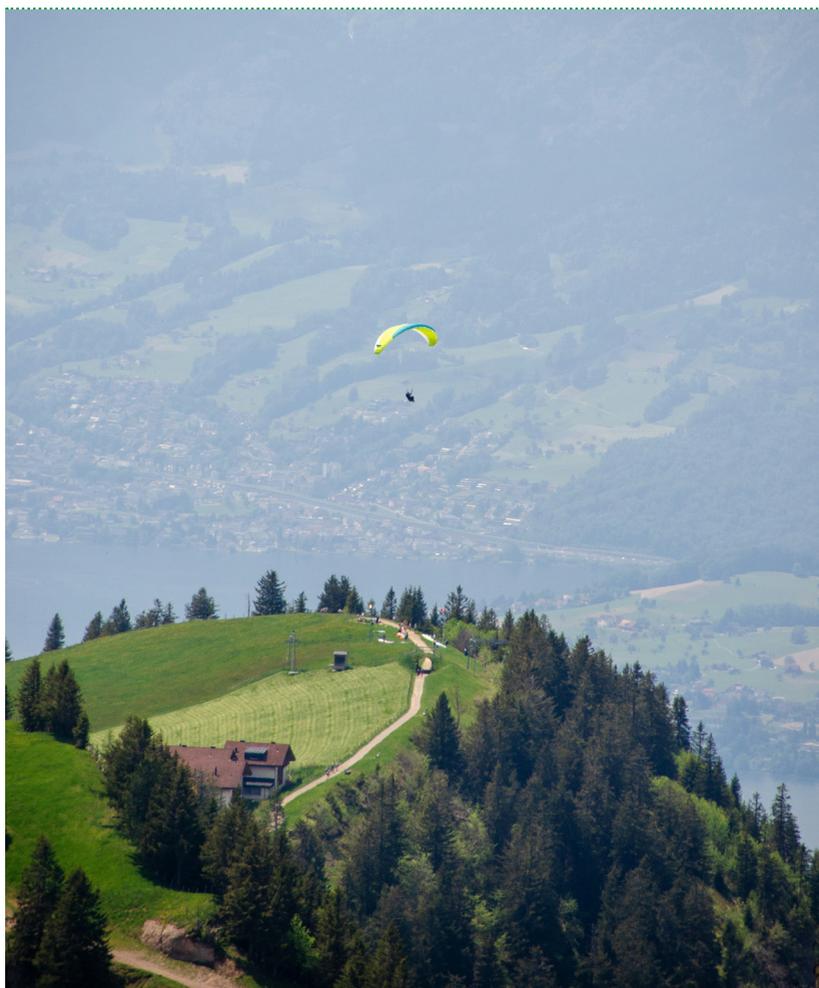


# esprijournal



---

# AGENDA

---

## DANS LA PEAU D'UN ORNITHOLOGUE

Jusqu'au 08.09.2024  
Office du Tourisme d'Avenches  
Place de l'Eglise 3, 1580 Avenches  
+41 26 676 99 22

## DÉCOUVERTE DE LA VIE À LA FERME – CHAMPÉRY

Jusqu'au 30.04.2024  
Ferme La Rochette  
Route de Planachaux, 1874 Champéry  
+41 24 479 05 50

## INITIATION AUX CHIENS DE TRAÎNEAUX – VAL D'HÉRENS

Jusqu'au 27.03.2024  
Les Nordiques du ¼ d'en Bas, 1982 Euseigne  
+41 79 286 78 79

## LA NUIT DES MÉLÈZES – ZINAL

Jusqu'au 14.04.2024  
Anniviers Tourisme  
Bureau de Zinal, 3961 Zinal  
+41 27 476 17 05

## EXPO « DIALOGUE ENTRE UNE PIEUVRE ET UN PRESSE-AGRUMES »

du 07.04.2024 au 11.08.2024  
MUDAC, Place de la gare 17, 1003 Lausanne  
+41 21 318 44 00

## PÂQUES AU CHÂTEAU D'AIGLE

du 05.04.2024 au 29.04.2024  
Château d'Aigle  
Place du Château 1, 1860 Aigle  
+41 24 466 21 30

---

## IMPRESSUM

PHOTO DE COUVERTURE: UN PARAPENTISTE AU SOMMET DU RIGI (CANTON DE LUCERNE), ©N.MARFURT/UNSPLASH  
ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : MAITRE LORRIE, MAYORAZ QUENTIN, NATALI MAURIZIO, NEUHAUS JESSY, SCHALLER  
JONAS ET WUILLEMIN DAVID

COORDINATION ET MISE EN PAGE : CHARLINE MARMIER

ADRESSE & CONTACT : CHEMIN DES ROSIERS 1 - 1860 AIGLE - INFO@ESPRI-VD.CH - 024 466 14 17

IMPRESSION : FOYERS VALAIS DE COEUR

---

---

## SOMMAIRE

- 
- 05 **INTERVIEW : MATHIAS FONTANELLAZ**
- 06 **L'ÊTRE MALICIEUX DU DEUXIÈME ÉTAGE**
- 08 **LE BROOMBALL A LAUSANNE**
- 10 **NETTOYAGE DE PRINTEMPS POUR LE LÉMAN**
- 12 **HUBERT REEVES, L'ASTROPHYSICIEN ÉCOLO**
- 14 **MES RANDONNÉES AU CŒUR DE LA  
NATURE SAUVAGE**
- 18 **LES BELYANAS**
- 20 **LE HOCKEY, MA PASSION**
- 22 **VOYAGE AU CŒUR DE NOS BIAIS COGNITIFS**
- 24 **HIVERNAGE À ESPRI**
-

---

## ÉDITORIAL

---

Pendant deux mois, c'est une équipe renouvelée qui a élaboré avec soin les textes que vous allez lire dans ce journal.

Sur des sujets aussi variés que l'astrophysique, le ballon balais, le nettoyage du lac Léman ou encore les biais cognitifs, les journalistes font un portrait sincère des sujets qui les passionnent.

Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à les lire que nous en avons eu à les écrire.

CHARLINE MARMIER, FORMATRICE.

