

Présentation

2

Billet de la Municipalité

3

Nonagénaires / Info du Greffe

4

JSP du Haut-Lac

4

Les Lizettes

6

Abbaye - Fête de Tir

8

La Recette du Chef

9

Infos Ski-Club

10

Concours «Connaissez-vous votre commune ?»

10

Agenda

11

Agenda

12



Soins énergétiques

A la fois douce et puissante, l'énergie équilibre le corps, ouvre le cœur et l'esprit...

Au-delà d'un moment de détente, les soins énergétiques permettent de réduire le stress, de libérer les mémoires émotionnelles et de prévenir les maladies. Ils conviennent à tous, enfants comme adultes.

Intuitives et à l'écoute, **Sonia et Sandra** vous



proposent différentes approches de soins énergétiques qui créent un état de relaxation profonde et de bien-être

comme **le toucher thérapeutique** (thérapie douce pratiquée par imposition des mains sur le corps vêtu du patient, active la guérison), **le massage Kriya** (massage énergétique aux huiles essentielles), ainsi que des **soins dédiés aux enfants** leur permettant de libérer les émotions souvent génératrices de peurs, d'insomnie ou d'anxiétés.

Nos outils sont l'énergie universelle, la guidance, les éléments (terre, eau, feu, air), nos mains, les vertus des cristaux et les huiles essentielles.

Au besoin, des sprays auriques et roll-on aux huiles essentielles sont préparés sur mesure.

Guérisons à distance: Nous pratiquons également quotidiennement des sessions de guérison à distance personnalisées. Il suffit de nous envoyer le nom et prénom de la personne en besoin, ainsi que la raison de la demande, par

mail ou sms (sandra@essenciel.cab ~ 079 332 20 96). Ces soins sont prodigués pendant 21 jours contre une contribution de Fr. 50.- .

Guérisons publiques: Dès le mois d'avril, EssenCiel proposera également des séances de guérison publique **gratuites** où l'énergie sera transmise par imposition des mains par des guérisseurs expérimentés. Ces séances auront lieu à notre cabinet de 10h à 12h les **samedis 14 avril, 9 juin, 14 juillet, 8 septembre, 10 novembre et 8 décembre** (entrée libre - dons bienvenus).

Important: le guérisseur ne fait ni diagnostic, ni commentaire, ni manipulation physique lors de ces séances. Ses mains sont simplement posées sur vous. La séance dure de 10 à 20 min par personne. Cette pratique ne prétend pas remplacer d'autres soins médicaux ou thérapies.

Harmonisation des lieux :

Les lieux sont chargés de mémoires énergétiques qu'il est bon d'harmoniser.



Contactez-nous pour de plus amples informations et pour convenir de votre prochain rendez-vous !



Sonia ~079 288 85 97
sonia@essenciel.cab



Sandra ~079 332 20 96
sandra@essenciel.cab

Montjoux 1 ~ parc des Salines ~ 1852 Roche

Chère Rotzérânes,
Cher Rotzérâns.

Cela fait 20 mois que j'ai le plaisir d'être à la tête du dicastère de l'enseignement, mobilité et citoyenneté.

Les points forts :

Construction d'une UAPE (unité d'accueil pour la petite enfance) ouverte à la rentrée 2017.

Adaptation des nouveaux horaires du 10 décembre 2017.

Déplacement du Bus TPC sur la RC 780.

Mise en place d'un service de patrouilleur adulte le matin (8h15).

