

JOURNAL

ET SOUS-GARE

Numéro 7 - Septembre 2022 - Tirage: 22 500 exemplaires

Feuille des avis officiels de la Commune libre et indépendante et de la Confrérie des Pirates d'Ouchy, des sociétés: de développement et des Intérêts d'Ouchy (SDIO), de développement du Sud-ouest, Association Sous-Gare, Unions nautiques Ouchy et Vidy, Société vaudoise de Navigation (NANA). Distribué gratuitement dans les boîtes aux lettres du bas de la ville, dix parutions par an • Editeur-responsable et administration : Advantage SA, avenue d'Ouchy 18, JAB-1006 Lausanne







Les nouvelles oscherines sont là!



OMMAIRE

- Pirates: Portrait: Olivier Chenaux, capitaine des capitaines de la CGN et... pirate Radio Pirates!
- SDIO: **UPDATE FITNESS, Interview** de François Victor, directeur des opérations Suisse romande
- SDSO: Le bénévolat au quotidien, qu'en attendre? Association Sous-Gare: Vide-grenier de la place de Milan Handinautique
- On a testé les trois buvettes éphémères du bord du lac
- Maison de Quartier Sous-gare Championnats du monde à Lausanne: La pole dance, nouvellement appelée pole sports, va faire rêver Lausanne
- Théâtre Vidy-Lausanne Mémento

Mobilier - Décoration Architecture d'intérieur Literie Treca Paris

> Av. Juste-Olivier 9 Tel: 021 320 46 00 www.moinat.net

Prochaine parution le 13 octobre 2022 JOURNAL D'OUCHY

Délai rédactionnel 28 septembre



Editorial

c'est avec un grand plaisir que votre journal vous apporte les nouvelles du coin.

On a payé de notre personne avec Marc-Olivier Reymond et nous sommes partis à la découverte des trois buvettes éphémères nouvellement installées. Autant dire que nous ne pouvons que vous encourager à aller leur rendre visite jusqu'à fin octobre (pour autant que la météo le permette).

Autrement, impossible de parler de tout ce qui s'est passé durant l'été tellement ce fut riche, mais il faut souligner le plaisir de retrouver un quartier vivant.

Après un été riche en soleil et activités diverses, Cet automne, comme d'habitude, il y aura un peu moins de choses prévues à Ouchy et sousgare, mais on peut quand même se réjouir, par exemple, du Vide-grenier de Milan qui revient après plusieurs années d'absence. C'est un signe vraiment encourageant pour la vie locale et on souhaite bonne chance au nouveau comité de l'Association Sous-Gare, organisatrice de l'évènement.

> On vous souhaite une belle fin d'été et une bonne lecture!

> > Marc Berney









Rendez-nous visite à Lausanne.

ottos.ch

Confrérie des Pirates d'Ouchy - Commune libre et indépendante



Portrait : Mieux connaître la Confrérie

Olivier Chenaux, capitaine des capitaines de la CGN et... pirate

C'est un 13 octobre, en 1957, qu'il voit le jour à Yvonand, dont le nom fut évoqué pour la première fois en l'an 1010, village au pied de la Roche de la Baume, accroché à la falaise du vallon des Vaux, qui abritait jadis une grotte qu'un faux-monnayeur fit sienne pour cacher les faux deniers de l'époque du 14e siècle. La petite commune vaudoise d'Yvonand compte aujourd'hui quelque 3500 habitants surnommés les « tape-sable », surnom peut-être prédestiné pour celui qui passera sa vie entre l'eau et le sable!

La vocation du lac et des bateaux

S'il est originaire de cette commune du Jura nord-vaudois à l'embouchure de la Menthue, il n'y reste que très peu de temps, la famille s'installant à Lausanne après un court détour par Broc en terres fribourgeoises. Sa scolarité accomplie à Béthusy, il a déjà en lui les gènes de la navigation qui le poussent vers le lac. Dès lors, c'est tout naturellement qu'il se tourne vers un apprentissage au sein de la CGN, Compagnie Générale de Navigation. Il a juste 17 ans. Qui pouvait alors prédire qu'il y passerait quatre décennies? Personne, sauf lui dont la passion des bateaux n'avait d'égale que sa vision à long terme de la navigation, fût-elle en mer ou sur notre Léman.

Ainsi donc, il apprend ce métier de marin d'eau douce, métier aux multiples facettes. Ça commence par l'apprentissage de matelot léger avant d'assumer les tâches de contrôleur, puis de choisir entre la caisse, le timon ou la machine. C'est en tant que timonier que l'on devient le second du capitaine et c'est le choix du jeune Olivier. L'hiver, on participe à l'entretien des bateaux. On y exerce des travaux de peinture, de menuiserie, d'appareillage, d'électricité et tant d'autres selon les aptitudes de chacun.

Du mousse au capitaine

Les années passant, les responsabilités s'accroissent pour Olivier Chenaux. Ses capacités, ses compétences et un chouïa d'ambition montrent de plus en plus le chemin vers la passerelle. Mais il est encore long, ce chemin, et surtout semé de théories et d'examens qu'il passe avec succès. Olivier Chenaux accède

en 1981 au poste de capitaine II qui lui permet de conduire tous les bateaux... sauf les bateaux à vapeur et le Lausanne. Pour accéder à cette dernière marche, au Graal en quelque sorte, il faut encore naviguer au moins trois ans et réussir une nouvelle série d'examens fédéraux théoriques et pratiques. C'est chose faite en 1990 pour le capitaine Chenaux qui passe de II à I avec un galon supplémentaire.

Du lac à la mer et des souvenirs plein la tête

Dès lors, il partage sa passion de la vapeur avec celle de la voile dont l'apogée se concrétise par une transatlantique à la voile qui le conduit de la Méditerranée jusqu'en Martinique, traversant tous les temps et emmagasinant toutes les émotions, sauf la peur, dit-il! Une belle aventure pour ce père de famille qui atteste de la paternité du «choix du roi»: un garçon et une

Mais l'ascension au sein de la CGN n'est pas achevée. Elle le sera en 1998, année où Ôlivier Chenaux accède à la fonction suprême des navigants: le premier capitaine ou le capitaine des capitaines, démontrant, si besoin était, que ses compétences sont reconnues et attestant d'une passion toujours intacte pour la navigation et le commandement. Ce poste, il l'exerce depuis vingt-quatre ans; bravo mon Capitaine! En octobre de cette année, il passera la main pour une retraite bourrée de souvenirs dont il pourrait écrire un livre de plusieurs volumes, il nous en confie deux qui l'ont particulièrement touché!

