

Rte de Vevey - 1618 CHATEL ST DENIS
TEL. 021 - 948 81 68

Des fleurs, même le dimanche
ouvert de 9 h.30 à 12 h.

RÉNOVER TRANSFORMER

**COMBIEN
ÇA COÛTE?**



**Votre partenaire
pour:**

- matériaux de construction
- appareils sanitaires
- aménagements extérieurs
- carrelages
- bois



1618 Châtel-St-Denis
Expositions à St-Légier et Bussigny
(du lundi au vendredi)

L'ÉCHO des hauts

LE MAGAZINE DU GPC

Châtel-St-Denis/Les Paccots

Groupement des Propriétaires de Chalets

No 11 décembre 1993

REALISATION:

Publicité

Jean-Marie Berthoud
Jean-Jacques Giesser

Rédaction

Pierre Baatard
Jean-Jacques Giesser

Service renseignements

Elisa Klink
Tél. 948 84 56

Comptabilité

Xavier Quartenoud

Adjoint

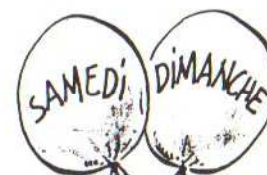
Rémy Gilliéron

Banque:

Banque Populaire Suisse
Châtel-St-Denis
Compte: 31-000.130.8
CCP BPS 17-987-2

Editeur: GPC

Case 167-1619 Les Paccots



**SAVEZ-
VOUS
PROFITER
DE VOS
WEEK-
ENDS?**



a.marilley^{sa}

Un magasin moderne
tout près de chez vous

téléphone 021 948 70 16
CHÂTEL-ST-DENIS

REUSSIR ENSEMBLE



BULLE
(029) 3 85 11

CHÂTEL-ST-DENIS
(021) 948 71 51

BROC
(029) 6 12 22

Garage Carrosserie des Narcisses



Savoy sa



Châtel-St-Denis fax 948 94 63 tél. 948 72 55

Spécialités italiennes

PIZZERIA GRAN SASSO

fermé le mardi

Hôtel Dent-De-Lys

Tél. 948 70 93



Le fait est là, certains samedis-dimanches font du bien et d'autres plutôt du mal. Selon les résultats de différentes études, il semblerait même que c'est le lundi que l'on est le moins

"Vivement le week-end", se dit-on souvent dès le mardi. Or il arrive que ces 48 heures de détente nous laissent complètement "à plat", sans force et sans enthousiasme pour aborder la semaine. Si vous faites partie de ceux qui n'aiment pas les lundis, apprenez que cela se soigne... durant le week-end.

efficace et que l'on fait le plus d'erreurs dues à l'inattention! Quant aux ponts et aux week-ends prolongés, ils ne font qu'accentuer cette étrange tendance.

Un week-end réussi doit tenir compte des goûts et de la personnalité de chacun, évidemment, mais aussi de son rythme de vie. Jusqu'à 30 ou 40 ans, pas de problème: l'organisme s'adapte à presque toutes les situations. Ensuite, en revanche, il en va un peu différemment...

En fait, les week-ends qui «font du mal», alors qu'a priori on les a trouvés excellents, peuvent avoir essentiellement trois origines: l'inactivité, l'activité excessive, ou encore l'ennui.

Le farniente modéré! oui

Etes-vous de celles et ceux qui profitent de se livrer sans vergogne aux délices du farniente? Dans un sens, tout vous donne raison.

Mais pensez-vous vraiment qu'il soit sage de passer sans transition de cinq jours de fatigue, physique ou intellectuelle, d'horaire à respecter, de délais à tenir, bref de stress, à l'oisiveté la plus totale?

Très schématiquement, un arrêt trop soudain de toute activité provoque une sorte de déconnexion brutale des centres nerveux, qui engendre à son tour un état de torpeur. Si on le maintient tout le week-end, la déconnexion est si totale que la «ligne» ne sera à coup sûr pas rétablie le lundi...

Dans ce cas-là, la solution passe par un minimum de dépense physique. Au début, une demi-heure de marche, par exemple, suffira largement. Augmentez ensuite le temps de votre balade dominicale, à votre rythme, jusqu'à deux heures environ. Et une fois cette excellente habitude prise, gardez-la.

Pas de week-end «marathon»!

Mais ne tombez pas pour autant dans l'excès contraire! Car l'*activité excessive*, elle aussi, est parfois traîtresse.

Cette fois, l'explication est d'ordre musculaire. Vous pensez vous faire du bien et compenser l'immobilité de la semaine en profitant de vous lever tôt, de vous dépêcher de faire le ménage à fond avant de vous adonner sans mesure aux joies du jardinage, ou du tennis.

Erreur... S'aérer et se dépenser, c'est bien. Mais à la longue la sédentarité et le manque d'entraînement régulier finissent par rendre les muscles inaptes aux efforts violents et soutenus. Or, toutes ces activités, si elles sont programmées dans la même journée, mettent d'un coup les muscles à rude épreuve...

Normal, après un tel régime, d'arriver à bout de souffle au seuil du lundi!

Que faire? Surtout ne pas renoncer à vous «bouger»! Vous êtes actif(ve) et dynamique: restez-le. Mais avec peut-être un peu plus de modération. Ménagez-

vous aussi des moments de récupération, et privilégiez les activités douces et prolongées, qui donnent à votre corps le temps de se remettre en route sans être brusqué.

S'ennuyer, c'est fatigant...

Enfin, l'*ennui* est lui aussi un grand ennemi du week-end! Mais oui: de nombreuses personnes, souvent très absorbées par leur vie professionnelle, se retrouvent démunies lorsqu'elles ont un week-end à «meubler». Pour elles, ne pas travailler, c'est s'ennuyer. Or, en provoquant l'engourdissement des cellules nerveuses, cet état fatigue énormément. Impossible donc, dans ces conditions, de se recharger les batteries pour attaquer la semaine d'un bon pied!