## INTERVIEW A ESPRI

A chaque numéro, nous vous présentons un membre de l'équipe. Cette fois-ci, il s'agit d'un participant à la mesure ESPRI : Mathias Fontanellaz. Il répond aux questions de David, autre participant et membre de l'atelier journal.

PAR : DAVID WUILLEMIN

### Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Mathias, j'ai 30 ans, je suis suisse et j'habite actuellement à Roche.

### Quel est votre parcours professionnel ?

J'ai commencé par un apprentissage d'aide boucher-charcutier, et par la suite j'ai fait un peu de tout.

Par exemple, j'ai travaillé comme ouvrier polyvalent dans la construction métallique chez Morand R. et Fils SA à Enney, près de Broc, et ensuite j'ai travaillé à la Migros pendant plusieurs mois.

Après cela, j'ai pratiqué pendant deux ans la profession d'aide carrossier-peintre, et puis j'ai eu l'occasion de passer une formation de cariste qui m'a donné l'opportunité d'aller travailler chez Hornbach à Villeneuve puis à Conforama, toujours à Villeneuve .

### Quel rôle avez-vous chez ESPRI ?

Je suis un participant depuis septembre 2023 et je soulignerai que je m'y sens bien, entre les diverses tâches telles que le bûcheronnage ou l'élagage.

J'ajouterai que j'apprécie l'excellent esprit d'équipe qui règne à ESPRI.

### Qu'est-ce qui vous passionne dans la vie ?

J'ai une grande passion pour l'histoire médiévale, néanmoins les arts martiaux m'attirent beaucoup et en particulier le Karaté que j'ai pratiqué pendant plus de dix ans. J'ai aussi fait du Ju-jitsu pendant cinq ans.



© C.MARMIER

Malheureusement, j'ai dû arrêter suite à des jobs qui étaient trop physiques; mais je n'écarte pas la possibilité de reprendre ces sports dans un futur proche.

### Si vous aviez la possibilité d'apprendre une nouvelle compétence instantanément, laquelle serait-elle ?

J'aimerais acquérir un peu plus de connaissances dans le milieu du bûcheronnage et également dans le milieu de la carrosserie-peinture. Et s'il y a une langue dans laquelle j'aimerais approfondir mes connaissances, ce serait l'anglais.

### Quelle est votre saison préférée et pourquoi ?

L'hiver, parce que j'adore le froid, et je peux faire du snow-board. J'aime aussi faire des bonhommes de neige avec ma fille.

## L'ÊTRE MALICIEUX DU DEUXIEME ETAGE

Au sein d'une jolie bourgade de la plaine du Rhône, où coule un long fleuve tranquille, se trouve, près de la gare, un magnifique bâtiment rose pâle de 2 étages avec des jolis balcons fleuris de géraniums et de bégonias. PAR : DAVID WUILLEMIN

Au plus haut niveau de ce bâtiment se trouve une porte : derrière cette porte, il y a un très grand bureau dans lequel règne une douce lumière. Dans ce bureau se trouve une très charmante dame chaleureuse et accueillante qui vous demandera d'entrer une fois que vous aurez frappé. Si vous acceptez cette invitation, vous vous aventurerez à travers une grande pièce lumineuse.

En continuant votre progression, vous apercevrez alors, tout au fond à droite, une petite pièce dans laquelle vous devinez un homme assis à son bureau, devant son ordinateur, en train d'écrire.

C'est un homme élancé, en bonne santé physique, enjoué et souriant. A peine la discussion entamée qu'une petite boule de poil de couleur fauve charbonné vous fait comprendre qu'il est aussi présent et qu'il aimerait quelques caresses, gratouilles ou signes d'affection de même style.

**Devinette : de quel animal s'agit-t-il ?**

- A) Un hamster à poil court
- B) Un angora à poil long
- C) Un teckel à poil dur

(Réponse à la page suivante.)

RÉPONSE A : UN HAMSTER A POIL COURT. ©SILJE ROSENENG / UNSPLASH



RÉPONSE A : UN ANGORA À POIL LONG.  
©ZHANG KAIYV / UNSPLASH



RÉPONSE C : UN TECKEL A POIL DUR. © C.MARMIER

**Vous l'aurez deviné : il s'agit de la réponse C !**  
Suite à une courte interview, j'ai le plaisir de vous présenter Sherlock : c'est un jeune teckel à poil dur de bientôt deux ans. Ce chien, d'une certaine taille au niveau des chevilles, est encore jeune et a besoin de beaucoup d'action et d'attention.

Notre cher ami à quatre pattes passe son temps à humidifier à coup de langue baveuse et à mâchouiller « ses » ours en peluches, produisant une douce mélopée.

Oui, j'ai mis « ses » en guillemets, car petit père Sherlock tente à maintes reprises de se créer sa propre collection sonore d'ours en peluches... Et, malgré sa petite tête qui nous fait tous craquer (enfin, surtout moi), son instinct de chasseur reprends toujours le dessus : il se sent alors attiré, que dis-je ! obligé de détruire en réduisant en morceaux la pauvre chose sans défense.

Sherlock aime beaucoup les promenades en forêt pour aller chercher des bâtons (trois fois plus gros que lui) et tenter de les ramener à ses maîtres. Il apprécie également beaucoup l'eau du lac. Il raffole des baignades lacustres parmi les mouettes rieuses, les poules d'eau et les canards colverts.

Au niveau culinaire, son repas préféré est un plat rempli à moitié de terrine d'abats, et l'autre moitié remplie de croquettes de bœuf . Mais il ne se fera pas prier face à un morceau de fromage d'Appenzell ou à une petite fondue moitié moitié (gruyère – vacherin, pour ceux qui ne connaissent pas (oui, il y en a encore)).

Je préfère vous mettre en garde immédiatement : il est possible que les prochaines lignes ne soient pas totalement objectives. Je me suis autorisé à poser la question au sujet des bêtises (attaque de pantoufle, destruction de plante d'appartement ou autre) qu'il pouvait faire, compte tenu de son jeune âge. Mais, selon son maître, Sherlock ne ferait jamais aucune bêtise...