«Une passagère, mère d'un enfant malvoyant, me demande que son fils puisse visiter la timonerie! J'accède à sa demande et j'observe avec beaucoup d'émotion le plaisir de ce jeune garçon aveugle qui caresse la barre du bateau comme s'il le conduisait. Un moment fort!» Autre souvenir, autre image marquante:

« Par un brouillard rampant à moins d'un mètre de la surface de l'eau, je vois apparaître quatre têtes émergeant à peine du brouillard, des têtes qui marquent le mouvement d'avant en arrière des rameurs! On ne voit que les têtes en mouvement et on suppose leur torse, le bateau et les rames; une vision unique et homérique, surtout inoubliable même plusieurs décennies plus tard!»

Une retraite bien méritée

Le Léman est à la fois un lieu de plaisir, un lieu de rencontre, où les femmes et les hommes se croisent, chacune et chacun occupé à sa manière, à la barre d'un vapeur, d'un hors-bord, d'un voilier et même de... la Vaudoise. Pour qu'Olivier Chenaux, le capitaine de La Suisse devienne pirate, il n'y aura que quelques vagues et des rencontres. Il adhère à la Confrérie en regrettant de ne pas pouvoir être très actif, étant donné que les mois de navigation de la CGN coïncident avec ceux de la Vaudoise. Mais le temps de la retraite professionnelle arrivant, il sera peut-être venu le temps où la Confrérie des Pirates d'Ouchy pourra compter sur un navigant de la Vaudoise qui n'aura plus guère qu'une transition à faire entre la roue à aubes et les voiles latines, une façon de ne pas rompre cette passion de la navigation qui lui tient tant

Bon vent jeune retraité Olivier Chenaux et bienvenue sur la Vaudoise!



Propos recueillis par Roland Grunder Conseiller, membre de la Commission de communication



Les Brèves de Radio Pirates!

La Vaudoise en cale sèche pour un carénage

Sept ans après sa grande restauration, la Vaudoise subira, dès le 3 octobre et pour cinq jours un contrôle minutieux de sa carène (la coque du bateau). Elle sera sortie de l'eau au chantier naval de la CGN pour cette inspection réalisée par le SAN (Service des automobiles et de la navigation). La coque sera lavée, poncée et repeinte à l'antifouling. Dans le même temps, il s'agira de nettoyer l'hélice et l'arbre à hélice. Chaque jour, une dizaine d'équipiers se relayeront pour réaliser ces travaux qui devraient se terminer par la remise à l'eau de la barque le samedi 8 octobre, jour prévu pour le Risotto de la Nana et des Pirates.



Vendange de la Confrérie des Pirates d'Ouchy

Mercredi 21 septembre, la Commune libre et indépendante d'Ouchy procédera à la vendange de sa vigne dans les jardins de l'IMD. Les 251 ceps de la vigne ont été entièrement replantés en 2019.

L'heure semble être venue pour une première récolte en espérant un millésime de grande qualité, tâche qui incombe à nos maîtres vignoants et pirates, les frères Frédéric et Grég Dubois.



Les Frères Dubois entourant le concepteur de la vigne des Pirates, Jean-Pierre Guignard

Le président de la Confédération reçoit son passeport oscherin!

Pour le 1^{er} Août, traditionnellement Lausanne reçoit le président de la Confédération ou un conseiller fédéral. Souvent, nous avons pu avoir l'honneur de l'inviter à bord de la Vaudoise. Cette année, ce ne fut malheureusement pas le cas avec notre président Ignazio Cassis qui a dû renoncer à la balade en bateau pour des raison de temps. En revanche, le syndic de la Commune libre et indépendante d'Ouchy, Christophe Andreae, n'a pas manqué d'offrir au président de la Confédération son passeport oscherin.

Bienvenue à Ouchy, Monsieur le Président!

L'AVLL, l'Association des voiles latines lacustres, recoit les patrons!

A l'invitation de l'AVLL, les patrons des barques, les commandants de la CGN et de la Sagrave étaient conviés à une traditionnelle sortie des patrons, le samedi 3 septembre. Cette sortie sur La Demoiselle a réuni une vingtaine de personnes, représentantes de la Vaudoise, de

info@jbeletsa.ch



Le syndic d'Ouchy remettant son passeport au président de la Confédération.

la Savoie, de la cochère L'Aurore, de La Demoiselle et de la CGN. Une belle occasion pour des échanges d'idées entre passionnés et professionnels de la navigation lémanique. Cette belle sortie s'est terminée par une virée de toute beauté dans le Vieux Rhône et appréciée par toutes et tous les participant·e·s.









Présentation d'un membre « société », UPDATE FITNESS Interview de François Victor, directeur des opérations Suisse romande

Avec la participation de Loïc Banos, responsable du site de Grancy

Présentez-nous Update Fitness, s'il vous plaît. Je m'appelle François Victor, je travaille depuis plus de trente ans dans le milieu du fitness, où j'ai eu la chance d'avoir des expériences multiples en cours collectifs, coaching de groupe et personnel, milieu médical. Actuellement, je collabore avec la chaîne update fitness, qui est un aboutissement. Loïc est le manager et les autres membres du staff - Denise, Loïc, Zoé et Aurélien - nous donnent des appuis tout au long de la semaine.

Que signifie update fitness?

C'est d'être à jour en matière de fit. Update se veut innovant dans ses programmes et/ou applications: cela nous permet d'obtenir des résultats rapides.