Alors? Tout doit être mis en œuvre pour lutter contre cette morosité! Même si entre travail et enfants à élever vous n'avez jusque-là guère eu l'occasion d'organiser vos loisirs, d'avoir des hobbies, il est grand temps d'y penser. Dites-vous bien qu'il n'est jamais trop tard pour se lancer dans une activité qui vous tente, et que plus elle sera créative, plus

elle vous stimulera. Pour ne pas vous en lasser et pour varier les plaisirs, sortez, voyez du monde.

Prendre un dessert avec un(e) ami(e), se rendre au cinéma (même si l'on est seul(e)!), voir une exposition ou simplement se promener dans la nature sont autant de moyens simples de dynamiser son week-end, d'ouvrir les yeux sur le monde. Et lorsque l'on sait regarder, impossible de s'ennuyer!

Deux secrets et une règle d'or

Se dépenser physiquement, mais en respectant son corps et en tenant compte de ses besoins et de ses possibilités, et garder l'esprit éveillé, voilà sans doute les deux grands secrets pour des week-ends qui font du bien tout au long de la semaine!

Une règle d'or encore: partagez cette liberté avec vos amis: que ce soit autour d'une table bien garnie, d'un jeu de société ou d'un feu de cheminée, vous puiserez avec eux dans le plus grand réservoir d'énergie qui soit...

A vous alors les lundis qui chantent!

raoul sports
les paccots

Tél. (021) 948 78 86

Ouvert tous les jours de novembre à avril

LOCATION SKIS - SNOWBOARDS - RAQUETTES A NEIGE



OPTIQUE
Morand

1618 CHÂTEL-ST-DENIS - La Place

Tél. 021/948 75 32

ENTREPRISES
ELECTRIQUES FRIBOURGEOISES



Fourniture de
bois de cheminée

Transport avec Unimog

Abattage d'arbres

Auberge du Lac des Joncs

Ouvert toute l'année - Cuisine soignée - Altitude 1300 m.

Famille François Genoud - 1619 Les Paccots - Tél. 021/948 71 23

L'entraînement

fitness en hiver

— Parce que cela fait tant de bien



L'hibernation — «légale» uniquement pour de vraies marmottes

«Le corps a une tendance hypocrite à se soustraire à son propriétaire. Mais le sport est là, qui l'y ramène» (Jean Giraudoux).

Pas d'«hibernation» pour ceux qui ont conscience de leur santé

La citation de l'écrivain français Giraudoux introduisant ce chapitre est plus actuelle que jamais. Un nombre croissant d'hommes découvrent le chemin du sport et dès lors celui d'une expérience toute particulière en matière de **bien-être absolu**: le «fitness».

Le sport est surtout pratiqué durant l'époque chaude de l'année. Entre la fin de l'automne et le début du printemps, un nombre encore trop grand de personnes tombent dans un sommeil hivernal (sportif) qui se termine par un réveil souvent désagréable au printemps: la graisse hivernale, un «cœur de bureau» aux faibles prestations, des muscles avachis et des articulations rouillées sont souvent l'aboutissement d'une abstinence sportive qui s'est prolongée durant des mois.

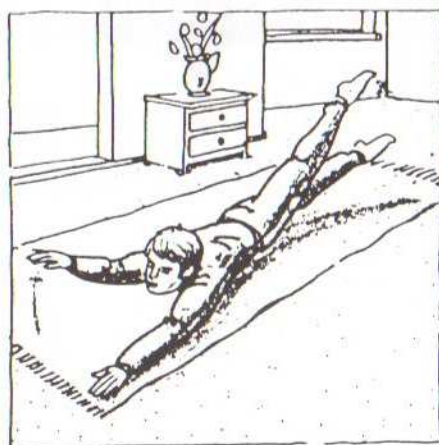
L'entraînement de fitness en hiver – un sujet passionnant! Le fitness résulte d'un entraînement régulier, judicieusement dosé, des principaux facteurs de mise en forme:

- Endurance
- Mobilité et adresse
- Musculation:

Pour **l'entraînement d'endurance**, il faut prévoir des exercices propres à faire monter le pouls chaque jour, durant 10 minutes ou trois fois par semaine pendant 30 minutes, à des valeurs correspondant à la formule magique «180 moins votre âge». La course à pied, le ski de fond, la natation, le tennis et le squash sont des sports qui répondent à ces critères d'endurance. Un chapitre particulier est consacré à chacun d'eux dans cette brochure. La gymnastique et le «stretching» favorisent **la mobilité et l'adresse**. Donc des éléments qui peuvent être souvent importants dans la vie quotidienne, dans le ménage, au poste de travail ou dans la circulation routière.

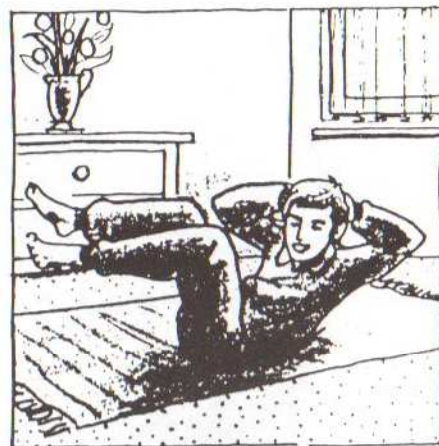
La notion **d'entraînement de force** est involontairement mise en rapport avec d'imposantes machines en acier pour développer la musculation, des barres à disques et des centres de body-building. Même s'il n'y a rien à dire contre un entraînement bien dosé dans ce cadre, il n'est pas indispensable – bien au contraire! De nombreux sports confèrent au corps suffisamment d'impulsions d'entraînement de force pour la vie quotidienne.

De la force pour le dos



Position sur le ventre, bras tendus en avant: soulever du sol à tour de rôle le bras gauche et la jambe droite, puis le bras droit et la jambe gauche. Demeurer 6-8 secondes dans la même position. Répéter 6-8 fois.