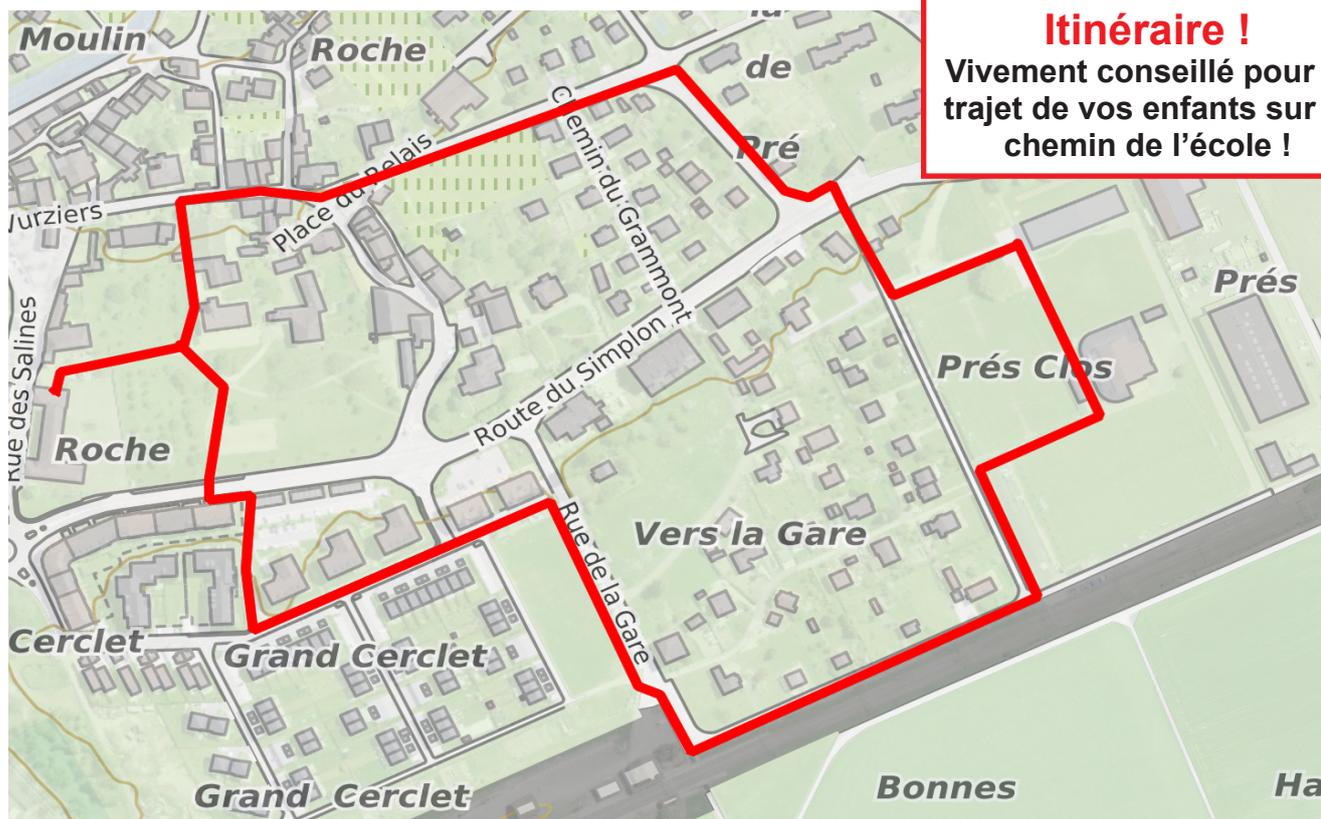
Je rappelle au parents l'itinéraire conseillé par la municipalité pour rejoindre les établissements scolaires. (plan ci-dessous)

Je lance un appel pour les personnes intéressées pour être patrouilleur et également pour remettre sur pied un trajet « Pédibus ». Ce système d'accompagnement qui permet à un groupe d'enfants entre 4 et 8 ans de se rendre à pied à l'école sous la conduite d'un adulte est un moyen efficace pour apprendre aux enfants à développer leur autonomie sur le chemin de l'école et ainsi diminuer les risques d'accidents.

Concernant le changement de la loi sur la naturalisation dès le 1^{er} janvier 2018, la nouvelle loi vaudoise sur le droit de cité apportera de nombreux changements. L'administration communale répond volontiers à vos interrogations durant les heures habituelles d'ouverture et vous aiguillera vers la meilleure procédure dans votre situation.

Et pour terminer, une information sur l'ouverture prochaine de l'espace livres au sein du collège des Salines. Cet espace convivial sera ouvert dès le 20 mars 2018. Je remercie vivement mesdames Di Meo et Bunjaku pour leur disponibilité et leur magnifique travail.

Jean-Marc Chavannes



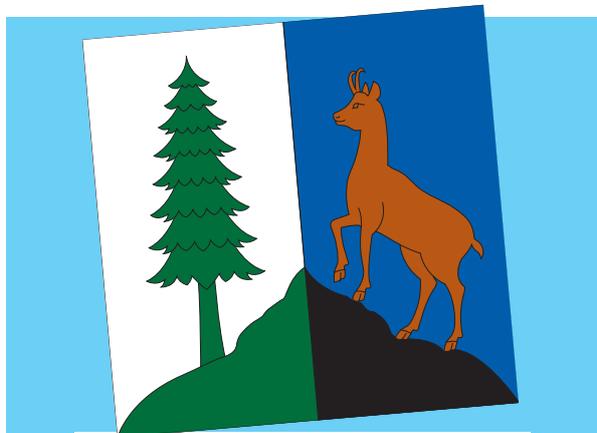
Itinéraire !
Vivement conseillé pour le trajet de vos enfants sur le chemin de l'école !