Lors de cette interview (entre deux bouchées de croquettes au bœuf) une information est venue titiller mes oreilles : Sherlock a osé m'avouer qu'il prenait l'avion de temps en temps (je ne vous parle pas de l'empreinte carbone pour une si petite bête). Ce dernier m'a confié que ces voyages en avion étaient un peu éprouvants pour lui car il avait une puissante envie de se dégourdir les pattes dès l'atterrissage de l'appareil.

Pour tous ceux qui aiment offrir des croquettes au bœuf ou des jouets qui couinent, son anniversaire sera le 05 aout prochain.



© G. ROMANO

## DEPUIS PLUS DE 40 ANS, LE BROOMBALL (BALLON-BALAI) SE PRATIQUE A LAUSANNE

Dans le quartier Sous-Gare de Lausanne et plus précisément à Montchoisi se pratique un sport méconnu en provenance de contrées éloignées peuplées de francophones consommateurs de sirop d'érable : le Québec. Je vous invite à me suivre dans le monde brutal du broomball.

PAR : DAVID WUILLEMIN



### Comment définir le broomball ?

Je commencerai ce chapitre historique par préciser qu'il n'existe pas d'histoire complète et suffisamment exacte à propos de ce sport de glace. Cependant, ses origines proviennent du Canada : ce sport est né lors de banales parties de hockey sans patins sur un des nombreux lacs gelés du pays. Peut-être inspirés des anciens jeux indiens comme la crosse naissent les toutes premières règles qui divergeaient du hockey, et qui finissent par créer une véritable discipline à part entière : le ballon-balai.

Toutefois, une récente étude a révélé qu'un sport semblable au ballon-balai serait fait connaître sous le nom de Knattleikr, et qui était joué en Islande au XVIIIe siècle. Il était presque considéré comme une guerre, avec d'occasionnels morts, puisque la partie pouvait engager des villages entiers et pouvait durer jusqu'à quatorze jours.

Les toutes premières parties de broomball enregistrées en Amérique du Nord le furent en Saskatchewan (province canadienne) en 1909 et en Ontario en 1911, même si certains indices permettent de croire que le ballon-balai fut pratiqué dès les années 1890.

Ce sport s'est étendu du Canada vers les Etats-Unis, en étant spécialement populaire au Minnesota, où une communauté de broomball s'est agrandie en 1960. Deux décennies plus tard, dans les années 1980, le ballon-balai s'est étendu à l'échelle internationale. Des parties ont été organisées en Australie, au Japon, en Suède, en Italie, en Allemagne et en Suisse.

### Comment j'ai fini par pratiquer ce sport ?

Lors d'une discussion de bar animée avec un ami, ce dernier m'a fait part de sa recherche de nouveaux joueurs pour son équipe de broomball. J'ai été intéressé par son éloge sur ce sport et donc je me suis rendu à la patinoire de Montchoisi à Lausanne (car en Suisse, le broomball ne se joue qu'à Lausanne et par-dessus le marché, uniquement sur des petites patinoires!) pour observer un match de l'équipe de mon ami afin de me faire ma propre opinion.

J'en ai conclu que ce sport était un mélange de hockey sur glace et de Floorball (hockey en salle) se jouant avec un ballon de la taille de celui du handball. Je n'ai effectivement pas eu besoin de beaucoup de temps pour prendre la décision de me joindre à cette équipe. Cela fait actuellement la 19ème année que je joue avec la même équipe.

### Évènements passés et futurs

La coupe d'Europe de broomball 2023 s'est déroulée le 3 et 4 novembre à la Vaudoise Aréna de Prilly. C'est l'équipe de Suisse qui a facilement gagné en s'imposant 2-1 en finale contre l'équipe de France.

La prochaine coupe du monde de broomball 2024 se déroulera en France cette année (car une année sur 2, cela se passe en Amérique du Nord) et plus précisément à Megève et à Saint-Gervais. Tout le monde est le bienvenu pour découvrir ce sport fun et innovant.

Pour tous les curieux qui seraient intéressés de regarder un match, la saison 2023-2024 se déroule actuellement à la patinoire de Montchoisi à Lausanne, tous les lundis et les jeudis de 19h à 22h.

Les jeunes joueurs sont très recherchés dans ce sport, mais pas en dessous de 16 ans, et un accord parental est souhaité pour certaines raisons légales.

Un tournoi amical se déroulera le 24 février prochain à la patinoire d'Estavayer le Lac. Si l'envie vous en dit, n'hésitez pas, ne soyez pas timide, on ne mord pas !

## Le Matériel

### Balai

Le balai (ou la canne) est le bâton qui sert à jouer au ballon-balai. À la genèse de ce sport, il s'agissait d'un balai domestique dont les poils étaient gelés et maintenus en place par un manche de plastique ou par du ruban adhésif entoilé, une technique qui permettait de les durcir. Aujourd'hui les balais sont dorénavant fabriqués en bois ou en aluminium et leur extrémité se compose d'un matériau de plastique de forme triangulaire. La longueur maximale d'un balai ne doit pas dépasser 1,35 mètre.

### Ballon

Au broomball, le ballon de circonférence est d'environ 20 centimètres. Il est fait de plastique de couleur orangée ou bleue. Les ballons orange sont faits pour jouer à l'intérieur tandis que les ballons bleus sont pour l'extérieur.

### Cage de but

Dans la plupart des pays où l'on pratique le ballon-balai, la cage de but mesure 1,5 mètre par 2,1 mètres. Aux États-Unis, les dimensions sont supérieures : on préfère en effet employer des cages mesurant 1,7 mètre par 2,35 mètres.

## Équipement de base du joueur

### Chaussures

Les souliers de broomball sont conçus spécialement pour améliorer l'adhérence des semelles de caoutchouc à la surface de la glace ainsi que l'imperméabilité de ladite chaussure.

### Casque

Les casques sont obligatoires pour tous les joueurs. Ces derniers peuvent fixer

Pour toute information complémentaire ou si l'envie d'essayer ce sport vous dérange, vous pouvez contacter l'association suisse de broomball : Broomball.ch  
Mr Cédric Baudin au No 076/489.58.81  
Ou moi-même :  
Whatsapp : 078/690.43.65  
Email : david.wuillemin@gmail.com



LE BALAIS  
UTILISÉ POUR  
LE BROOMBALL

PHOTOS © D.  
WUILLEMIN

## NETTOYAGE DE PRINTEMPS POUR LE LÉMAN

J'ai passé les 20 première année de ma vie à Vevey,  
j'ai donc grandi au pied du Lac Léman.  
Ce lac, je l'ai vu calme et agité.  
Je l'ai vu bleu, presque transparent ou encore  
boueux.  
Je l'ai vu couvert de monde et totalement inhabité.