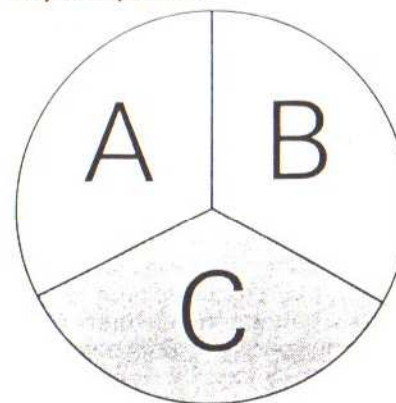
Des muscles pour le ventre



Position sur le dos, lever les jambes pliées de manière à ce

qu'elles soient parallèles au sol. Mains croisées sous la nuque: le coude gauche tire le genou droit et vice versa. Important: les reins doivent être pressés fortement contre le sol. 8-15 fois à gauche et autant à droite.

Il n'existe pas de «sport optimal»



- A** Sport en salle, p. ex. gymnastique
- B** Sport en plein air, p. ex. course à pied
- C** Sauna

L'idéal, également en entraînement hivernal, consiste à pratiquer une activité sportive aussi diversifiée que possible. Les sports en plein air et en salle devraient se succéder en toute détente et être complétés par des visites régulières au sauna. On évitera ainsi d'accumuler des charges de même nature, qui ne permettent plus guère au corps de se détendre correctement entre les phases d'entraînement.

En salle et en plein air – Quelques conseils d'entraînement

Les conseils ci-après contribueront à concevoir un entraînement de fitness hivernal diversifié et surtout approprié.

Conseils pour l'entraînement en plein air

- Plusieurs couches minces de vêtements sont plus utiles qu'une couche épaisse.
- En cas de vent, porter une protection adéquate (anorak, blouson et pantalon en nylon).
- Se protéger contre l'humidité. Porter de bons souliers, stables, qui assurent un appui solide sur la neige et la glace.
- C'est la tête qui dégage le plus de chaleur: porter un bonnet chaud, mais aussi des gants.
- Être toujours en mouvement. En cas d'arrêt prolongé en plein air, absorber régulièrement des mets et des boissons chaudes.
- Après un entraînement en plein air, c'est un bain qui offre la meilleure détente. Mais la température de l'eau ne doit pas être inférieure à 28 °C, ni supérieure à 36 °C!

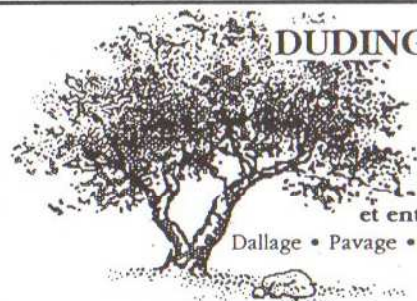
ATTENTION DANGER

Stop à la vitesse exagérée des véhicules traversant la station

MEMBRES DU GPC - MONTREZ L'EXEMPLE ... MERCI

Maximum 40 km /heure Dès l'entrée de la station

Contribuez à la qualité de vie - Zone de villégiature



DUDING & BURRI

Châtel-St Denis

Paysagistes

Tél. (021) 948 83 32

Création
et entretien de jardins

Dallage • Pavage • Murets • Escaliers

Plantation

Taille fruitière et ornementale

Pour vos réfections,
transformations et agrandissements!

Une bonne adresse :

MENUISERIE M + F

Norbert Berthoud

Echafaudage
Sablage
Isolation
Couverture ETERNIT

Route de Vevey 17
1618 Châtel-St-Denis
Tél. 021/ 948 76 78
Fax 021/ 948 07 60

Le ski

- Plaisir de toute une nation



Le ski alpin

Il serait oiseux de célébrer ici les joies du ski: chacun les connaît. De même, une description précise du virage parallèle, de la godille ou de la technique du pédalage aurait peu de sens; car on n'apprend pas à skier en lisant.

Nous voudrions tout de même vous donner quelques conseils importants:

- Commencez à temps un entraînement personnel de mise en condition (randonnées en montagne, tours en vélo, course à pied, parcours fitness, natation, etc.)
- Commencez tranquillement, entraînez-vous régulièrement et n'exagérez pas
- Les passionnés du sport un peu moins jeunes auront intérêt à discuter leur programme personnel d'entraînement avec leur médecin traitant.

Ce n'est pas sans raison le plaisir de toute une nation

On ne répétera jamais assez les conditions indispensables pour assurer la sécurité générale sur la piste. La FIS (Fédération Internationale de Ski) a élaboré les 10 règles officielles suivantes:

1. Respect d'autrui

Tout skieur doit se comporter de telle manière qu'il ne puisse mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.

2. Maîtrise de la vitesse et du comportement

Tout skieur doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles, ainsi qu'aux condi-

A. Rosselet S.A.
Châtel-St-Denis



Installation de chauffage
Tubage de cheminées
Sanitaire et ventilation
Appareils électro-ménagers

021/948 76 05



VICTOR PILLOUD S.A.
construction
maçonnerie - béton
1618 CHATEL-ST-DENIS
tél. 021 948.73.90



GARAGE J.-M. BERTHOUD S.A.

Agences DAF-TRUCKS - IVECO
Vente neuf ou occasion
Service diesel - Auto électricité



Dépannage véhicules
utilitaires 24 h./24 h.



officiel

Tél. (021) 948 70 17

Natel 077 / 21 90 17

Fax 948 88 52

Le Bourg 100 - 1618 Châtel-St-Denis

Les Fils de
Sylvestre PILLOUD
Châtel-St-Denis

Industrie du bois
Tél.(021) 948 70 51

Scierie
Charpente
Menuiserie
Construction
de chalets

tions générales du terrain et du temps.

3. Maîtrise de la direction

Le skieur amont, dont la position dominante permet le choix d'une trajectoire, doit prévoir une direction qui assure la sécurité du skieur aval.

4. Dépassement

Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval, par la droite ou par la gauche, mais toujours de manière assez large pour prévenir les évolutions du skieur dépassé.

5. Obligation du skieur aval et croisement

Tout skieur qui pénètre sur une piste ou traverse un terrain d'exercice doit s'assurer, par un examen de l'amont et de l'aval, qu'il peut le faire sans danger pour lui et pour autrui. Il en est de même après tout stationnement.

6. Stationnement

Tout skieur doit éviter de stationner sans nécessité sur les pistes et notamment dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, le skieur doit dégager la piste le plus vite possible.

