Raconte-moi Subonne... N°10

Baignades au lac...

ans les années soixante (et certainement avant...), la plage d'Allaman constituait le lieu de baignade préféré des enfants d'Aubonne. Le rivage en pente douce et plutôt sablonneux du côté de la Pêcherie permettait aux débutants de barboter en toute sécurité. Une fois aguerri, on pouvait montrer sa force en nageant jusqu'au radeau à une trentaine de mètres au large et rejoindre les caïds qui se doraient au soleil.

Les arbres proches de la rive apportaient une ombre bienvenue lorsque l'astre du jour cognait au plus fort de la journée. Bien tapis à l'ombre, on guettait le passage du «gros bateau», appellation que l'on donnait alors aux vapeurs de la CGN. Le lac prenait des allures de petit océan et on riait dans les vagues. C'était encore plus amusant sur un matelas pneumatique. Pendant l'été, un bus de l'AAG prolongeait son parcours pour le plus grand bonheur des petits et grands qu'il amenait tout proche de la rive.

Les algues et les plantes aquatiques devenant de plus en plus envahissantes, on dut abandonner la plage d'Allaman pour celle de Buchillon. Changement de décor: une grève caillouteuse plus pentue et une profondeur accrue nous procurent une eau plus claire et salubre.

On passe moins de temps sur la plage à cause des galets inconfortables, mais la forêt épaisse apporte fraîcheur et calme auxquels on goûte, allongés sur une belle aire de pique-nique.

Puis vint le temps de la bicyclette synonyme d'indépendance et d'évasion. La mode se porta alors sur Perroy et son plongeoir. La planche élastique permettait aux plus hardis de frimer devant un parterre de potaches ébahis. A la fin de la journée, nous, les pauvres collégiens devions appuyer fermement sur les pédales pour remonter la côte alors que nos contemporains de l'école primaire nous dépassaient à vélomoteur. C'est qu'ils avaient le loisir d'effectuer des petits boulots et se payaient un «boguet» qu'ils «maquillaient» pour atteindre des vitesses considérables. En nous dépassant, ils se permettaient même de nous narguer avec des filles sur leur porte-bagages.

Ces lieux de baignade étaient assez éloignés et l'expédition pouvait prendre une demi-journée voire plus. Heureusement, plus près il y avait la chute. Sur le cours de l'Aubonne, juste avant l'usine électrique, l'escalier à poissons consistait alors en un mur de presque deux mètres de haut encore surélevé en ses bords. A son pied, une cuvette s'était formée large et assez profonde au milieu. Peut-être en avait-on agrandi les dimensions en déplaçant quelques grosses pierres... Bien sûr, il fallait attendre le plein été. Le temps que le débit ait assez diminué et que la température de l'eau soit acceptable. Dans ce cadre enchanteur, on appréciait la baignade rafraîchissante. Les cassecou s'élançaient depuis les contreforts et jouaient à celui qui prenait appui le plus haut et le plus loin possible pour sauter dans la rivière en éclaboussant toute l'assistance.

La piscine, dès son ouverture en 1972, devint le théâtre privilégié de nos joutes aquatiques. Dans nos souvenirs subsistent cependant les lieux et moments magiques de nos premières baignades.

Francis Biéri – Avril 2024



Le ski alpin en compétition, c'est toute l'année! Une jeune championne nous dévoile son quotidien...

Je m'appelle Oriane Jan, j'ai 14 ans et je vis à Montherod. Mes parents m'ont mise sur les skis l'hiver de mes 2 ans, ce sport m'a tout de suite séduite.

Après quelques années au ski club de Torgon, j'ai rejoint en 2019 l'équipe des cadets (9-10 ans) du ski club de Morgins, puis deux ans plus tard le Centre de performance régional «Ski Team Dents du Midi» qui regroupe les ski clubs de Morgins, Val d'Illiez et Champéry, et forme les jeunes compétiteurs.

Trois entraîneurs professionnels nous encadrent: Anthony, Alexandre et Fabien. Ce dernier coache principalement les jeunes de Ski Valais, un groupe formé des meilleurs skieurs du Valais. Etre sélectionnée à Ski Valais est d'ailleurs mon objectif de cette année!

Pour l'atteindre, je m'entraîne tous les week-ends et tous les mercredis après-midi, de début novembre à mimai. On commence aux Diablerets, à Glacier 3000, et on poursuit aux Crosets en Valais. Quant aux entraînements physiques, ils ont lieu à raison de deux fois par semaine dès qu'il n'y a plus de neige et ce jusqu'au début de l'hiver.