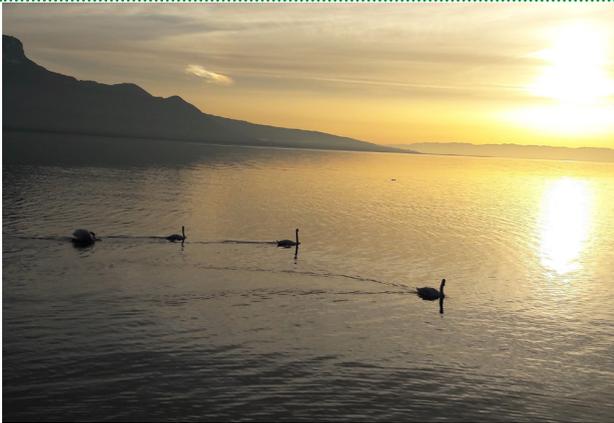


PHOTO PRISE PAR L'AUTRICE  
DE CET ARTICLE ENTRE  
VEVEY ET LA TOUR-DE-PEILZ  
EN 2020.

Depuis bientôt 20 ans (la 1ère édition a eu lieu en 2005), le mouvement Net 'Léman, créé par l'ASL (l'Association pour la Sauvegarde du Léman) attire et réunit toujours plus de monde pour son nettoyage annuel du lac. Des bénévoles venus de toute la Suisse se réunissent le temps d'un week-end afin de purger le lac Léman de ses déchets.

Les 25 et 26 mai de cette année 2024 accueilleront la 12ème édition de Net 'Léman. Une 12ème édition attendue avec impatience par les organisateurs de l'évènement, les bénévoles et les habitués, les tout nouveau participant et, bien sûr, notre cher lac Léman.

Le Nettoyage annuel du Léman réunit 3 types de participants bénévoles :

Les bénévoles qui participent en tant que plongeurs et plongeuses.

Les bénévoles qui participent en tant que paddlers (avec un stand-up paddle).

Les bénévoles à terre.

Tous bienvenus et utiles, ils sont des centaines à s'inscrire chaque année. Intéressé/e?

Découvrez et/ou inscrivez-vous sur : [netleman.ch/](https://netleman.ch/)

Et je l'ai vu être pollué. Être pollué année après année par des gens qui considéraient tout à fait normal le fait de traiter notre lac comme on traite une poubelle...

Alors, quand j'ai entendu parler de Net'Léman, j'ai voulu partager l'information.

PAR LORRIE MAITRE

Au-delà du simple fait de purger le lac de ses déchets, Net'Léman a pour objectifs de :

Sensibiliser la population.

Trier et comptabiliser les déchets sortis du lac afin de mieux comprendre leur source.

Favoriser les changements de comportement au quotidien.

Informers sur les solutions qui sont à la portée de tous et toutes.

Jouer un rôle fédérateur en impliquant la société civile dans la dynamique d'une action utile, concrète et participative.

Ils font aussi beaucoup ce qu'ils ont appelé "promouvoir les 5R" :

RÉFLÉCHIR  
RÉDUIRE  
RÉUTILISER  
RÉPARER  
RECYCLER

C'est en 2009, après sa 4ème édition du nettoyage du Léman, que le mouvement Net'Léman a reçu Le prix Genevois du développement durable pour son investissement et son implication sans faille.



UN PLONGEUR NETTOIE LE FOND D'UN LAC.  
IMAGE CRÉÉE PAR MAURIZIO NATALI AVEC L'IA EN FÉVRIER 2024.

Pour ma part, je n'ai découvert cette association que récemment, mais je trouve ce qui y est fait est absolument génial.

Le week-end de nettoyage est organisé de manière à ce que tout le monde puisse y participer.

Petit, grand, seul ou accompagné, ateliers pour les enfants, places à l'ombre, petites collations et vaisselles jetables nous attendent le 25 et 26 mai prochain !

## HUBERT REEVES, L'ASTROPHYSICIEN ECOLO

Dans cette biographie, nous allons explorer la vie fascinante d'Hubert Reeves, un astrophysicien et écologiste canadien qui a su captiver le public avec sa passion pour la science. Avec son style unique, mêlant humour, jeux de mots et ironie, Reeves a réussi à créer une atmosphère légère et non sérieuse tout en maintenant une tonalité objective. Suivez-nous alors que nous plongeons dans la vie de cet homme exceptionnel.

PAR : NATALI MAURIZIO

Sa capacité à vulgariser les concepts les plus complexes de notre univers ma appris qu'il était possible d'expliquer simplement des choses qui ne semblent pas être à la portée de tous.

### Enfance et éducation

Hubert Reeves est né le 13 juillet 1932 à Montréal, au Canada. Il est le petit-fils de l'architecte Charles-Aimé Reeves, ce qui explique peut-être son amour pour l'univers et ses mystères. Dès son plus jeune âge, Reeves était fasciné par les étoiles et les planètes, et il rêvait de percer les secrets de l'univers.

Après avoir terminé ses études secondaires, Reeves s'est inscrit à la Faculté des sciences de l'Université de Montréal. Il a ensuite poursuivi ses études à l'Université McGill, où il a obtenu une maîtrise en sciences. Mais son désir d'explorer davantage les mystères de l'univers l'a conduit à Cornell University, où il a obtenu un doctorat en astrophysique.

### Carrière et contributions

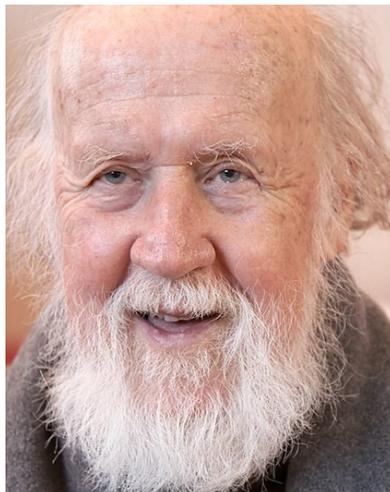
La carrière d'Hubert Reeves a été marquée par ses contributions exceptionnelles à la science et à la vulgarisation scientifique. Il a consacré sa vie à l'étude de l'origine des éléments légers et est devenu un spécialiste reconnu dans ce domaine. Mais ce qui a vraiment distingué Reeves, c'est sa capacité à rendre la science accessible à tous.