7. Montée

Le skieur qui monte ne peut utiliser que le bord de la piste, et même doit s'en écarter en cas de mauvaise visibilité. Il en est de même du skieur qui descend à pied.

8. Respect de la signalisation

Tout skieur doit respecter la signalisation.

9. En cas d'accident

En cas d'accident, toute personne doit porter secours.

10. Identification

Toute personne témoin ou partie, responsable ou non d'un accident, est tenue de faire connaître son identité.

Toutes les informations sur le ski:

Fédération Suisse de Ski
Thoracker, Worbstrasse 52
3074 Muri-Berne

Téléphone 031/52 52 11

Ski de fond
et ski de randonnée

LLL - «Lattes Légères, Longévité»: Il y a quelque 20 ans qu'était lancée sous cette devise une campagne de promotion du ski de fond. Depuis lors, en tant que sport de compétition et sport populaire, le ski de fond a connu un développement extraordinaire. Le randonneur à ski, qui prenait ses aises, s'est transformé en un fanatique des pistes de fond. Ces pistes, toujours mieux tracées, un matériel plus rapide et une conscience personnelle de la fitness sont sans doute les raisons principales de la faveur toujours croissante que connaît ce sport d'hiver.

Une double expérience pour votre sécurité



☎ 029

2 73 47



Succursales: ROMONT (037) 52 11 32

GRANGES-MARNAND (037) 64 10 03

Dépôt régional : Alexandre PILLOUD
Châtel-St-Denis 021/948.88.72

Carrosserie de Châtel

TOUS LES TRAVAUX
TOLERIE
PEINTURE AU FOUR
ACHAT ET VENTE DE VOITURES



A. GUARDADO
1618 Châtel-St-Denis

☎ privé: (021) 9488521
atelier: 9488134



MAÇONNERIE
CARRELAGES
CHEMINÉES

Jean-François Maillard

FAX 021/ 948 77 42 1618 CHÂTEL-ST-DENIS - ☎ 021/948 84 07



Les Paccots ☎ (021) 948 80 80

Spécialités du chalet

- Soupe de chalet
- Macaroni à la crème
- Raclette

NOUVEAU
Macaroni 5 céréales à la crème
et bolets

Quelques conseils d'achat pour débutants

- Longueur des skis: env. 20-35 cm de plus que la taille
- Longueur des bâtons: env. 20 à 35 cm de moins que la taille
- Lors de l'achat des skis, il faut absolument indiquer le poids du corps

Un conseil pour le style, qui en vaut la peine

Skier d'une manière technique correcte, c'est doubler son plaisir. Pour le plaisir de skier et l'intérêt de votre santé, offrez-vous quelques leçons dans une école suisse de ski de fond ou de ski.



Faites le plein de santé – dans la nature paisible

Les règles de savoir-vivre LLL* sur les pistes de ski de fond

(* Lattes Légères, Longévité)
Les règles de comportement LLL sur les pistes de ski de fond ont pour but de permettre à tout le

monde de pratiquer ce merveilleux sport dans la joie et sans «frottements»:

1. Egards

Prends égard à ceux qui sont moins bien exercés, ne sois un danger ou un obstacle pour personne.

2. Signalisation et direction de marche

Veille aux signaux et indications. Suis toujours la piste dans le sens de la signalisation.

3. Choix de la trace

Une entrée et une sortie correctes ménagent la trace. Tiens-toi à la circulation à droite. Lors de traces parallèles, le skieur le plus lent adopte celle de droite.

4. Dépassement

S'il n'y a qu'une trace, le dépassement se fait à gauche, à côté de la trace. En cas de double trace, utilise celle de gauche pour dépasser.

5. Circulation à contre-voie

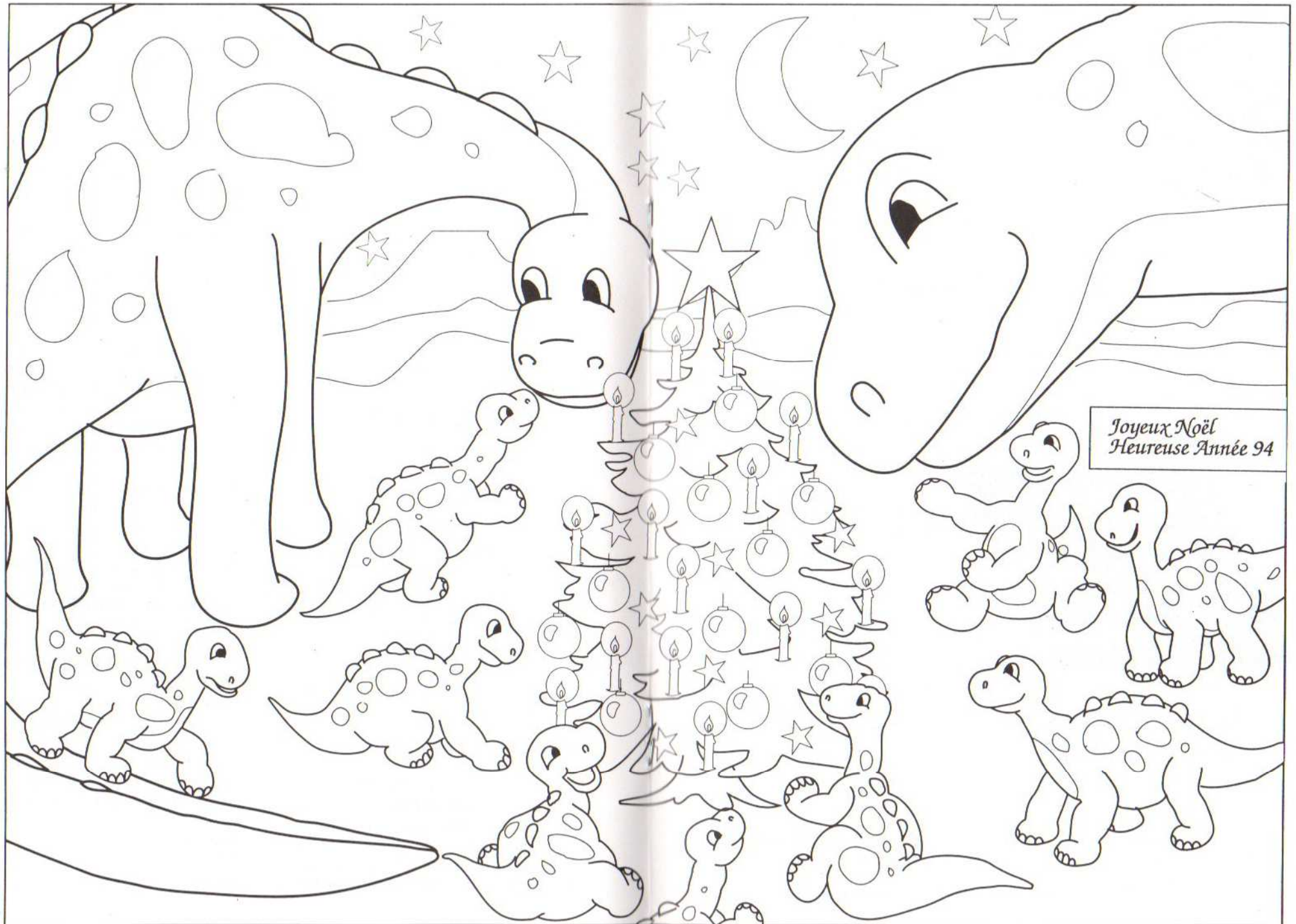
Dans ce cas (fondeur sur la même trace venant de la direction opposée), évite-le vers la droite.