Vous célébrez un jubilé de 25 ans. Son origine? Suisse allemande, Münchwilen. Le directeur général qui a développé update est toujours en fonction. Il a fondé plusieurs clubs puis sa société a été rachetée par la Coop, ce qui lui a permis de développer soixante-trois clubs à ce jour. On y garde la même philosophie qu'à son origine, notamment du point de vue moral, emplie de bienveillance. C'est ce qui est agréable pour les client·e·s, on espère que cela transparaît dans les clubs. Notre but est que les gens le ressentent lorsqu'ils fréquentent nos établissements.

Quel est votre concept à Lausanne?

Nous avons ouvert fin mars 2022. «Baser sur la prise en charge» demeure notre priorité. Nous n'avons pas de réception, par exemple. Le personnel œuvre sur le terrain au contact des membres afin de pouvoir répondre à leurs questions. Si les gens prennent un abonnement, c'est pour être suivis, assistés, avoir le conseil opportun au bon moment, sinon il y a risque de blessure: on peut se faire mal - au pire ou n'avoir aucun résultat. Donc le but, c'est plutôt de mettre de la proximité entre coachs et membres afin qu'ils aient tout de suite des solutions: programme d'entraînements réguliers et précis pour chaque personne.

Donc, c'est clairement votre plus-value ici à Grancy?

Oui, exactement. Priorité au coaching, tout à

Qui vient s'entraîner ici en fait?

Les personnes qui ont testé plusieurs fits avant le nôtre avec plus ou moins de succès, et recherchent plus de proximité et de conseils. Avec notre méthodologie spéciale, les gens font des progrès rapides. On a tellement l'habitude d'entendre « Vous ne ferez pas de progrès avant trois mois ». Ce n'est pas vrai, on peut voir des progrès beaucoup plus tôt si on fait les choses justes.

Est-ce que le fitness est une activité sportive en soi?

Plutôt une activité physique. Nous, on ne prépare pas les gens à priori pour les Jeux olympiques. Aujourd'hui, toute la littérature et le milieu médical préconisent une activité physique quotidienne pour notre santé.

C'est-à-dire?

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), trente minutes par jour. En moyenne, il faudrait pratiquer trois fois par semaine. Deux fois au fitness et une fois à l'extérieur en marchant, par exemple.

Vous proposez du cybertraining

et du *livecoach*. En quoi cela consiste-t-il? Alors, tout ce qui se rapporte au cybertraining,

ce sont les options d'entraînement via notre site internet. Les cours collectifs notamment. Le livecoaching, c'est la possibilité d'avoir une supervision «en direct» par quelqu'un qui n'est pas forcément présent dans la salle. Les membres peuvent questionner le coach derrière une télévision. Celui-ci les assiste tôt le matin

ou tard le soir. Cela rassure les gens. Toutes les heures d'ouverture sont surveillées. Notre philosophie d'assistance est respectée de 6 h du matin à 23 h le soir.

À ma connaissance,

c'est nouveau dans le milieu?

En Suisse, update fitness est unique en son genre et leader dans ce domaine. Il a mis beaucoup d'années et de moyens pour développer ce concept cohérent et pratique. Ce système est utilisé fréquemment. Nous répondons par tournus aux questions posées en live.

Vendez-vous des produits en lien avec le sport?

Update fitness a développé sa propre marque de nutrition pour proposer aux membres des produits dont les propriétés sont connues, contrôlées et fabriquées en Suisse: une garantie de qualité.

Quelle est leur utilité?

Ce sont des compléments alimentaires. Tout le monde n'en a pas forcément besoin. Mais si l'on souhaite avoir un complément de protéines parce qu'on en manque dans son alimentation quotidienne, cela peut être un appui.

Quel type de clientèle vient au fitness?

Des gens qui n'ont jamais fait de fitness, qui découvrent cette nouvelle forme. Au niveau des âges, le plus jeune a 16 ans et le plus âgé, 93 ans. Ce dernier est très en forme!

La bienveillance est votre valeur phare. Y en a-t-il d'autres?

Respecter l'intégrité des gens en faisant des questionnaires assez précis. On n'entraîne pas les gens à n'importe quel prix en faisant n'importe quoi. On leur demande leurs objectifs tout en détectant leurs besoins. Ensuite, nous leur proposons une démarche cohérente avec

Quels types d'abonnements offrez-vous?

Des abonnements annuels. Cela reste dans notre philosophie. L'activité physique demeure importante toute la vie. Pour nous, c'est d'essayer de mettre le pied à l'étrier des gens qui n'ont pas l'habitude de bouger. Mais aussi de leur apprendre aussi à le faire « tout le temps, tout le temps, tout le temps», pour la santé! Cela diminue le taux de mortalité de façon incroyable.

Je préfère le sport en extérieur : comment

me convaincre de venir m'entraîner avec vous? En vous préparant. Les deux activités sont compatibles. Pour la saison de vélo, on va préparer les muscles spécifiques du pédalage pour reprendre le vélo et rouler. Vous serez parfaitement préparée et vous ferez des performances que vous n'imaginiez même pas. C'est aussi travailler sur son dos pour ne pas avoir de problèmes lombaires; travailler sur sa souplesse parce que vous oubliez de vous étirer à la fin de votre entraînement vélo ou de course à pied.

Vos projets pour 2023?

D'autres ouvertures de sites à Lausanne. Nous allons lancer des cours de flash training, aux programmes courts, pour six personnes, maximum. Elles auront le bénéfice du coaching collectif. Parallèlement, nous développons l'Académie update Fitness qui forme les coachs pour les futurs clubs et carrières.

N'importe qui peut devenir coach de fitness? A priori, oui. Mais il faut en avoir un peu la vocation. Il faut vouloir apprendre. Il y a beaucoup d'obstacles. Mais c'est possible.

Combien de temps dure la formation?

(Loïc nous rejoint et répond à la question). Au niveau formation théorique, cela prend une année, mais après dans la pratique cela prend un peu plus de temps: entre deux et quatre ans, cinq ans, pour le tout.

Une anecdote à raconter, Loïc?

J'ai connu François il y a dix ans de cela, dans une formation de coach, à Versoix. Et on s'est retrouvés ici, à Grancy, pour travailler ensemble. Une belle anecdote, non? (Rires).