En tant que vulgarisateur scientifique, Reeves a utilisé son talent pour l'humour, les jeux de mots et l'ironie pour captiver son public. Il était connu pour ses phrases célèbres qui ont su marquer les esprits.

Parmi ses citations les plus connues, on retrouve :

- "Nous sommes tous des poussières d'étoiles, mais certaines étoiles brillent plus que d'autres.
- "La science moderne est un admirable mouvement qui fait honneur à l'espèce humaine et qui compense un peu l'immensité de la bêtise guerrière"
- "Regarder loin, c'est regarder tôt".

Ces phrases témoignent de la capacité d'Hubert Reeves à infuser de l'humour et de la légèreté dans ses discours, tout en maintenant une rigueur scientifique.



HUBERT REEVES, EN 2010 - ©GEORGES SEGUIN, GNU LICENCE

## Engagement environnemental

Outre ses contributions scientifiques, Hubert Reeves était également un fervent défenseur de l'environnement. Il a utilisé sa notoriété pour sensibiliser le public aux problèmes environnementaux et pour promouvoir des actions concrètes en faveur de la préservation de la planète.

Reeves était convaincu que la science et la nature étaient étroitement liées, et que la préservation de l'environnement était essentielle pour assurer un avenir durable pour l'humanité. Il a souvent utilisé l'ironie pour souligner l'importance de la protection de la nature, en disant par exemple : "Si nous ne prenons pas soin de la Terre, elle ne prendra pas soin de nous."

## Héritage et reconnaissance

L'impact d'Hubert Reeves sur la science et la vulgarisation scientifique a été largement reconnu. Il a reçu de nombreux prix et distinctions tout au long de sa carrière, dont l'Ordre du Canada et l'Ordre national du Québec. Il a également été élu membre de l'Académie des sciences de Paris.

Mais l'héritage d'Hubert Reeves ne se limite pas aux honneurs et aux récompenses. Son héritage réside dans sa capacité à rendre la science accessible et à susciter l'émerveillement chez les gens. Il a inspiré de nombreuses générations de scientifiques et de passionnés d'astronomie.

Hubert Reeves restera à jamais dans nos mémoires comme un astrophysicien passionné et passionnant, un vulgarisateur scientifique talentueux et un défenseur de l'environnement. Sa capacité à infuser de l'humour, des jeux de mots et de l'ironie dans ses discours scientifiques a permis de rendre la science accessible à tous.

Avec ses phrases célèbres et son style unique, Hubert Reeves a su créer une atmosphère légère et non sérieuse tout en maintenant une tonalité objective. Son héritage perdurera et continuera d'inspirer les générations futures à explorer les mystères de l'univers. Il est redevenu «poussière d'étoile» le 13 octobre 2023.



**«L'ASTRONOMIE NOUS  
DIT D'OÙ NOUS VENONS.  
L'ÉCOLOGIE A POUR BUT  
DE NOUS DIRE COMMENT  
Y RESTER.»**

IMAGE GÉNÉRÉE PAR  
L'AUTEUR DE CET  
ARTICLE AVEC BING  
IMAGE CREATOR EN  
JANVIER 2024



© COLTON MILLER - GA - UNSPLASH

## **MES RANDONNEES AU CŒUR DE LA NATURE SAUVAGE**

Nous arrivons bientôt aux beaux jours, il est temps de ressortir son matériel et d'aller profiter des grands espaces !

Dans cet article, je vous parlerai de mon expérience personnelle et de ma vision de la randonnée. Je vous partagerai également quelques petites techniques pour ne jamais perdre le nord en pleine nature.

Par : **Quentin Mayoraz**

### Marche ou randonnée ? Définitions.

Voici les définitions de ces deux mots, selon le dictionnaire Larousse :  
La marche : "Action de marcher considérée comme une activité physique, un exercice sportif".  
La randonnée : "Activité de loisir consistant en une promenade de longue durée que l'on fait à pied, sur un circuit le plus souvent balisé."

Pour moi, la marche est juste un outil : une manière de se rendre d'un point A à un point B ; alors que la randonnée n'a pas forcément de destination précise. Même dans le cas où il y en aurait une, la vraie différence se trouve vraiment dans le but de ces dernières : il s'agit de prendre du plaisir dans le cas de la randonnée, et juste le fait de se déplacer pour la marche.

### Mon expérience

Mon expérience dans la pratique de la randonnée est assez variée car, pour moi, une grande marche au bord du lac peut-être considérée comme une randonnée, même si effectivement je préfère une marche plus grande, dans la montagne ou en forêt.

Personnellement j'aime bien partir pour deux ou trois jours avec mon sac de couchage, un couteau, des vivres et de l'eau, parfois avec ma tente, sans but ni itinéraire précis. Cela me permet de profiter pleinement de l'environnement qui m'entoure et aussi de faire le point sur moi-même.

En effet, quand je pars pour une rando, c'est pour plusieurs raisons : entretenir mon physique, oui, mais cela passe seulement au second plan car en vérité, je pars plus pour m'évader, m'aérer l'esprit et me retrouver seul avec moi-même.

### En quoi marcher aide-t-il à se sentir en paix ?

Quand je pars pour faire une randonnée, j'aime profiter du moment présent et des paysages qui m'entourent. Je ne prends jamais de photos, ni avec mon téléphone, ni avec un appareil photo.  
Je ne fais que m'imprégner des sons et des odeurs qui m'entourent, et de la vision du paysage qui s'étend sous mon regard.

Je ne m'encombre jamais de beaucoup de matériel. Que ce soit une randonnée longue ou courte, je ne prends que le strict minimum : une carte papier de la région en question. Je ne prends pratiquement jamais de boussole car je n'en ai pas et personnellement je m'oriente mieux avec le soleil, les étoiles, et la mousse sur les arbres.