6. Bâtons

Lorsque tu dépasses, es dépassé ou bien croises un autre skieur, tiens les bâtons serrés le long du corps pour n'être un danger pour personne.

7. Vitesse

Adapte la vitesse, lors de passages en descente.





François CHILLIER

Entreprise générale de maçonnerie
Carrelage et revêtements

CHÂTEL-ST-DENIS

Fax : 948.96.95

Bureau: 021/948.74.12
Dépôt La Péralle: 021/948.82.88

SERVICE CHALETS

location de chalets et
appartements de vacances
tél. 021/948.76.37

1618 CHATEL-ST-DENIS

Mobilière Suisse...
notre manière
de régler les sinistres
a fait notre
réputation

Mobilière Suisse
Société d'assurances

l'assurance d'être bien assuré

Charles Chaperon, agent local, Les Paccots
Pascal Geinoz, conseiller, Châtel-St-Denis
Gérard Ecoffey, agent général, Bulle

Super Marché

Michel Colliard

Fruits - Vins - Boissons

Les Paccots

Tél. 948 76 15 (ouvert le dimanche)

Châtel-St-Denis

Tél. 948 70 91

L'antenne collective à Châtel-St-Denis

Hier - Aujourd'hui - Demain

Historique

A Châtel-St-Denis, la réception des programmes de télévision est particulièrement difficile. A cause de sa situation topographique, la ville, pourtant bien ensoleillée, se trouve dans une vaste zone d'ombre des ondes électromagnétiques transportant les programmes TV de l'émetteur aux antennes de réception privées.

Cette situation peu satisfaisante motive, à la fin des années soixante, une entreprise locale de radio et télévision pour l'étude de l'installation d'une antenne à un endroit favorable à la réception. Des câbles coaxiaux relient cette antenne à chaque foyer: le projet de construction d'une antenne collective pour toute la ville voit le jour.

A la même époque, les autorités communales en place se soucient du développement général des antennes de réception individuelles: ces "sapins" peu esthétiques détériorent de plus en plus le cachet de la cité; le projet de l'entreprise locale répond aussi à cette préoccupation.

Le 26 février 1970, l'Antenne collective de Châtel-St-Denis est inscrite au registre du commerce. Les relations entre les autorités communales et cette société sont régies par le règlement communal du 17 septembre 1970. Il est approuvé par le Conseil général le 7 décembre 1970 et par le Conseil d'Etat le 15 janvier 1971.

Les abonnés ont alors le choix entre trois programmes suisses, deux français et un allemand. Pour les auditeurs de programmes radio, une dizaine de programmes en ondes ultra-courtes (FM) sont proposés.

La société continue d'étendre le réseau et agrandit l'offre des programmes. L'extension aux Paccots est décidée en 1983. Le courage est rapidement récompensé par le succès: en effet, bon nombre de propriétaires de chalets profitent de la proximité du réseau pour s'y raccorder.

En 1990, l'offre des programmes TV a été doublée: quatorze sont disponibles. Dans le même temps, le transcodage des chaînes françaises en normes PAL a été introduit; de ce fait, les abonnés peuvent acquérir des appareils TV et vidéo monostandard, moins onéreux.

Conçu en 1970, le réseau de Châtel-St-Denis avait été dimensionné pour distribuer dix programmes TV. Dès l'arrivée de la télévision par satellite en 1981, cette capacité s'avère rapidement insuffisante: l'entreprise réinvestit dans le réseau afin de le moderniser et de permettre l'augmentation du nombre des programmes distribués.

Ces dix dernières années, plus d'un million de francs ont été investis dans les extensions du réseau, sa rénovation partielle et dans les nouveaux programmes offerts.

Aujourd'hui, le réseau distribue seize programmes TV et huit programmes radio OUC.

Le montant fixé pour le raccordement d'une villa située à l'intérieur des zones constructibles, à l'ouest de la RN12, se monte à 900 francs; actuellement, la taxe mensuelle s'élève à 20 francs par mois.

Perspectives:

Réseau ancien partiellement rénové

L'état actuel du réseau permettra d'ajouter deux nouveaux programmes TV cet automne: le deuxième programme d'Allemagne et une chaîne d'informations encore à définir. Dans le même temps, de nouveaux équipements de réception du premier programme allemand entreront en service; ils amélioreront la qualité technique de cette chaîne, souhaitée depuis longtemps.

D'autre part, la quatrième chaîne suisse commencera ses émissions. Elle sera diffusée sur le canal 7, deuxième canal actuellement utilisé par le programme suisse alémanique. Dix-huit programmes TV seront donc disponibles.