Nous pratiquons également d'autres sports comme le freeskate (patins à dérive à deux roues, un sous chaque pied sans attaches), la course à pied, le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse et la mobilité du corps. Pour les coachs, la pratique d'autres sports est un avantage complémentaire profitable au ski, pour l'équilibre et la progression de la musculature et de la proprioception.

J'ai pratiqué le rugby jusqu'en 2021 et me suis mise au BMX une fois par semaine. Je continue la gym-

nastique agrès également une fois par semaine. Au début de la saison hivernale 2023-2024, j'ai dû me libérer du temps pour l'école. J'ai décidé d'arrêter le BMX et de garder uniquement mon heure de gymnastique agrès le jeudi soir. Je suis également aide-monitrice à la société de Gymnastique d'Aubonne pour le groupe Polysport II.

Je pratique les trois disciplines suivantes: slalom spécial, slalom géant et plus rarement le Super-G. J'ai donc une paire de skis pour chaque discipline, que nous louons auprès d'un ancien entraîneur de Didier Cuche! Les 3 disciplines sont très différentes mais très complémentaires:

Pour le slalom spécial, il faut être rapide, agile et très tonique. J'aime beaucoup le spécial au vu de ma taille actuelle. Le slalom géant me plaît encore plus car il exige de la vitesse, de la technique, de la force et beaucoup d'engagement. Mais le top du ski pour moi, c'est le Super-G, ma discipline préférée: Il nécessite du courage, de la vitesse et toutes les autres exigences techniques. Dans cette discipline, j'aime le fait que tu te compares à tes amis compétiteurs au niveau de la vitesse. Le Super-G nécessite énormément de force dans les jambes, tout en restant super souple sur les appuis afin de rester en contact permanent avec la neige, même sur les sauts, et ainsi prendre un maximum de vitesse. Comme me l'a dit un jour Didier Plaschy, ancien skieur de l'équipe suisse ayant mis fin à sa carrière sportive en 2001, et actuellement responsable de Ski Valais, pour réussir à skier, il faut allier 3 techniques:

- La P zéro, se pencher en avant
- Le capitaine, garder les deux jambes parallèles

• La marche, ne pas être déséquilibré et mettre la force dans la bonne jambe.

Je suis encore trop jeune pour pratiquer la descente, cette discipline est réservée à la catégorie supérieure, dès 18 ans. En ski compétition, j'ai évidemment des obligations: porter un casque homologué FIS, une combinaison intégrale, des protections pour les tibias, les avant-bras et la mentonnière sur le casque pour le slalom spécial, avoir deux paires de bâtons.

Une saison comprend entre 90 et 100 jours de ski, entraînements et compétitions confondus, pour 8 à 10 compétitions annuelles. Mais l'athlète ne passe finalement qu'une quinzaine d'heures dans les piquets ou entre les portes. Un entraînement standard type dure 3 heures et demie, dont 10 minutes d'échauffement, 30 minutes d'exercices techniques, environ 2 heures et demie de technique discipline. Lors de compétitions, le rendez-vous sur le lieu de la course est fixé à 7h00 pour la prise du dossard et le briefing. A 8h15, reconnaissance du parcours avec l'entraîneur. A 9h00, début de la 1^{re} course, environ 1 minute sur la piste! A 12h00, reconnaissance de la 2^e course. A 13h00, début de la deuxième course sur le même modèle.

Plus je grandis et avance dans mon parcours d'écolière, plus c'est compliqué d'assumer le tout, car j'ai plus de tests et de devoirs. Aujourd'hui en 10VP, option «Économie et Droit», je rame pour garder de bonnes moyennes! Parfois, je voudrais pouvoir sortir et jouer avec mes amis, participer aux invitations d'anniversaires qui ont très souvent lieu les mercredi après-midi... J'ai souvent dû y renoncer pour cause d'entraînements. De plus, le ski alpin est un sport exigeant qui nécessite un très bon mental. Nous ne nous entraînons pas uniquement par météo favorable, ni sur une neige de qualité exceptionnelle. L'entraînement a lieu par tous les temps, parfois même sous la pluie, avec de forts vents et du brouillard. Le ski me coûte beaucoup d'énergie, de temps, et bien évidemment beaucoup d'argent.

Cela concerne essentiellement mes parents puisque ce sont eux qui assument tous les frais et l'organisation liée aux trajets pour se rendre aux entraînements et aux courses dans les 4 coins du Valais. Le budget annuel en CRP est important. Il faut financer la licence, les entraîneurs, l'encadrement, le matériel, les abonnements de ski, les transports, les frais de déplacement et de logement lors des compétitions. Les

camps d'entraînement hors saison, à Saas Fee en été pour le ski sur glacier et au Pays de Galles pour la préparation physique.