Je prends aussi mon sac de couchage dans le cas où j'ai prévu de dormir sur place, de l'eau et des vivres, un bon couteau, des jumelles, et bien-sûr une paire de bonnes chaussures et des habits de rechange, car on ne sait jamais si on va passer par une rivière ou non.

### Marcher peut-il nous faire du bien ?

Simplement en se concentrant sur l'instant présent, nous oublions tous nos tracas du quotidien, et avec l'expérience notre mental s'endurcit car les longues marches qui nous fatiguaient au début, deviennent plus faciles avec le temps. Au début on a peut-être un peu de peine à voir les bons côtés et les belles choses qui nous entourent. A la longue c'est plus facile et on voit enfin ces belles choses. Dans un sens, cela nous apprend à nous dire que, peu importe la difficulté, il faut savoir profiter de toutes les bonnes choses et apprendre à voir simplement ce que cela peut nous apporter.  
C'est une règle que l'on peut suivre aussi dans la vie de tous les jours.

# Techniques d'orientation : en pleine nature, comment s'orienter sans boussole ?

## L'orientation avec le soleil

L'orientation avec le soleil n'est pas très compliquée. Je vais vous donner une petite technique très fiable qui fonctionne à tous les coups : c'est la technique du bâton.

Vous plantez un bâton dans le sol, vous posez un caillou sur l'ombre de celui-ci, vous attendez quelques minutes et vous posez un autre caillou sur cette ombre, qui se sera déplacée. Tracez maintenant une ligne entre ces deux cailloux. Sachant que le soleil se lève à l'Est et se couche à l'Ouest, vous avez maintenant votre direction Est-Ouest.

Tracez une ligne perpendiculaire à la première (en jaune sur la photo) et vous avez votre direction Nord-Sud.



LA TECHNIQUE DU BÂTON. © Q. MAYAURAZ

### Le saviez-vous ?

Une constellation (la grande Ours, par exemple) se déplace au fil de la nuit. Elle ne sera donc pas au même endroit dans le ciel à 21h ou à 3h du matin.

## L'orientation avec les étoiles

La technique la plus simple est celle de l'étoile polaire. Elle est sur le même axe de rotation que la terre, par conséquent, elle indique toujours le même cap qui est le Nord.

Avec cette information, vous savez désormais que si cette dernière est à votre gauche, vous allez dans la direction de l'Est. Si elle est à votre droite, vous allez donc vers l'Ouest, et si celle-ci est derrière vous, vous irez vers le Sud. Petite astuce pour repérer l'étoile polaire : elle se situe au bout du manche de la petite ours (voir le schéma ci-dessous).

Pour apprendre d'autres techniques d'orientation avec les étoiles, il faut bien se renseigner au préalable sur ces dites techniques car il faut savoir qu'en règle générale, les étoiles se déplacent d'Est en Ouest, comme la lune et le soleil.

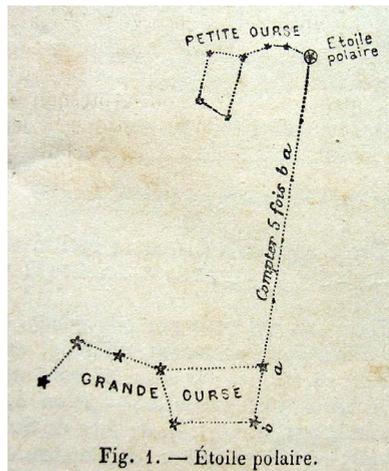


Fig. 1. — Étoile polaire.

COMMENT LOCALISER L'ÉTOILE POLAIRE DANS L'HÉMISPHERE NORD (ALPHA URSAE MINORIS) DEPUIS LA GRANDE OURSE.

© P. FONCIN, COMPUTER HOTLINE

### L'orientation avec les éléments naturels

Pour une autre technique d'orientation toute simple, il suffit de bien observer les arbres et de repérer le côté de ces derniers qui comporte le plus de lichen (sorte de mousse).

Effectivement, le lichen pousse plus facilement au Nord, car c'est ce côté qui est le moins sujet au soleil. A présent, vous êtes capable de retrouver le Nord grâce au lichen.



LES LACS DE MONTAGNE, LIEU IDÉAUX POUR LA BAIGNADE OU SIMPLEMENT APPRÉCIER LA VUE.  
CI-DESSOUS, LE LAC DE GRINDELWALD, DANS LE CANTON DE BERNE. © JHEN DA CHENG / UNSPLASH



## **BELYNAS : LEGENDES FLOTTANTES DE L'EMPIRE RUSSE**

Au cœur de l'Empire russe du XIXe siècle, les belyanas, ces géants éphémères de bois, naviguaient majestueusement sur les fleuves, portant avec eux les récits d'une époque où la Russie impériale était façonnée par ses vastes rivières et ses immenses forêts. Ces structures imposantes étaient bien plus que de simples navires ; elles étaient les protagonistes d'une histoire mêlant ingéniosité logistique et utilité vitale.

Par : Jonas SCHALLER

En tombant sur un article évoquant les belyanas, ces navires colossaux de l'Empire russe, j'ai été intrigué, et cela m'a incité à approfondir le sujet en rédigeant l'article que vous êtes en train de lire.

L'importance du transport du bois depuis les régions supérieures de la Volga et de la Kama jusqu'à la mer Caspienne a donné naissance aux belyanas. Leur nom dérive du mot russe "bely" (blanc), car elles étaient non goudronnées et brillaient intensément au soleil avec leur cargaison de bois fraîchement coupé. Mesurant jusqu'à 120 mètres de long, ces colosses de bois étaient une vue impressionnante sur les eaux russes.

La construction des belyanas débutait en hiver, alors que les bûcherons vivaient dans la forêt pendant 3 ou 4 mois consécutifs. Les arbres coupés étaient ensuite acheminés jusqu'aux rivières, et au printemps, les troncs étaient mis à l'eau pour rejoindre en aval le lieu où le chantier des belyanas prenait forme. Le transport du bois nécessitait une logistique experte.

Ces navires massifs, composés de près de 200 troncs d'épicéas pour le fond plat et de 250 troncs de pins pour les côtés, n'étaient pas goudronnés.