François?

Un jour, je conseillais un membre pour travailler ses abdos. Je lui dis de mettre ses mains vers ses omoplates et il me répond «C'est où mes omoplates? ». Désemparé, je lui propose d'aller faire du vélo et il se met à pédaler à l'envers...

Loïc, quelle est ta fonction à Grancy?

En ce moment, je suis coach et je supervise François dans son travail de manager. Je m'occupe de tout ce qui touche aux programmes, suivi des clients, vente d'abonnements et gestion du stock, principalement.

Ouchy ou Sous-gare pour vous, est-ce comme bonnet blanc et blanc bonnet?

Heu... C'est un peu fragmenté. Nous avons essentiellement une clientèle du quartier à 90 %.

On lance un appel du pied aux Oscherines et Oscherins!

En tant que nouveau membre SDIO, quelles sont vos attentes?

Participer à vos événements, partager la vie de cette association. Si nous pouvons apporter une pierre à l'édifice, ce sera avec grand plaisir, au même titre que certains membres restaurateurs à Ouchy. Par exemple, nous pourrions organiser une journée découverte pour tous les membres SDIO.

L'idée est retenue, merci, François!

Un message ou un vœu particulier à communiquer?

(François et Loïc en chœur). Il faut démystifier le fait que le fit c'est juste pour les gens en super forme, superbalèzes, irréprochables. Loïc et moi nous militons pour que cela soit accessible à tout le monde, à tous les âges. On peut trouver des solutions tous les jours pour s'entraîner même si on a des douleurs. Le fitness, c'est de la bonne santé pour tout un chacun: c'est vraiment notre cheval de bataille.

Le mot de la fin?

(François) Rendre le fitness accessible à toutes et tous. Pour nous, coacher un sportif c'est trop facile, ce n'est pas intéressant. Ce qui l'est, c'est de convaincre une personne qui n'en a jamais fait, de «la mettre dans le circuit» et qu'elle y trouve du plaisir. Quand on arrive à faire ça, wouah! C'est gratifiant pour nous. (Loic abonde en ce sens): Oui, c'est notre challenge! Le sportif est déjà convaincu des bienfaits du sport. Il sait ce qu'il doit faire pour s'améliorer.

Propos recueillis par Deborah Kunz



UPDATE FITNESS Boulevard de Grancy 37 1006 Lausanne Tél. 021 546 07 20 Ouvert tous les jours www.update-fitness.ch/fr/lausanne-grancy/

SDIO

Email Site web Facebook Instagram info@ouchy.ch www.ouchy.ch **SDIO-OUCHY** sdio_ouchy

SOIRÉE EXCLUSIVE **MEMBRES SDIO**

Notre prochaine soirée BOWLING aura lieu le 6 octobre 2022 à 19h.

Réservez d'ores et déjà la date dans votre agenda. Un invité par membre bienvenu.

Informations et inscriptions en ligne dès le 15 septembre sur notre site ouchy.ch



Dès CHF 499.-108 cm dès CHF 699.-

127 cm dès CHF 899.

TELEVISIONS

- VENTES

- CONSEILS À DOMICILE - LIVRAISON

- MISE EN SERVICE

GARANTIE TV 5 ANS!



Bd. de Grancy 2, 1006 Lausanne 021 616 92 32 - www.jmr.ch



Société de développement du Sud-ouest Lausanne



Un thème pour la rentrée: le bénévolat au quotidien, qu'en attendre?

Je remercie Mme Lucie Theurillat, présidente des Jeunesses campagnardes, et la rédaction du Bulletin du Cercle démocratique de Lausanne d'avoir éveillé mon attention sur la question objet du titre de cet article et de pouvoir m'en inspirer au besoin.

Lorsque sur les réseaux sociaux l'on me demande mon curriculum vitae, je m'interroge sur ce que mon expérience en tant que bénévole peut être source d'intérêt.

Cela fait plusieurs décennies que je m'engage aux côtés de fidèles amis au sein de diverses associations et fondations, qu'elles soient sportives, du monde associatif et encore et surtout proches de personnes pratiquant le sport en situation de handicap. Ce monde, à facettes spécifiques, est révélateur de ressources humaines indéniables et marque la vie de son empreinte. L'expérience acquise offre les ingrédients propres à perpétuer l'avenir et le dynamisme des groupements associatifs et autres.

Mais pourquoi mes interrogations?

En fait il n'y a qu'une bonne raison. Chaque jour j'entends les difficultés liées au «recrutement » de personnes prêtes à s'investir pour le bien et l'avenir des sociétés constituées. D'aucunes disparaissent faute de relève, d'autres survivent.

Alors quoi?

Chaque quartier est riche de mouvements associatifs qui n'attendent qu'un signe de celles et ceux qui visent un enrichissement personnel désintéressé matériellement parlant. Chacune et chacun peut apporter son inspiration et sa pierre à l'édifice, se rendre utile et satisfait par un engagement pour la collectivité. S'engager. c'est construire l'avenir.

> Pour le comité, Jean-Daniel Henchoz sdso@usdl.ch

PS: La SDSO ne revendique pas l'exclusivité de cette réflexion.



Les bénévoles font partie intégrante du bon fonctionnement du mouvement associatif en l'espèce celui du SLO

Association Sous-Gare

Vide-grenier de la place de Milan

Enfin, après plusieurs années d'absence, la nouvelle édition du Vide-grenier de la place de Milan aura lieu le

samedi 8 octobre de 9 h 30 à 15 h 30

Organisée par la nouvelle équipe aux commandes de l'Association Sous-Gare, cette manifestation devenue avec le temps une tradition du quartier, suscite toujours le même engouement: depuis l'ouverture des inscriptions à la mi-août, ce sont déjà plus de cent dix stands qui ont été réservés et payés au moment d'écrire ces lignes. Nous vous donnons donc rendezvous début octobre pour un grand moment de convivialité sous-gare.

Plus d'infos sur

Facebook: association sousgare Instagram: association.sousgare



Handinautique



Le 2 juillet dernier une nouvelle journée Handinaviguer, pêcher, prendre du plaisir au large nautique orchestrée par Anne Othenin-Girard d'Ouchy. s'est déroulée.