C'est toujours un plaisir et un honneur pour la municipalité que de fêter et honorer les nonagénaires de notre commune.

En ce début d'année 2018, nous avons rendu visite à Madame Germaine Allamand le 23 janvier et à Madame Albine Chammartin le 2 février.

A toutes deux, la municipalité présente encore ses vœux les meilleurs de santé et de longévité !



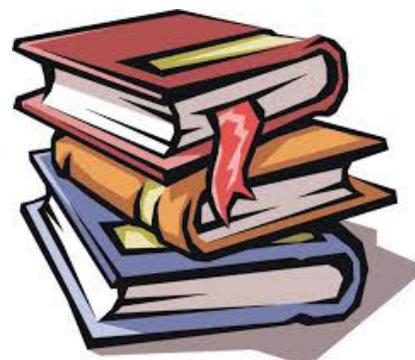
Drapeau officiel de **ROCHE**

Vous pouvez dès aujourd'hui acheter auprès de l'administration Communale, un drapeau de la Commune de Roche.

Dimension: **100 cm X 100 cm**
Polyester / imprimé

CHF TTC **120.-**

Espace Livres



Ouverture

MERCREDI

21 Mars 2018 dès 15h00

Collège des Salines

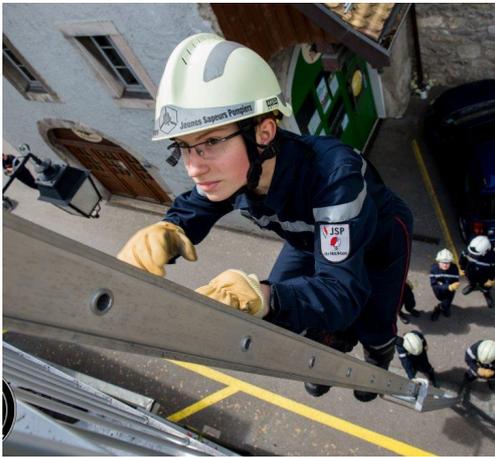
entrée: côté rue des Salines

L'espace sera ouvert:

Mercredi: 15h00 à 17h30

Jeudi: 16h00 à 18h30

samedi: 10h00 à 12h00



La société des Jeunes Sapeurs-Pompiers du Haut-Lac recrute des filles et des garçons, âgés de 10 à 15 ans.

Sous l'œil vigilant de moniteurs bénévoles, une vingtaine de rencontres sont réparties sur l'année civile et permettent à ces jeunes d'acquérir des connaissances diverses dans le domaine des sapeurs-pompiers : échelles, sauvetage personnel, extinction, motopompe, triangle du feu, nœuds, entretien du matériel, circulation, protection respiratoire, sanitaire, inondation, etc.

Les jeunes apprennent à travailler en équipe, tout en respectant les règles de sécurité.

Grâce au Groupement Vaudois des Jeunes Sapeurs-Pompiers, nous avons également accès à des journées de formation cantonales, tant pour les JSP que pour leurs moniteurs. Et nous organisons également une journée d'exercice en commun avec les JSP du Chablais, de Leysin et des Salines.

Les connaissances des jeunes sont testées et récompensées par des « Flammes » en fonction de leur âge.

Vous êtes intéressés ? N'hésitez pas à prendre contact et à venir assister à l'un de nos cours.

Jeunes Sapeurs-Pompiers du Haut-Lac
Catherine Burnier, secrétaire
Téléphone 079 665 00 70
Mail : info@sdis-du-haut-lac.ch

 **Rejoins-nous !**







Fille ou garçon, tu as 10 ans ou plus et le monde pompier t'intéresse alors n'hésite plus, contacte-nous au 079 665 00 70 !

www.sdis-du-haut-lac.ch
catherine.burnier@bluewin.ch

p.a. SDIS du Haut-Lac
Route du Pré-de-la-Croix 6
1847 Rennaz





Station de traitement
Sources
des **Lizettes**
2017

La Suisse a le privilège de disposer d'abondantes ressources en eau, constamment renouvelées par les précipitations météorologiques. L'eau de source représente près de 42% du volume total d'eau potable, (près de 1,1 milliard de mètres cubes par année). Les nappes phréatiques fournissent elles aussi 42% du volume d'eau potable. L'eau de lac couvre les 16% restants. La commune de Roche bénéficie d'une abondante ressource en eau grâce à sa source dénommée « Source des Lizettes »