**UNE FOIS ARRIVÉS À DESTINATION, ILS ÉTAIENT RAPIDEMENT DÉMONTÉS ET VENDUS COMME BOIS ORDINAIRE.**

Le chargement, dépassant souvent les côtés de 2,5 à 3 mètres, comprenait des cabanes temporaires pour l'équipage.

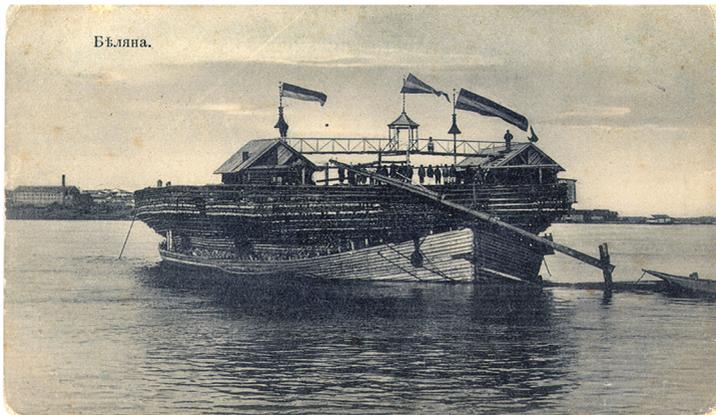
Les belyanas ont prospéré au milieu du XIXe siècle, une époque où les bateaux à vapeur fonctionnaient au bois.

Malgré le déclin de la demande de bois due à l'essor du pétrole comme carburant, ces géants fluviaux ont continué à naviguer sur les cours d'eau russes jusqu'à la fin du XIXe siècle, portant avec eux l'héritage d'une époque où le bois était la principale source d'énergie pour l'activité humaine.

Leur silhouette majestueuse, témoignage d'une époque révolue, était une source d'émerveillement pour ceux qui observaient ces colosses flottants serpentant à travers les eaux.

**LES BELYNAS INCARNAIENT L'ALLIANCE ENTRE L'HOMME ET LA NATURE, UN MARIAGE COMPLEXE OÙ LA MAÎTRISE DES ÉLÉMENTS ÉTAIT LA CLÉ DU SUCCÈS.**

Les dimensions imposantes des belyanas, allant jusqu'à 120 mètres de long et 25 mètres de large, en faisaient des ambassadeurs du transport fluvial, symbolisant la grandeur et la puissance de l'Empire russe au XIXe siècle. Leur déclin à la fin du XIXe siècle marque la transition vers des méthodes de transport plus modernes, signalant la fin d'une époque où ces géants dominaient les voies navigables russes.



VUE ARRIÈRE D'UN BELYANA ET DE SON GOUVERNAIL, NAVIGANT SUR LA VOLGA AU DÉBUT DU XX IÈME SIÈCLE.  
© WIKIPEDIA (AUTEUR INCONNU)

Bien que leur existence ait été éphémère, les belyanas laissent un héritage significatif. Leurs histoires se perdent doucement dans les eaux tranquilles des rivières, témoignant simplement d'une ère où le transport fluvial était rythmé par le doux glissement des troncs sur l'eau dans l'Empire russe du XIXe siècle.

Cette période a marqué une époque de symbiose entre l'homme et son environnement, où les rivières étaient les artères vitales de l'Empire, et les belyanas, les colosses de bois, en étaient les gardiens et les témoins silencieux.

L'héritage des belyanas va bien au-delà de leur simple fonction de transport. Ils ont été les témoins silencieux de l'évolution de la société russe et des changements économiques et technologiques qui ont façonné le paysage culturel de l'époque.

Leur disparition progressive a marqué la fin d'une ère mais a ouvert la voie à de nouvelles innovations et à de nouveaux modes de transport qui ont contribué à façonner le visage de la Russie moderne.

Aujourd'hui, bien que ces géants de bois ne sillonnent plus les rivières russes, leur mémoire demeure, préservée dans les récits des historiens et les archives photographiques. Ils restent un symbole puissant de l'ingéniosité humaine et de la relation intime entre l'homme et la nature, rappelant une époque où la navigation fluviale était au cœur de la vie quotidienne et de l'économie d'un empire en plein essor.

SOURCES : BATIMAG.CH / RUSSIA BEYOND  
[HTTPS://WWW.RBTH.COM/](https://www.rbth.com/)

## LE HOCKEY, MA PASSION

J'ai choisi de vous parler de ce sport parce que, à mes yeux, il n'est pas assez connu du grand public.

PAR : JESSY NEUHAUS

Sur cette photo,  
je m'entraîne  
au tir au but.

© J. NEUHAUS



### Pourquoi j'ai commencé :

J'ai commencé le hockey à l'âge de 9 ans parce que chez nous, le hockey est un sport de famille. Mon oncle en faisait ainsi que sa femme et mon cousin et j'ai voulu moi aussi pratiquer ce sport.

### Ce qui me plaît dans ce sport :

Ce qu'il faut savoir, c'est que le hockey est un sport de contacts, un sport d'équipe, et aussi un sport très rapide. A la différence de la NHL (la Ligue nationale de Hockey, une association sportive professionnelle qui regroupe les franchises de hockey sur glace du Canada et des États-Unis), le hockey en Suisse n'est pas aussi agressif mais il y a quand même du contact. Ce n'est pas simple à expliquer avec des mots car à mes yeux il faut en faire l'expérience pour se rendre compte que le hockey est bien plus qu'un sport.

### Nombre de joueurs dans une équipe.

Deux équipes s'affrontent lors d'un

match. Une équipe est constituée d'un gardien et de cinq joueurs de champ. Les équipes de hockey sont habituellement composées de 20 joueurs ou plus, qui vont tous jouer au cours d'un match.

Le Hockey sur glace est un sport très physique. Les joueurs restent en général seulement une minute sur la glace, puis ils sont remplacés. Un changement de joueurs au hockey sur glace s'appelle un "changement de ligne".

### La durée d'un match.

Le temps de jeu est de 60 minutes réparties en 3 périodes de 20 minutes chacune. Entre chaque tiers, il y a une pause de 15 minutes et à la fin de cette pause, les équipes changent de côté. Ces règles sont différentes suivant la ligue où se déroule le match.