Pour aider à financer le tout, je vends depuis 3 ans des packs de mélange de fromage à fondue pendant l'hiver. Cette année, nous avons opté pour une autre proposition, celle de la vente d'un excellent fromage à raclette de l'alpage de Chaupalin situé au-dessus des Crosets.

J'ai de la chance, dans ma famille tout le monde aime et pratique le ski alpin et le fait de se lever quasi tous les week-ends entre 4h00 et 8h00 pour être à l'heure aux compétitions ou pour se rendre aux entraînements ne pose de problèmes ni aux uns ni aux autres. Quand la diane sonne... hop on se lève! On ne se pose pas de questions ... On y va!

Un grand merci à mon papa, «serviceman» qui passe quelques heures à la cave à farter et à aiguiser mes 3 paires de skis, à ma maman qui s'occupe de tout ce qui est équipement et subsistance (pique-niques, thermos de thé...) et assure le service taxi pour les entraînements du mercredi après-midi.

En conclusion, pour pratiquer le ski alpin de compétition, il faut... beaucoup de détermination, de travail, de mental, une bonne condition physique de base, de la rigueur dans les entraînements, une bonne organisation familiale, de la disponibilité et de l'engagement de la part des parents, sans oublier un MAXIMUM DE PLAISIR!

Oriane Jan - Mai 2024

Note de la rédaction:
BRAVO à Oriane qui a réussi brillamment sa qualification à Ski Valais!

Histoires de village

Arrivéen 1980 à Montherod, il a fal-lu quelques années pour m'adapter et me faire adopter. Les pompiers y ont contribué, même si mes origines jurassiennes ont quelque peu apeuré le commandant. Celui-ci m'a toutefois d'«entrée de feu» interdit toute discussion politique au sein de la compagnie. Ce n'était de toute façon pas mon intention! A cette époque, le Chœur mixte tolérait, en complément à l'équipe de chant, une troupe de théâtre qui se produisait une fois l'an lors de la société. J'ai eu beaucoup de plaisir à côtoyer mes partenaires, un mélange de villageois du cru et d'allogènes. Mes débuts sur les planches m'ont beaucoup apporté par la suite lors de mes prises de paroles.

Naturellement attiré par cette magnifique institution démocratique qu'est le Conseil général, après quelques années de participation, j'ai été élu tout d'abord comme vice-président puis comme Président, poste que j'ai occupé durant 7 années. Aujourd'hui encore, je ne sais pas comment et pourquoi j'ai été proposé à ce poste. Certains prétendent que c'était pour me «clouer le bec»! J'ai eu beaucoup de plaisir à gérer les débats du Conseil ainsi que les journées d'élections et de votations. J'ai découvert l'importance du rythme donné au déroulement des discussions et des décisions. Un rythme assez lent pour permettre à chacun de s'exprimer, mais assez rapide pour empêcher ceux qui n'ont rien à dire d'occuper le terrain avec des interventions hors sujet. La chose la plus difficile que j'ai eue à réaliser comme Président, ne fut pas de gravir les échafaudages de l'église jusqu'à la hauteur du coq lors de la cérémonie de fin de travaux de rénovation en 1992, mais d'en redescendre après avoir bu un verre de blanc sous un soleil de plomb.

C'est lors des élections de 1998 que j'ai basculé (on m'a poussé dans le dos entre les deux tours de l'élection) dans l'exécutif pour ne plus le quitter jusqu'à l'entrée en vigueur de la fusion avec Aubonne au 1er janvier 2021

Mes dicastères ont été variés, mais avec une constance, les finances. Je n'avais pas de prédispositions particulières pour ce poste, mais mes fréquents voyages professionnels à l'étranger étaient un handicap pour les dicastères nécessitant une présence plus forte. C'est donc le plus souvent dans une chambre d'hôtel, loin de Montherod, que je rédigeais mes préavis sur les comptes ou les budgets.

La dernière législature en tant que Syndic fut une expérience très enrichissante et variée. Bien sûr, elle fut dominée par l'engagement sans faille de toute l'équipe (Municipalité et personnel communal) pour la fusion avec Aubonne. Les discussions au sein de la Municipalité toujours sereines, celles avec le Conseil général parfois passionnées mais toujours passionnantes.

Ces 30 années d'engagement ont été faites de travail, de collaborations, de rencontres, d'amitié et naturellement de souvenirs dont certains me reviennent périodiquement à l'esprit.