Ici l'un des bateaux adaptes qui a embarque des personnes en situation de handicap pour https://handisport.ch









jeudi-vendredi : 8 h - 12 h / 13h30 - 18h30 samedi : 9 h - 16 h dimanche : 10 h - 16 h

Les médecins de la mobilité sur :





Bord du lac

On a testé (et apprécié) les trois buvettes éphémères du bord du lac

Depuis cet été, ou plutôt le milieu de cet été, trois buvettes ont vu le jour sur les rives du Léman, ceci pour le plus grand plaisir des touristes et des habitants de la capitale olympique. Ton journal préféré a rendu visite à ces trois établissements et te livre ses impressions sur ces lieux pleins de charme et de cachet.

Buvette Côté Lac

Notre directeur Marc Berney et ton serviteur ont démarré leur tournée par la buvette la plus proche de nos locaux. Il est 15 heures lorsque nous arrivons sur place, le soleil tape et la bière n'en est que plus délectable. Tenue par une bande de copains formée par: Antoine Piguet, Arnaud Piolino et David Morand, respectivement patrons du Méraki, XIIIe Siècle et Lapin Vert, la buvette Côté Lac bénéficie d'une vue à couper le souffle sur le lac et la baie d'Ouchy. L'endroit dispose de deux zones de baignade avec du sable au fond de l'eau, accessibles par un petit escalier.



Le passage, au loin, d'un majestueux bateau de la CGN donne au panorama des airs de carte postale. Si l'emplacement manque un peu de verdure et d'ombre, l'accueil qui nous est réservé par Manon et Amine est fantastique. Sachant que nous faisons un reportage pour le journal du quartier, ces derniers souhaitent nous offrir une planchette et une tournée de bières; nous refusons poliment leur proposition car le timing est un peu serré et, aussi et surtout, parce que nous sortons de table.



Joint par téléphone, le boss du Lapin Vert depuis quatre ans, Årnaud Piolino, se réjouit de cette première saison, lancée le 15 juillet: «L'affluence a été fantastique, notamment le dimanche lorsque les quais de Belgique sont fermés à la circulation. Notre clientèle est éclectique et regroupe aussi bien les locaux que les touristes.» Des mots qui font très plaisir et qui augurent de belles saisons à venir, en espérant que les prochains étés soient aussi radieux que l'incroyable cuvée 2022.



La Coquette Pyramides

Ce tour des buvettes éphémères se poursuit par La Coquette, un cabanon situé entre le club d'aviron et les Pyramides de Lausanne, l'une des «œuvres» de l'Expo 64. L'endroit est vaste et moderne, agencé de très bon goût, avec ses tables design et ses superbes parasols. Un deck en bois est disponible pour la flânerie et la bronzette, à l'image de celui que l'on peut trouver à la Jetée de la Compagnie et au Minimum Bar. Au moment de notre visite, la clientèle est à forte majorité féminine, ce qui n'est évidemment pas pour nous déplaire.



La carte des vins, bières et cocktails est copieuse et nous optons finalement pour l'une de leurs spécialités, la Berlinoise, recette bien connue qui consiste à mélanger de la liqueur de cassis au houblon. Après avoir créé et animé une buvette culturelle au bord du lac à Morges de 2018 à 2021, l'association La Coquette a investi ce lieu à la fin du mois de juillet et c'est donc dans le chef-lieu vaudois qu'elle prolonge pour vous les plaisirs coquets.



Toujours à l'affût du détail, tes deux serviteurs ne manqueront pas de noter la présence de toilettes sèches, lesquelles doivent être ouvertes par une cléarrosoir nommé Grégoire. Seul léger bémol de l'endroit, la zone de baignade se situe à une cinquantaine de mètres et n'est pas forcément la plus belle du périmètre.









La Guinguette de Vidy

Le dernier spot de notre escapade aussi bien journalistique que conviviale constituera le «coup de cœur» de la journée. Située à un jet de pierre du Bowl de Vidy, là où j'ai passé une grande partie de ma jeunesse, la Guinguette jouit d'un cachet à nul autre pareil, bien aidé par la magnifique végétation qui offre à l'endroit des zones d'ombre ô combien agréables.

L'accueil y est extrêmement sympathique et la spécialité du lieu, le hot-dog, nous donne envie d'y retourner. La vue sur l'ouest du Léman est grandiose et la zone de baignade est pile en face. Notre directeur ne résiste d'ailleurs pas à l'appel du lac et en ressort tout revigoré. A ce moment-là de l'aprèsmidi, alors que le mercure augmente à la vitesse que nous descendons nos mousses, je regrette d'être en jeans et d'avoir oublié mon maillot de bain à la maison.

Dans cet établissement où le bois est mis en valeur, ouvert sept jours sur sept, il règne une atmosphère de vacances. Les jeunes derrière nous pratiquant volley, basket, skate et autre roller offrent à l'endroit un charme authentique. Le projet de Denis Corboz et Romano Hasenauer a assurément de beaux jours devant lui et, si tu cherches un bar pour un premier rendez-vous Tinder loin de l'agitation du centre-ville, on te conseille vivement d'opter pour La Guinguette.

Marc-Olivier Reymond

N.B.: les buvettes sont ouvertes jusqu'à fin octobre.











Volailles

Viande d'élevages naturels **Spécialités:** Jambon à l'os Broches, grils, caquelons à disposition

Saucisson et rouleau C. Freiburghaus payernois, saucisse à rôtir Av. de Cour 38 Tél. 021 617 65 25

Profitez de l'action anniversaire

Mon chez-moi, mon lit, mon Hüsler Nest

www.pierreetboislausanne.ch

Depuis 40 ans, Hüsler Nest apporte la perfection de la nature dans votre chambre à coucher.

Composez votre propre expérience de sommeil et profitez de l'offre anniversaire unique!



Hüsler Nest Center Lausanne

Rue Pré-du-Marché 2 | 1004 Lausanne

T 021 329 08 65 | info@pierreetboislausanne.ch

Offre valable du 01.10. au 12.11.22 sur l'ensemble de la gamme Hüsler Nest. Offre non cumulable avec d'autres réductions.