### Les dimensions d'une patinoire :

Une patinoire fait 60 mètres de longueur sur 30 mètres de largeur.

UN JOUEUR ET UN GARDIEN LORS D'UN MATCH DE HOCKEY SUR GLACE. © A. DESMEULES / UNSPLACH



### Equipement du joueur :

CASQUE (avec plexiglass, qui s'arrête au-dessus du nez pour protéger les yeux)

PLASTRON (protège le dos, les épaules et la poitrine)

COUDIÈRE

GANT

COQUILLE (sert à protéger les organes génitaux des chocs)

CULOTTE (protège les hanches, la colonne vertébrale, le coccyx et l'avant des cuisses)

JAMBIÈRE

PATIN

CROSSE

### Equipement du gardien :

MASQUE (casque fermé avec une grille portée par le gardien de but pour le protéger des blessures)

PLASTRON

COUDIÈRE

MITAINE (gant d'attrape ou mitaine, sert à attraper ou à dévier le puck)

BOUCLIER (gant surmonté d'une surface plate rectangulaire)

COQUILLE

CULOTTE

BOTTE (portées sur les jambes afin de les protéger et de faciliter le blocage des lancers)

PATIN (Les patins de gardien sont plats pour plus de stabilité dans la cage)

CROSSE (La crosse du gardien est plus coudée et la palette plus large)

## VOYAGE AU COEUR DE NOS BIAIS COGNITIFS.

Dans le tourbillon de nos pensées et de nos décisions se cachent des forces invisibles qui orientent notre jugement. Ces forces, appelées biais cognitifs, sont des inclinaisons naturelles de notre esprit qui nous poussent à privilégier certaines interprétations ou décisions plutôt que d'autres.

PAR : NATALI MAURIZIO

Même en étant conscients de ces biais, il est très difficile de s'en affranchir.

Ils limitent nos choix, façonnent notre perception du monde et influencent nos actions.

Sommes-nous prêts à les remettre en cause et à les faire évoluer si des certitudes plus convaincantes nous sont apportées ?

Partons d'une question relativement banale (qui s'est présentée dans nos réunions lors de la rédaction de ce journal) pour entreprendre, par l'exemple, une plongée dans mes réflexions. C'est le voyage que je vous propose de faire avec cet article, et avec cette question :

si j'avais 100CHF à donner, à qui est-ce que je les donnerais ?

Bien sûr, je choisirais à une personne dans le besoin que j'estimerais le mériter.

Cette décision est un critère subjectif, mais je ne peux qu'avoir des biais qui sont dus à mon passé et à mes expériences. Ces biais sont des inclinaisons naturelles de notre esprit à privilégier certaines interprétations ou décisions sur d'autres. Par exemple, **le biais de confirmation** nous pousse à chercher et à privilégier les informations qui confirment nos croyances existantes. Aurais-je fait le bon choix ou pas, de choisir telle personne plutôt qu'une autre ? Bien entendu, j'aurais du mal à répondre, et ceci à cause de mes biais. C'est ce qu'on appelle **le biais de l'acteur-observateur** : nous avons tendance à attribuer nos propres actions à des facteurs externes, tandis que nous attribuons les actions des autres à leur personnalité ou à leur caractère.

Si j'ai conscience de ces biais, je ne peux pas m'en affranchir et donc, à mes yeux, mon choix est forcément le meilleur.

Autrement dit, je suis limité dans mes choix par mes biais. C'est **le biais d'ancrage**, qui nous fait nous fier à la première information que nous recevons lors de la prise de décision.

Je peux alors essayer de déterminer des critères objectifs, mais seront-ils réellement objectifs ? C'est **le biais de cadrage**, qui nous fait changer notre décision en fonction de la façon dont l'information est présentée. Malgré tout, j'estime faire le bon choix quand je choisis de le faire. J'ai le choix de choisir entre untel ou un autre individu. Si je choisis l'un et pas l'autre, c'est que telle personne correspond plus à mes critères subjectifs. Dois-je pour autant devoir remettre en cause tous mes biais, tout mon passé, toute mon histoire ? Autrement dit, dois-je remettre en cause tout mon être ? C'est **le biais de statu quo**, qui nous fait préférer le maintien de la situation actuelle et éviter le changement.

Malgré le fait que je ne sois pas forcément très attaché à mes biais et qu'en plus, je suis prêt à les remettre en cause, à les modifier et à les faire évoluer si des certitudes plus convaincantes me sont apportées, suis-je vraiment prêt à remettre en cause toutes mes croyances et mes convictions ? C'est **le biais de croyance**, qui nous fait nous accrocher à nos croyances même en face de preuves contraires.

En somme, nos biais cognitifs façonnent notre perception du monde et influencent nos décisions, parfois à notre insu. Mais en prenant conscience de ces biais, nous pouvons travailler à les minimiser et à prendre des décisions plus éclairées.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [CE LIEN](#) qui détaille tous nos biais de manière interactive et explicite.



IMAGE CRÉÉE PAR L'AUTEUR DE CET ARTICLE SUR DALL-E

Nos biais cognitifs, ces forces invisibles et omniprésentes, façonnent notre perception du monde et influencent nos décisions. Ils sont le reflet de notre passé, de nos expériences, de nos croyances et de nos convictions. Ils sont à la fois nos guides et nos limites.

En prenant conscience de leur existence, nous pouvons apprendre à les questionner, et nous pouvons choisir de les faire évoluer ou non, de les modifier, si des certitudes plus convaincantes nous sont apportées.

Ainsi, même si nous sommes liés par nos biais, nous ne sommes pas définis par eux. Nous avons le pouvoir de choisir, de faire un choix juste, en pleine conscience.

## HIVERNAGE A ESPRI

Sur cette photo, Jonas emménage le nouveau bus Espri pour y optimiser l'espace de rangement. Les outils de menuiserie et de bûcheronnage tels que visseuses, tronçonneuses, débroussailleuses et autres petits outils trouveront leur place dans ce fourgon emménagé. Il permettra également de se rendre sur les lieux des différents chantiers.

PAR : L'ÉQUIPE DU JOURNAL ESPRI



© C. MARMIER