Réseau entièrement rénové

L'assainissement des anciennes installations sera poursuivi jusqu'en 1996 environ. Le réseau de seconde génération permettra alors, à terme, de distribuer jusqu'à cinquante programmes TV. La surface disponible pour l'installation de nouvelles antennes sur la colline des Crêts étant limitée, et afin d'éviter des investissements non négligeables nécessaires à l'adjonction de chaque nouveau programme, un projet d'interconnection avec un télé-réseau desservant la Riviera vaudoise est à l'étude. Ce projet est actuellement assez avancé et son plan de réalisation prévoit une mise en service de cette liaison en 1995 déjà. Grâce à cette interconnection, les Châtelais bénéficieront des mêmes programmes radio-TV que leurs voisins vaudois. Cette nouvelle liaison assurera une sécurité supplémentaire dans l'alimentation en programmes du réseau.

Les propriétaires actuels de l'Antenne collective de Châtel-St-Denis S.A. ont la ferme volonté de relier ces deux régions voisines, par un câble optique, dans les délais les plus brefs. Ainsi souhaitent-ils donner satisfaction à toutes les demandes d'obtention de nouveaux programmes qui seront formulées par la population desservie par le réseau.

Programmes télévision

DESIGNATION * dès fin 1993	SIGLE	CANAL	FREQUENCE	REGLAGE PHILIPS	REGLAGE GRUNDIG	SON *
Suisse romande	SSR	4	62.25	4	4	M/ST/2S
Suisse allemande	SF-DRS	2	48.25	2	2	M/ST/2S
Suisse italienne	TSI	12	224.25	2	2	M/ST/2S
France 1	TF1	6	182.25	6	6	M
France 2	FR2	10	210.25	10	10	M
France 3	FR3	S8	154.25	87	88	M
Allemagne 1	ARD	8	196.25	8	8	M/ST/2S
Super Channel	SUPER	S12	238.25	91	92	M
TV italienne	RAI1	3	55.25	3	3	M
Eurosport	EURO	9	203.25	9	9	M
Metropole TV	M6	S5	133.25	84	85	M
Canal Plus #	Canal+	S11	231.25	90	91	M
S Plus	S+	7	189.25	7	7	M/ST/2S
SAT 1	SAT 1	S7	147.25	86	87	M
ARTE	ARTE	S10	168.25	89	90	M
Espagne international	TVE	S15	259.25	94	95	M
Portugal international	RTP1	S14	252.25	93	94	M
Allemagne 2 *	ZDF	S6	140.25	85	86	M/ST/2S
Euronews *	EURONEWS	S4	126.25	83	84	M

TOUS NOS SIGNAUX TV SONT TRANSCODES EN NORME PAL

Programmes radio OUC

Dénomination	Station	Fréquences	Son
La Première	RSR 1	89.80 MHz	stéréo
Espace 2	RSR 2	89.05 MHz	stéréo
France Inter	FI	91.90 MHz	stéréo
France Musique	FM	92.20 MHz	stéréo
France Culture	FC	90.70 MHz	stéréo
Couleur 3	RSR 3	88.45 MHz	stéréo
Suisse allemande 1	DRS 1	88.00 MHz	stéréo
Suisse allemande 3	DRS 3	95.80 MHz	stéréo

TÉLÉ DORTHE LUTRY

TV - VIDÉO - HI-FI - PHOTO

Tél. 021/791.15.74

"NOUVEAU" Dpt. télécommunication - sécurité

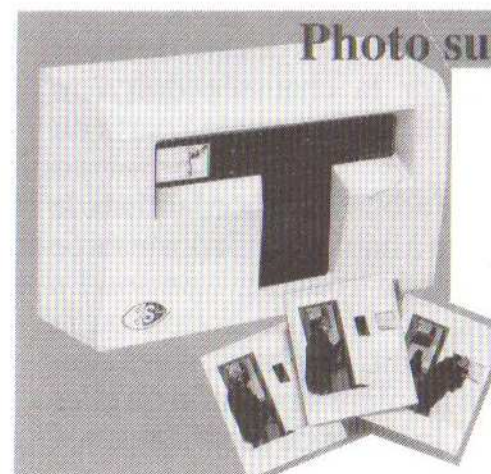


Photo surveillance

*Les cambrioleurs
ne devraient pas
passer chez vous*

En conséquence:

- protégez votre appartement, villa, résidence ou magasin contre les agressions.
- possibilité d'être relié à un centre de réception d'alarme.
- ou d'être informé par un BIP d'appel "local B" - possibilité d'écouter ce qu'il se passe dans votre résidence avec la télésurveillance téléphonique.
- divers systèmes de sécurité proposés et adaptés à vos besoins (études et devis sans engagement).

Pour plus de renseignements contactez:

M. Blanc responsable

Tél. 021/ 791.48.91

à disposition pour démonstrations.



Emondage des arbres et arbustes et taille des haies vives bordant les routes publiques sur la commune de Châtel-St-Denis

En vertu des articles 94 et 95 de la loi sur les routes de 1967, les propriétaires ont l'obligation de procéder à l'émondage des arbres et des arbustes et de tailler les haies vives bordant les voies publiques jusqu'au **1er novembre 1993**.

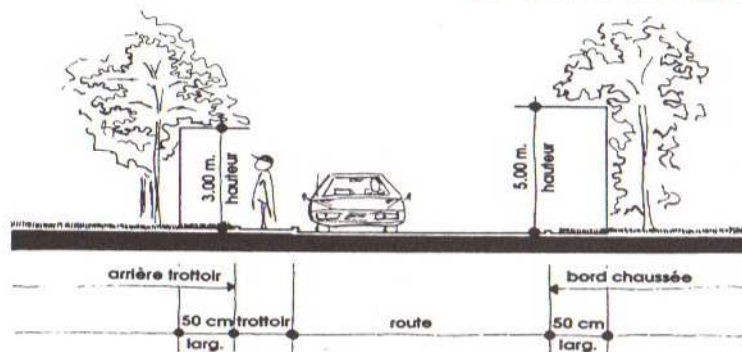
Nous rappelons ci-après les dispositions des art. de la loi:

- toute branche débordant sur la chaussée doit être éliminée jusqu'à une hauteur de 5 m. mesurée à partir du niveau de la chaussée ;
- toute branche d'arbres ou d'arbustes débordant sur le trottoir doit être coupée jusqu'à hauteur de 3 m. mesurée également à partir du niveau du trottoir ;
- tout débordement de haies vives sur le trottoir ou la chaussée est strictement interdit. Les haies vives doivent être entretenues d'une manière stricte afin qu'elles ne dépassent, en aucun cas, la limite de propriété.