Contrôle qualité

Tél 079 412 66 44



Maison de Quartier Sous-gare



L'heure de la rentrée a sonné

Les enfants ouvrent leurs cahiers et les parents leurs écrans. Dehors il fait déjà un peu frais, le jaunissement des arbres annonce la chute prochaine de leurs feuilles. Il est temps de découvrir de belles propositions pour ce début d'automne.

Du 16 au 18 septembre

Festival Forrò, organisé par Forrò Lausanne, association de musique et de danse brésiliennes. Au programme: workshops le samedi et le dimanche, danse libre tous les jours, concerts avec Xocolate & Friends.

Vous trouverez plus de détails sur le site du festival: www.forrolausanne.ch

Les 23, 24 et 25 septembre

François Vé, le vernissage de son nouvel album *Arbres*. Après quatre années passées avec *Helvetica*, son album est écrit dans les quatre langues nationales. François Vé vous propose une immersion dans ses nouvelles chansons, des textes proches de la nature qui nous plongent dans les quatre éléments.

Jeudi 29 septembre à 20 h

Le ciné-club Les Toiles Filantes propose un cycle en hommage à Jean-Louis Trintignant, ce grand acteur qui a joué dans plus de cent trente films avec les plus grands réalisateurs. Le titre du film sera indiqué sur le site de la Maison de Quartier Sous-gare.
Entrée libre et chapeau.

Dimanche 2 octobre à 16 h

La Guinguette Sous-Gare vous propose de venir danser : pour la première fois, Kevin accompagné de Dany et ses chansons françaises et de Franeck et son saxophone.

P'tits bijoux musicaux des années 60 à 90! Entrée libre et chapeau.

Mercredi 5 octobre à 20 h

Le Big Band de Dorigny, formé de dix-sept musiciens dirigés par le saxophoniste M. Vuataz, s'est construit un beau répertoire festif et dansant. Entrée libre.

Samedi 8 octobre à 9 h

Notre traditionnel **Troc/Vente** d'habits d'hiver et de jouets d'enfants, ainsi que des livres.

Mardi 11 octobre à 20 h

Catherine Kunz, comédienne, vous propose une lecture vivante sur les peintres et sculpteurs qui écrivent. Cette soirée est consacrée à Odilon Redon *Ecrits et correspondance*, textes réunis par Christine Barbey. Entrée libre et chapeau.

Vendredi 14 octobre de 18 à 21 h

Le Festival Onirique des Libertés propose deux concerts de musique du monde.

Maison de Quartier Sous-gare Avenue Edouard-Dapples 50, 1006 Lausanne Téléphone 021 601 13 05

E-mail: info@maisondequartiersousgare.ch Site: maisondequartiersousgare.ch

Championnats du monde à Lausanne

La pole dance, nouvellement appelée pole sports, va faire rêver Lausanne

Encore un événement international dans la capitale olympique! Du 27 au 30 octobre prochains, les meilleurs athlètes de pole & aerial sports se disputeront le titre de champion du monde dans diverses compétitions qui promettent spectacle et émotions dans la salle du Vieux-Moulin. Le *Journal d'Ouchy* en parle avec le président de la Fédération et coorganisateur de l'événement, Thomas Ruegger.

Salut Thomas, pourrais-tu te présenter en quelques mots aux lectrices et lecteurs du Journal d'Ouchy? Avec plaisir. Âgé de 40 ans, j'ai grandi à Mézières en périphérie de Lausanne, avant d'y emménager. Médecin dans mon activité principale, je me passionne pour tout ce qui touche au bien-être de la santé physique et mentale. Tu vas me dire que c'est normal en tant que médecin, mais j'ai un intérêt particulier pour la prévention et la réhabilitation des personnes touchées par des maladies cardiaques et métaboliques, à l'image du diabète.

Que préfères-tu dans ton activité?

Ce que j'aime dans mon travail, c'est que je me demande toujours comment faire pour maintenir mes patients en santé plutôt que d'attendre la maladie. Il y a vingt ans, bien avant mes études de médecine, j'avais créé l'association ARERIRORU, une association qui avait pour but «la promotion de la bonne humeur». Figure-toi qu'avec mon acolyte Sylvain Nicolier, nous avions eu l'idée de cette association pour rendre les gens plus heureux grâce au rire et à des événements inattendus. Aujourd'hui, je continue ma promotion de la santé au travers de l'activité physique, plus particulièrement via la Fédération suisse des pole sports que je préside depuis cinq ans.

A quelques semaines du début de l'événement, comment se présentent ces Championnats du monde de pole & aerial sports?

Le détail des préparatifs est quasi terminé. J'ai hâte que la compétition débute, car c'est ma première organisation d'une manifestation internationale. C'est donc un doux mélange de réjouissance et de stress. Au-delà de l'organisation, j'ai surtout hâte de présenter ce sport en fort développement dans la capitale olympique! C'est une magnifique manière de présenter cette discipline aux curieux qui ne la connaissent pas encore.

Plus de 400 athlètes âgés de 10 à 75 ans et venant de 45 pays participeront à cette dixième rencontre mondiale : une sacrée organisation!

Oui, un réel stress et des préparatifs qui durent depuis presque un an. Le vrai challenge vient surtout du fait que ce n'est pas mon activité principale, mais une activité bénévole. Heureusement, nous avons au sein du comité plusieurs personnes très engagées et autant passionnées que moi.

Quelle fréquentation espères-tu avoir durant les quatre jours de compétition à la salle omnisports du Vieux-Moulin?

Cette discipline de niche possède un potentiel surprenant et nous attendons plus de mille personnes sur les quatre jours, en plus des athlètes et entraîneurs internationaux.

A ce jour, les médias n'ont pas beaucoup évoqué ces Mondiaux. Peut-on s'attendre à une certaine effervescence à l'approche de la compétition?