Le flanc rocheux des crêtes dominant le village tombe pratiquement à pic dans l'Eau Froide. Entre le pont des Lizettes et la partie complètement endiguée de la rivière, sur une distance d'environ 200 m, rive droite, émergeant directement du rocher calcaire (Malm), au niveau de la plaine, des sources à caractère nettement vaclusien. (vaclusien = résurgence des eaux d'infiltration)

C'est dans ce site sourcier que la commune de Roche a prélevé son eau d'alimentation dès l'organisation de la distribution.



Le débit disponible à la source communale des Lizettes est de 8'000 l/min, alors que le débit maximum de la zone sourcière des Lizettes est de l'ordre de 30'000 l/min. A cette imposante production correspond une étendue des zones de protection des eaux souterraines de plusieurs kilomètres carrés en remontant depuis la plaine du Rhône jusqu'à la place de tir de l'Hongrin. En raison de la roche karstique la variabilité de la qualité de l'eau de la source est importante et fortement liée au régime de précipitations, un traitement complet est nécessaire pour garantir une qualité d'eau potable, au sens des dispositions de la législation fédérale sur les denrées alimentaires. L'inspecteur cantonal des eaux demande la mise en place de ces équipements depuis de nombreuses années.

Cette nouvelle station de traitement est construite sur la parcelle communale 313 qui jouxte celle où se trouvent les captages. De forme rectangulaire, l'ouvrage est en béton armé entièrement remblayé sauf la face qui regarde vers le village, où ont été aménagés les accès.



Station de traitement des Lizettes. (Ultrafiltration)

TRAITEMENT PAR MEMBRANE

Les diverses techniques membranaires (microfiltration, nanofiltration et osmose inverse) permettent de séparer les constituants d'un fluide sur la base de leur taille, à l'aide d'une barrière physique, la membrane.

Les membranes jouent un rôle capital dans beaucoup de processus d'échange de matières dans la nature, par exemple les échanges de cellules vivantes ou lors de l'absorption d'eau par les plantes. Elles ont la formidable propriété de laisser passer certaines matières. Le plus souvent liquides et de former une barrière infranchissable pour d'autres.



De façon générale, une membrane est un film fin d'un matériau capable de séparer les composants d'un fluide sur la base de leur taille, lorsqu'une pression est appliquée en amont de la membrane. Dans le cas de l'ultrafiltration, la taille des pores est d'environ $0,02 \mu\text{m}$, moins qu'un virus, une bactérie ou une particule fine. Par comparaison : un cheveu humain a une dimension de $50 \mu\text{m}$ ($1 \mu\text{m} = 1 \text{micron} = 0,001 \text{millimètre}$) Les sels minéraux contenus dans l'eau ne sont pas retenus par la membrane puisque dissous dans l'eau. Toutes les qualités chimiques de l'eau sont donc maintenues.



Module

Les diverses techniques membranaires (microfiltration, nanofiltration et osmose inverse) permettent de séparer les constituants d'un fluide sur la base de leur taille, lorsqu'une pression est appliquée en amont de la membrane. Les modules d'ultrafiltration de nouvelle génération contiennent plus de 16'000 fibres creuses, de 1,5m. de long, alignées en parallèle dans un carter en PVC de 22 cm de diamètre et entourant le tube collecteur au centre du module. Ces modules sont conçus de telle manière que la filtration s'effectue de l'intérieur de la fibre vers l'extérieur. L'eau brute est injectée dans les fibres creuses par les deux extrémités du module. Le filtrat s'écoule vers le centre et s'échappe par le tube collecteur.



**Samedi
24 mars 2018
de 9h00 à 15h00**

Nous vous convions
à participer à la journée
«Portes ouvertes»
afin de mieux connaître ces
installations.



**Fédération des
Abbayes
Vaudoises**

L'abbaye Tireurs des Alpes fondée le 16 février 1860 est la plus ancienne société de la commune de Roche. Les Abbayes sont une composante vivante de l'histoire du Pays de Vaud, des institutions animant nos communes par la continuité de leurs traditions, sauvegardant leur indépendance.