- au besoin, des mesures plus strictes peuvent être imposées par les autorités de surveillance afin d'assurer la visibilité et la sécurité du trafic routier.

Les propriétaires sont en outre invités à éliminer tout arbre ou arbuste sec ou malade, leur remplacement étant cependant vivement recommandé.

Le Conseil communal



LOCATION

Appartements
et chalets
pour vacances
et à l'année

ADMINISTRATION

de copropriété

VENTE-EXPERTISE

de biens immobiliers

Paccots-Centre
1619 LES PACCOTS
TÉL. 021/948 89 89
FAX 021/948 93 89

Bernard PERISSET

Transports,

Vidange fosses septiques,

Curages canalisations.

1671 RUE

Téléphone 021/909 50 20

Cherche à louer à l'année

appartement 2 1/2 ou 3 pièces,
dans chalet aux Paccots, région
Les Rosalys. Animaux acceptés.
Tél. 948.93.92 D. Boschetti ou
Tél. 948.80.80 Rest. Les Rosalys

JOURS DE FERMETURE

DES HOTELS-RESTAURANTS DES PACCOTS

Hôtel Dent-de-Lys	mardi
Pizzeria Gran Sasso	
Hôtel Ermitage	jeudi
Le Tsalé	lundi
Restaurant des Rosalys	jeudi



Crèche dans une boîte vitrée exécutée par des religieuses d'un monastère au début du 19^e siècle. Les figurines en cire sont revêtues d'habits de soie. Cette crèche est exposée au Musée suisse des arts et traditions populaires, Bâle.

cours attirent chaque année de nombreuses personnes.

Il ne faut pas oublier des concours de crèches ouverts aux enfants et aux adultes, des expositions ainsi que des reportages que les journaux publient à l'époque de Noël, faisant ainsi connaître des crèches du pays.

Le renouveau des crèches se comprend mieux à la lumière de la récente création de l'Association suisse des amis de la crèche. Cette association, créée à Zurich en 1983, compte déjà plus de deux cents membres; elle a pour but de grouper toutes les personnes, quelle que soit leur confession, qui s'intéressent à la crèche notamment sur les plans religieux, éducatif, artistique, historique et folklorique, et de contribuer au développement et rayonnement de la

crèche dans les familles et la société. Il faut avoir participé à des congrès internationaux des Amis de la crèche pour mesurer l'intérêt que fait naître la crèche dans toutes les couches de la population.

L'Association suisse a tenu sa dernière assemblée à Einsiedeln; les participants ont eu le privilège de voir les crèches des frères Curiger (18^e-19^e siècle) présentées par l'Abbaye et un collectionneur privé.

Au siècle de l'image, du visuel, la crèche permet de montrer aux enfants et aux adultes comment un artiste se représente la scène de la Nativité; elle demeure avant tout un moyen privilégié de faire comprendre et de rappeler aux chrétiens la signification profonde de la venue de Dieu sur la terre.



L'Icone de la Trinité (suite)

Voici donc l'interprétation de cette icône de la Trinité par le peintre russe Nicolai Greschny: *



Dans le texte de la Genèse, les trois personnages sont venus rendre visite à Abraham pour lui parler de ce qui le préoccupe: il n'a pas de fils. Il en espère toujours un, car il lui a été promis qu'il aurait des descendants aussi nombreux que le sable du rivage et que les étoiles du ciel. Mais il n'en a toujours pas. Les trois personnes lui annoncent un fils pour l'an prochain.

Ce fils annoncé, c'est infiniment plus qu'Isaac. Car lorsque Dieu promet un fils à Abraham, il lui parla d'un descendant et saint Paul dit que ce descendant c'est le Christ (Gal.3,16). Les trois personnes viennent donc annoncer à Abraham et à travers lui à toute l'humanité la naissance du Christ qui viendra sauver tous les hommes. Ce Christ, C'est le Verbe, le Fils, celui qui est à droite sur l'icône. C'est lui qui sera envoyé, c'est lui qui nous sauvera.

Voilà de quoi s'entretiennent les trois personnes. Mais en annonçant le salut, elles parlent de la façon dont il se réalisera, par la passion du Fils, qui déjà devine sa destinée dans la coupe. Le Fils, à droite, la tête penchée vers la coupe, le visage grave, accepte d'avance sa mission douloureuse. La main droite abaissée manifeste tout le mystère de son consentement.

On peut donc dire que le Père parle du Fils à l'Esprit et que tous les deux envoient le Fils. Ils portent témoignage qu'Il est leur envoyé jusque et y compris dans cette Passion que la coupe annonce.

Les trois grands mystères chrétiens, ceux de la Trinité, de l'Incarnation et de la Rédemption, sont donc condensés dans cette icône. Roulev nous montre les trois personnes divines non pas occupées d'elles-mêmes, mais soucieuses de l'homme, un Dieu serviteur de l'homme, un Dieu compatissant à l'infini.

L'icône de la Trinité est une oeuvre d'art incomparable et pourtant ce n'est pas comme telle qu'il faut la contempler. Elle est avant tout, dans l'esprit de Roulev, une oeuvre religieuse; c'est un objet de piété que l'on se doit d'approcher dans la foi. Cette union des trois anges, cette communion intime entre eux, ce colloque incessant qu'ils tiennent dans l'amour, voilà le plus haut sujet de contemplation pour les hommes.