Plusieurs articles ou reportages de la RTS ont mentionné ces Mondiaux, mais comme pour toute discipline en développement, notre programme de promotion est dépendant de nos ressources financières. Actuellement, ces dernières sont principalement attribuées à l'organisation de la manifestation. A part une exception cataclysmique, il est certain que nous entendrons parler de l'événement!

Comment finance-t-on ce genre d'événements? Grâce au sponsoring et / ou aux aides de la Ville?

Les pole sports étant en plein développement, 80 % des finances proviennent des athlètes et des entrées du public. Ensuite vient le soutien de la Ville via son Service des sports. Le Canton de Vaud a également fait un geste très appréciable, sans oublier les différents sponsors qui nous aident. Je profite de ta question pour remercier le Service des sports de Lausanne: en plus de son grand soutien, il montre

une image fantastique de notre capitale olympique, soit une ville qui n'a pas peur de présenter une nouvelle discipline, encore peu médiatisée.

Jeune et dynamique, la discipline fait parler d'elle. Les pole & aerial sports espèrent être un jour parmi les sports en démonstration aux Jeux Olympiques. Une superbe vitrine

aux Jeux Olympiques. Une superbe vitrine pour cette discipline, non?

Notre discipline possède de multiples aspects comparables à des sports comme le skate ou le breakdance, qui seront en présentation aux JO de Paris. De plus en plus pratiqués par les jeunes (dès l'âge de 7 ans), les meilleurs athlètes de pole & aerial sports sont très présents sur les réseaux sociaux et touchent la jeunesse. De plus, notre sport ne nécessite pas un matériel excessif pour sa pratique, juste une barre. L'objectif de la Fédération internationale de pole sports est d'amener cette discipline aux Jeux Olympiques.

Qu'aimerais-tu dire aux Lausannoises et Lausannois pour les motiver à assister à ces joutes?

J'invite tous les curieux à profiter de cette occasion pour (re)découvrir ce sport qui est très prometteur. Discipline inclusive, vous découvrirez des athlètes qui vous couperont le souffle par leurs performances incroyables. À deux minutes de Beaulieu, ces Mondiaux sont accessibles à un prix abordable pour petits et grands. Le plan idéal pour une sortie en famille ou entre ami·e·s!

Dernière question, une fête de clôture des Mondiaux aura lieu au bar-club abc le dimanche 30 octobre dès 18 heures. Là aussi, il y aura des émotions et du spectacle, une soirée animée en perspective qui réunira quelques athlètes et sera d'ailleurs ouverte au public! Un commentaire?

Oui, venez nombreuses et nombreux, car il y aura des spectacles en direct et l'ambiance sera présente,





ainsi que plusieurs athlètes libérés de la pression de la compétition.

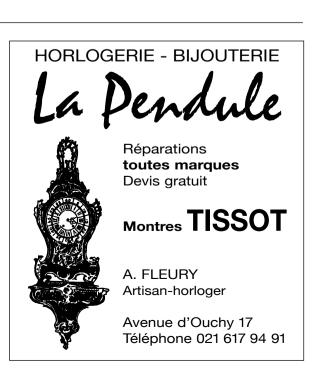
Un grand merci Thomas et pleine réussite à toi!

Sites internet pour obtenir plus d'informations sur ces Championnats du monde: www.wpac2022.com Et sur la Fédération suisse de pole sports: www.swisspolesportsfederation.com

Salle de gymnastique du Vieux Moulin Route des Plaines-du-Loup 6, 1018 Lausanne







Théâtre Vidy-Lausanne

Le Théâtre Vidy-Lausanne a ouvert sa saison et se prépare à retrouver son écrin après travaux dès le mois de janvier

MEMENTO

MARCHÉ MANUFACTURE ET ARTISANAT

www.manufacture-et-artisanat.ch

La saison commence dès fin septembre 2022 dans les deux salles toujours disponibles pendant que les travaux de rénovation et d'extension du bâtiment historique entreront alors dans leur dernière

Et c'est en janvier 2023 que le théâtre construit par Max Bill pour l'Exposition nationale de 1964 rouvrira après trente mois de chantier. Conduits par la Ville de Lausanne et Pont12 architectes, ces travaux dotent le théâtre d'une précieuse nouvelle salle de répétition et modernisent le bâtiment pour le conformer aux normes actuelles, offrir aux artistes un outil de création adapté et mieux accueillir le public.

Cette cité du théâtre au bord du lac, avec ses cinq salles, ambitionne d'être un lieu toujours plus ouvert aux arts de la scène d'aujourd'hui, aux cultures d'ici et d'ailleurs et à toutes et tous. Cet élan d'ouverture va ainsi accompagner toute cette nouvelle saison. C'est dans cet état d'esprit que le Théâtre de Vidy fait évoluer la billetterie vers des tarifs à choix: en ligne comme au guichet, la personne choisit désormais elle-même son tarif pour les spectacles comme pour l'Abonnement général. Cette nouvelle politique repose sur un principe simple et solidaire: un prix suggéré est proposé pour chaque spectacle, corrélé à son coût réel, mais le public décide de son tarif en fonction de son choix et de ses possibilités. Cette innovation devrait, selon le Théâtre, inviter encore davantage le plus grand nombre à découvrir les arts vivants d'aujourd'hui.

Amitié, fraternité, sororité sont des mots qui résonnent dès le début de la saison. Lola Giouse crée en plein air une pièce sur ce qui lie une bande d'ami·e·s. Claire de Ribaupierre et Massimo Furlan mettent en scène la rencontre complice de deux musiciens, Napoleon Maddox, rappeur afro-américain, et Miro Caltagirone, chanteur italo-suisse des Puts Marie et de Mister Milano. La compagnie Baro d'Evel orchestre un cirque en noir et blanc pour une femme, un homme et Gus, un corbeau pie particulièrement espiègle.

Dans Carte noire nommée désir, Rébecca Chaillon invite sept autres artistes afropéennes pluridisciplinaires à partager sur scène leurs expériences de personne assignée femme et racisée dans un geste performatif ardent et libérateur. L'artiste et performeur sud-africain Steven Cohen reçoit dans son boudoir étrange et baroque dont l'élégante délicatesse fait vibrer la mémoire sourde des violences politiques, coloniales et religieuses.