A l'origine, elles avaient pour mission de faire régner l'ordre dans les villes et villages et de protéger leur population.

Au fil des années et avec la création des sociétés de tir et de l'armée Suisse, cette mission a évolué. Aujourd'hui, l'Abbaye réunit ses membres annuellement à l'occasion de sa fête de tir mélangeant ainsi sportivité et amitié pour cette occasion unique pour ceux-ci de passer un moment de convivialité ensemble, mais également de partager avec la population à l'occasion de la parade consacrant les plus fines gâchettes de la fête de tir et l'y invitant à partager le verre de l'amitié, accompagné par le son mélodieux de la fanfare « Echo de la Plaine » de Noville qui se produit à cette occasion.



Fête de tir 2018
Stand de Villeneuve samedi 26 mai
9h00 - 16h00
Parade dans la cour
du Collège des Salines à Roche 18h30
Concert de la fanfare Echo de la Plaine



Cette année, la fête de tir aura lieu le 26 mai et débutera par le concours de tir organisé au stand de Villeneuve le matin et l'après-midi. S'ensuivra la parade dans la cour du Collège des Salines à 18h30, honorant les tireurs méritants. Chaque citoyenne et citoyen est cordialement invité à suivre cette cérémonie historique, puisque se déroulant de la même manière depuis 1860. Comme cité précédemment, la fanfare de Noville produira un concert en cette occasion et chacun est convié à l'apéritif offert par la commune, que nous profitons ici de remercier pour son soutien sans faille depuis des années.

Tout un chacun est susceptible d'adhérer à la société afin de pérenniser cette ancienne tradition et passer un moment convivial entre amis. Il suffit de se présenter au stand le samedi matin ou de prendre des renseignements auprès d'un des membres du conseil qui sont :

- | | |
|----------------|-----------------------|
| Abbé-Président | Jean Pernet |
| Greffier | Christophe Brönnimann |
| Trésorier | Maurice Stettler |
| Membres | André Martin |
| | Pierre-Alain Favrod |



Nous nous réjouissons d'ores et déjà de vous rencontrer à cette occasion

Contact : Abbaye Tireurs des Alpes Case postale 57 1852 Roche

tireursdesalpes@gmail.com Greffier : 078 805 09 72

Resp. Commune	Rémy Roulet
Parution	5 fois l'an
Rédaction	Municipalité
Impression	CDS Villeneuve
Tirage	850 ex.
Distribution	Tous ménages Roche
Contact	admin@roche-vd.ch
Internet	www.roche-vd.ch

Impressur

Roche Info / Parutions 2018

Date	Délai pour déposer vos textes
Juin	10 mai
1er Août	1er juillet
Septembre	15 août
Décembre	10 novembre

Le râble de lapin au basilic et oignons nouveaux.

4 personnes

Ingrédients:

2 râbles de 500 gr.

1 botte de petits oignons nouveaux

1 échalote ciselée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 gr de beurre

1 petit bouquet de basilic

sel, poivre

2 carottes

20 cl de crème fleurette

30 cl de fond de veau

1/4 litre de vin blanc

1 gousse d'ail

1 bouquet garni



Préparation:

La veille, mettre à macérer les râbles parés avec le vin blanc, l'huile d'olive, la gousse d'ail et les carottes émincées, une échalote et un bouquet garnis.

Pour la cuisson: Egoutter les râbles, les essuyer dans un torchon. Ils seront préalablement salés et poivrés. Faire une incision sur toute la longueur du dos des râbles. Faire dorer 12 à 15 minutes dans un four moyen de chaque côté. Enlever les râbles, réserver sur assiette au chaud.

Déglacer le sautoir avec le vin blanc de macération. Laisser réduire de moitié. Ajouter la crème fraîche et le fond de veau. Porter à ébullition. Laisser réduire de nouveau.

Puis passer la sauce au chinois, ajouter 50gr de beurre et les feuilles de basilic ciselées. Rectifier l'assaisonnement.

Pour les oignons nouveaux, les éplucher en laissant 1cm de tige. Les faire glacer au beurre avec un peu d'eau, sel et poivre, laisser cuire 8 minutes.

Dresser sur assiette les râbles de lapins et les découper dans le sens de la longueur. Napper de sauce.

Servir à côté les oignons et on peut accompagner d'un gratin dauphinois.