*(cf.no 10 page 26-27)

Georges Rossetti



Chalet-Restaurant
1619 Les Paccots

Raoul Colliard

Raclette au feu de bois
(mercredi soir)

Réservez vos tables !
Tél. (021) 948 07 00

Démonstration de la
Fabrication ancestrale du Gruyère
ou du Vacherin fribourgeois

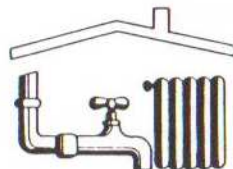
Tous les jours dès 11 h.
du mardi au samedi
de mai à octobre pour fabrication



Fermé le lundi



Installateur
Chauffages centraux
Sanitaires



Alexis Pilloud

Les Granges

1618 Châtel-St-Denis

Tél. 021/948.75.66

winterthur

WINTERTHUR-ASSURANCES
Agence de Châtel-St-Denis

Le Centre

Patrick WAGNIERES

Tél. 021 948 88 44
Fax. 021 948 88 21



Ecole suisse de ski Les Paccots

PROGRAMME:

Cours N° 1: COURS FAMILLES: chaque jour du 26 décembre 1993 au 8 janvier 1994; cours en classe de 10 h. à 12 h., classes enfants et adultes.

Cours N° 2: COURS DE NOEL: pour enfants en âge de scolarité;
2A: 5 après-midi, les 27, 28, 29, 30 et 31 décembre 1993;
2B: 5 après-midi, les 3, 4, 5, 6, et 7 janvier 1994.

Cours N° 3: COURS 4 SAMEDIS: de 14 h. à 16 h., tous les samedis dès le 8 janvier 1994, classes enfants et adultes.

Cours N° 4: COURS 4 DIMANCHES: de 14 h. à 16 h., tous les dimanches dès le 9 janvier 1994, classes enfants et adultes.

Cours N° 5: COURS 4 MERCREDIS: de 14 h. à 16 h., tous les mercredis dès le 12 janvier 1994, classes enfants.

Cours N° 6: COURS FAMILLES: dès le 6 février 1994, de 10 h. à 12 h., classes enfants et adultes.

Cours N° 7: COURS RELACHES: pour enfants en âge de scolarité, 5 après-midi, les 14, 15, 16, 17 et 18 février 1994, de 14 h. à 16 h.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

Bureau de l'Ecole Suisse de ski
chez Raoul Sports S.A., 1619 Les Paccots (021) 948 78 86

DESCENTE AUX FLAMBEAUX:

Mercredi, 29 décembre 1993
Mercredi, 17 février 1994.

16 janvier 1994: JOURNEE NATIONALE DU SKI DE LA JEUNESSE

Le succès de cette Journée du ski de la jeunesse dépendra du nombre de régions de ski qui apporteront leur concours et organiseront les activités les plus diverses! La participation est bénévole, mais elle est liée à la condition qu'une carte journalière sera accordée aux jeunes de moins de 20 ans au prix de 10 francs.

Programme prévu par le Ski-Club / ESS :

- concours avec inscriptions à la caisse centrale
- animation sous forme de parcours divers que chacun pourra essayer (à ski)



Manifestations 1993 Châtel-St-Denis – Les Paccots

- | | | | |
|---|-----------|----------|--|
| o | Décembre | 4 | Fête de la St-Nicolas |
| o | | 4 | Bal de la Baveuse |
| o | | 18 | Concert de Noël à l'Eglise paroissiale |
| * | | 26 | Loto du Choeur mixte |
| * | | 28 | Ski nocturne au Lac des Joncs |
| * | | 29 | Descente aux flambeaux ESS/Office du Tourisme |
| * | | 30 | Loto O.J. du Ski-Club |
| o | Janvier | 1 | Bal des Lutteurs |
| * | | 4 | Ski nocturne au Lac des Joncs |
| o | | 8 | Bal de la Jeunesse |
| * | | 16 | Journée nationale du ski de la jeunesse |
| o | Février | 1 | Connaissance du Monde "Brésil"
à la Salle de cinéma |
| o | 11/12/13/ | | |
| | 14/15 | | Carnaval à Châtel-St-Denis |
| * | | 14 | Carnaval des enfants aux Paccots |
| o | | 15 | Connaissance du Monde "Le Népal"
à la Salle de cinéma |
| * | | 15 | Ski nocturne au Lac des Joncs |
| * | | 16 | Loto du Ski-Club |
| * | | 17 | Descente aux flambeaux ESS/Office du Tourisme |
| * | | 20 | Concours O.J. de ski |
| o | 25/26/27 | | Théâtre en patois par "Lé Takounè" |
| | 26 | | Loto des Armaillis de la Fête des Vignerons |
| * | Mars | 5 | Concours scolaire de ski |
| * | | 6 | Derby du Pralet |
| o | | 11-12 | Soirée du Groupe folklorique "Le Dzintilye" |
| * | | 13 | Championnat fribourgeois des professeurs de ski |
| o | | 19 | Concert de la Fanfare |
| o | | 26 | Concert de la Fanfare |
| o | Avril | 30 | Concours de chant des enfants |
| o | Mai | 6/7 | Concert du Choeur mixte |
| o | | 20/21/22 | Giron des Musiques de la Veveyse |

o Châtel-St-Denis
* Les Paccots

Dimanche 1er MAI 1994
à 10h.30 (12h.30 raclette)

Assemblée Générale du GPC
Chalet des Pueys

VIONNET RADIO-TV

Concessionnaire PTT

CH - 1618 CHÂTEL-SAINT-DENIS

Route de Vevey 22

Tél. (021) 948 77 54

Fax (021) 948 89 71

- Antennes – Réception satellite
- Audio & video professionnels
- Atelier de réparation

ENIL

... de la conception à la réalisation
de la carte à l'édition de luxe...

imprimerie de l'ère nouvelle sa

Rue de la Vigne 3
1002 Lausanne case
tél. 021/320 75 51



L'ENERGIE AU MEILLEUR PRIX

essences, diesel et mazout
sécurité d'approvisionnement
livraisons impeccables

(021) 948 70 33

Colliard SA 1618 Châtel-St-Denis



Buvette de Saletta
alt. 1500
Spécialités du chalet
Fam. Raoul Colliard
1622 Les Paccots