Après les vacances d'octobre, la chorégraphe lausannoise Yasmine Hugonnet crée un cabaret ventriloque et dansé intitulé Les Porte-Voix, tandis que Lola Giouse revient comme interprète prêter son corps et sa voix à une jeune femme en colère dans Perdre son sac, texte écrit pour elle par Pascal Rambert et mis en scène par Denis Maillefer. Dans les classes de Suisse romande, Sarah Eltschinger adapte théâtralement le roman de Charles Ferdinand Ramuz Présence de la mort, le récit visionnaire d'un réchauffement climatique inexorable qui se déroule à Lausanne il y a un

La programmation emmène le public ensuite sous le soleil californien. D'abord avec l'acteur et metteur en scène de la compagnie de Mexico Lagartijas Tiradas al sol: il partage sa découverte de l'île Tiburón et de son peuple dans les

CIRQUE KNIE

www.knie.ch

pas d'un missionnaire espagnol du XVIe siècle, questionnant les formes de la foi et du colonialisme aujourd'hui. Puis avec le cinéaste Lionel Baier qui met en scène le voyage qui confronta le philosophe Michel Foucault, incarné par l'actrice Dominique Reymond, à l'effervescence libertaire des campus américains au milieu des années 70, alors que de jeunes universitaires l'invitent à un road trip sous LSD dans la Vallée de la mort.

Le Théâtre Vidy-Lausanne finit cette période de travaux avec la visite théâtrale depuis son fauteuil d'une salle d'Un spectacle imaginé par les Lausannois Tomas Gonzalez et Igor Cardellini.

Avec la nouvelle année, dès le 18 janvier 2023, les spectatrices et spectateurs pourront pleinement découvrir le nouveau Théâtre de Vidy rénové et augmenté avec un premier mois d'Ouverture intense et créatif, riche de la diversité des couleurs et des cultures qui composent le paysage artistique du lieu.

La machinerie entièrement renouvelée de la grande salle est étrennée par le spectacle Cosmic Drama, où la petite communauté d'explorateurspoètes ses rassemblée par le metteur en scène Philippe Quesne se projette dans le futur et dérive dans l'espace intersidéral au milieu des météorites. Puis la reprise de la production de Vidy Société en chantier de Stefan Kaegi transforme toute la salle en un chantier de construction pour une expérience immersive et participative de théâtre documentaire.

Autre production de Vidy, Triptyque est une nouvelle création des artistes Lina Madjalanie et Rabih Mroué à partir de trois textes d'au-



teur trice s libanai se s en exil, témoignant du jeu des identités et des frontières entre les peuples, les langues, les genres ou les religions.

Au Pavillon, la programmation commence avec une nouvelle création de la chorégraphe genevoise La Ribot. Puis l'actrice Jeanne Balibar raconte, à partir de textes d'historiennes, la vie de trois femmes au destin emblématique à travers les siècles. L'actrice Valérie Dréville interprète Un sentiment de vie de l'autrice Claudine Galea, dans une mise en scène d'Émilie Charriot. Enfin pour que toutes les générations se retrouvent à Vidy, le Théâtre reprend deux succès passés, la magique et ludique Possible Impossible Maison des Anglais de Forced Entertainment pour les enfants et, pour les adolescent·e·s, Boucle d'Or 2023, une version théâtrale et interactive invitant à interroger la morale du conte, conçue par le Lausannois Alain

L'artiste photographe suisse et guinéenne Namsa Leuba accompagnera le théâtre toute cette saison pour les affiches. Son travail entre art, mode et documentaire interroge et déconstruit l'exotisme et en particulier l'imaginaire occidental sur l'Afrique.

L'aventure du Théâtre de Vidy s'écrit conjointement avec les artistes, ses spectatrices et spectateurs! Le Théâtre invite le public à le rejoindre et se réjouit de le retrouver pour écrire ensemble ce nouveau chapitre.



Journaux

Pierre-Alain Dessemontet

Plus de 1000 revues suisses et étrangères! Carte de fidélité pour «Le Matin » du dimanche

Ouvert 7 jours sur 7

Av. William-Fraisse 4

Tél. 021 616 27 29

Edition, administration, et régie publicitaire:

AdVantage SA, avenue d'Ouchy 18, 1006 Lausanne, tél. 021 800 44 37 E-mail: pub@advantagesa.ch

Rédaction:

journal.ouchy@advantagesa.ch Tirage: 22 500 ex.

Tarifs publicitaires: (sans TVA) Base 10 colonnes (largeur col. 25 mm)

Par mm de haut et par colonne Fr. -.93 Abonnement dès 7 parutions - 36% Supplément première page + 50% Supplément pour 1 couleur Fr. 58.-Supplément quadrichromie Fr. 168.-

Tarifs Editions spéciales Lausanne

Distribution: 20 200 ex. gratuitement dans les boîtes aux lettres du tiers sud de la ville

Fr. 20.- par an. abo@advantagesa.ch Paiement à BCV Lausanne CCP 10-725-4

Place du Port www.manufacture-et-artisanat.ch **FÊTE LIVRES & DISQUES** Quai Delamuraz www.fête-livres-disques.ch **VIDE-GRENIER DE LA PLACE DE MILAN** Place de Milan Facebook: association sousgare Instagram: association.sousgare Voir page 4 MARCHÉ MANUFACTURE ET ARTISANAT Place du Port www.manufacture-et-artisanat.ch **FÊTE LIVRES & DISQUES** Quai Delamuraz www.fête-livres-disques.ch Deux caissettes à Ouchy **Abonnement:** par courrier postal **SEMAINE OLYMPIQUE** Musée Olympique et quais www.olympics.com IBAN: CH87 0076 7000 C536 9880 3

Café -Restaurant des Amis - à Denges -Alain et Régine Huissoud vous propose Poissons du lac Léman

selon la générosité de Dame Nature Chateaubriand

à la provençale, spécialité du chef Tartare de bœuf rassis sur os (Boucherie du Molard)

... et la carte habituelle

Réservations au 021 801 25 38



Contrôle qualité