Bien sûr, je pourrais citer les grandes étapes vécues par la commune telles la réalisation d'un nouveau centre communal, Montherod première commune du district d'Aubonne à se munir d'un site Internet, l'achat du moulin par une société anonyme propriété de la famille Schumacher, l'installation du feu de circulation, l'hébergement de la garderie Cupidon dans le bâtiment du Collège, etc., mais d'autres l'ont fait et les archives en témoignent.

Mais les sorties municipales sont toujours des moments particuliers de lâcher prise. Elles ne font pas l'objet de procès-verbaux mais laissent malgré tout des traces indélébiles dans les mémoires. Les suivantes m'ont particulièrement marqué:

Lors d'une sortie le long d'un bisse valaisan que nous devions atteindre en bus avant de le longer, ce dernier est resté coincé dans un tunnel. Une marche arrière très délicate suivie d'un demi-tour épique nous a permis de continuer... mais à pied. Il faut dire que notre collègue organisateur avait fait le tour de repérage quelques temps auparavant... à moto. Visiblement, le gabarit d'un solide gaillard casqué à moto n'a rien à voir avec celui d'un car. Après une marche difficile et d'une durée qui aurait rebuté

la plupart des participants si elle avait été annoncée, la raclette de midi a été très appréciée mais vers les 15h30. Heureusement, la visite de la cave a été maintenue.

- Une autre sortie à Cornol dans le Jura fut tout aussi mémorable. Une visite chez le dernier sabotier de Suisse, suivie de celle de la distillerie locale furent très appréciées. Le car fut quelque peu rétréci en passant un petit pont qui nous amenait au restaurant pour déguster une friture de carpe. La visite du taxidermiste de Vicques nous permit de digérer le repas et de prendre la route du retour par la voie la plus directe, ce qui incita notre conductrice de s'engager dans un rond-point à l'envers à Moutier. Mais tout s'est bien terminé malgré le sac à main de la conductrice qui empêchait la ventilation d'évacuer la buée du pare-brise la nuit tombée.
- Les sorties de fin de législature n'avaient rien à envier aux sorties annuelles. En 2001, la municipalité a choisi la Grèce comme destination avec, pour certains une prolongation à Santorin après un séjour à Athènes. Le 24 octobre, nous avons fêté dignement mes 50 ans dans un restaurant du port du Pyrée. Suite au repas bien arrosé, le retour fut chaotique ceci à cause d'une grève des taxis. C'est un ami du patron qui fit un certain nombre d'allers-retours avec 4 passagers. Le patron faisait patienter les suivants à coup de tournées d'ouzo. Faisant partie du dernier voyage, mes souvenirs ne sont plus assez précis pour raconter la suite. Ce dont je me souviens, plus tard à Santorin, c'est la visite en couple de l'île en Vespa. Etant donné la forte déclivité des routes, il était parfois nécessaire

- que nos passagères descendent du siège arrière pour pousser.
- La sortie de fin de législature suivante fut organisée en Sicile avec une réception par la Municipalité locale digne d'une rencontre internationale. Les îles éoliennes furent à la hauteur de leur réputation nous offrant de somptueux spectacles.

Quelles conclusions tirer de ces 45 années de vie de village? La première est que le hasard fait souvent bien les choses. Ni le choix de venir habiter à Montherod, ni celui d'y rester et d'en devenir le Syndic n'a été fait de manière planifiée. Tout s'est enchaîné de manière naturelle au fil des rencontres et des faits de vie. La liberté d'accepter les opportunités est une valeur inestimable. Elle implique beaucoup de tolérance et de confiance de la famille et des proches. La deuxième est que la qualité de vie dans un petit village peut être très élevée. Elle est à la hauteur de ce que l'on donne et reçoit. Les amitiés ne se décrètent pas, elles se construisent au fil des engagements et des échanges. J'ai œuvré ces dernières années à la fusion avec Aubonne avec l'ambition de conserver la vie de village tout en cédant certaines tâches toujours plus sensibles à une structure plus large, plus à même d'en assurer la qualité. Bien sûr, le Conseil général est remplacé par un Conseil communal à Aubonne, mais il faut bien reconnaître que le pouvoir de décision du Conseil général s'affaiblissait au fur et à mesure que le canton et les organisations intercommunales prenaient le pas sur les institutions communales (écoles, pompiers, postes, etc.).

Un grand merci à toutes celles et ceux qui m'ont accompagné tout au long de ces années.

Claude Ioset - Mai 2024