Yves Bretheau



****Début cours Jeunes tireurs****

Mercredi 25 avril & jeudi 26 avril 2018 à 17h30

Au Stand de tir de Villeneuve

****Tir Militaires****

Les Mercredis 16 mai & 13 juin et le Jeudi 30 août 2018, de 17h00 à 19h00, Stand de tir Villeneuve.

****Tir en Campagne****

Vendredi 08 juin de 17h00 à 19h00 & samedi 09 juin 2018 de 13h30 à 16h00, Stand de tir Villeneuve.

OUVERT A TOUS, dès 10 ans, Venez nombreux !!

****Tir en Campagne anticipé****

Mercredi 30 mai 2018 de 17h00- 19h00, Stand de tir Villeneuve.

Pour Contact : Anne IMFELD, au 079/449 13 01



Camp de ski à Grächen

Chouette semaine dans la joie et la bonne humeur.



Rendez-vous en 2019
le camp se déroulera du 24 février au 1er mars



TOUR du CHABLAIS

ASSOCIATION
DU CHABLAIS



Première étape: Roche

Organisation: Ski-Club Roche

Participation: Adultes

Mercredi 4 avril 2018 à 19h00

Nous serons de retour à Roche après plusieurs années d'absence pour donner le coup d'envoi de cette 32ème édition le 4 avril 2018. Le Tour du Chablais débutera par un tracé entièrement plat pour cette mise en jambe et un parcours inédit entre village et plaine. Le départ et l'arrivée seront situés à la même place sur le site des Prés-Clos à côté du stade de football et de la salle polyvalente de la Rotzérane.

Pour accéder à de plus amples informations sur le site et la région: <http://www.roche-vd.ch/>

Participez ! Le ski-club cherche encore des bénévoles pour cette manifestation, annoncez-vous auprès d'Angélique - 079 565.18.38 / angelike-88@hotmail.fr



«Connaissez-vous votre commune ?»

La réponse du concours N°11 L'arbre se trouve sur le site des Prés-Clos, à côté de la Rotzérane:

la gagnante est **Mme Anne-Marie Schneeberger**

Où se trouve ce cadre ?

Réponse par mail (admin@roche-vd.ch) ou dans la boîte aux lettres de la Maison des Saulniers, jusqu'au 15 avril 2018, le nom du gagnant des 2 bouteilles de Réserve de la Commune sera publié dans la prochaine édition de Roche info.

Réponse:

.....

Nom, Prénom:

Adresse:



Mars

- 24 «Portes Ouvertes»
Organisation
Commune de Roche
Station de traitement
Source des Lizettes



- 24 Loto
Organisation
Le Cyclamen
La Gâchette
Salle de la Rotzérane



- 29 Conférence Info-Séniors
«Un habitat adapté à son avance en âge»
Organisation Pro Senectute
Salle du Conseil Communal

Avril

- 4 Tour du Chablais Course pédestre
Organisation
Ski-Club de Roche
Centre sportif des Prés-Clos



- 14 Soirée Annuelle
Organisation
Chorale Glion-Villeneuve-Roche
Salle de la Rotzérane



- 21 Tournoi Volley
Organisation
Gym Hommes Roche
Salle de la Rotzérane



- 22 Concert au temple
Organisation
Chorale
Glion-Villeneuve-Roche
Temple de Glion

Mai

- 4 2e Chablais Business Sports Lunch
Repas de Soutien

Organisation
Football-Club de Roche
Salle de la Rotzérane



- 16 Tirs militaires

Organisation
La Gâchette
Stand de Villeneuve



- 24 - 26 Fête de tir

Organisation
Abbaye de Roche
Stand de Villeneuve



- 26 Parade
Concert Echo de la Plaine

Organisation
Abbaye de Roche
Cour du collège des Salines

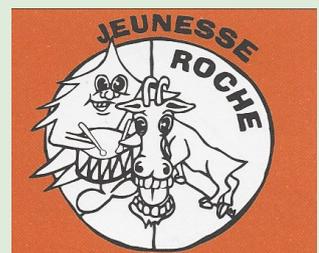
Juin

- 6 Tirs militaires
8 - 9 Tirs en campagne

Organisation
La Gâchette
Stand de Villeneuve

- 9 Rallye à Vélo

Organisation
Société de Jeunesse
Salle de la Rotzérane



- 15 - 16 Tournoi «Pétanque»

Organisation
Football-Club de Roche
Centre Sportif des Prés-Clos



- 29 - 30 Fête au Village

Organisation
Jeunesse de Chessel
Participation active de La Chanson des Roseaux
Chessel