



Automne 2021 - N°108

Myarolan

Le journal de Mies
et de ses habitants



Edito

Quoi de neuf à Mies?

Notre joli village évolue, s'agrandit d'un côté pour mieux se verdier de l'autre. Le pari de transition écologique de nos municipaux est ambitieux et valorisera notre qualité de vie, au moment où tout doit être mis en œuvre pour sauvegarder la nature et préserver notre planète.

Dans ce nouveau numéro du Myarolan, vous saurez tout sur comment cultiver son jardin et en récolter les fruits (et légumes). Lara Pizurki est allée interroger des maîtres en la matière. Son article sur le sujet vous donnera quelques tuyaux et vous indiquera à qui poser toutes vos questions. L'automne est la période parfaite pour s'y mettre et y réfléchir. Allez, allez, tous au potager! Notre série imaginée par Serena Christiansson sur les parcours de jeunes s'agrémentent de deux nouveaux témoignages, de quoi donner des idées à ceux qui cherchent quelle voie suivre. Parcours de vie, c'est la nouvelle galerie de portraits que Yulia Petrova vous propose et nous initions cette série avec Françoise Gaud, fille des enseignants de l'école (qui était à l'époque dans le bâtiment communal), membre du Conseil communal et rédactrice de ce journal.

Vous apprendrez encore que des Myarolans s'adonnent aux bains d'eau froide et vous encouragent à faire de même, que le projet de port de Mies-Tannay est en bonne voie, que nous avons une prof de tennis passionnée et passionnante et qu'une école de gymnastique artistique fait pousser de belles fleurs de compétition.

Toute l'équipe du Myarolan vous souhaite une bonne lecture!

Elise Gaud de Buck

What's new in Mies?

Our lovely village is evolving – with growth that also brings opportunities for “greening”. This reflects an ambitious bet by our Municipality – on an ecological transition promoting quality of life while respecting the urgent need to preserve nature and our planet.

In this edition of the Myarolan, you'll learn everything about fruit and vegetable gardening. Lara Pizurki has interviewed the masters, and in her article you'll find suggestions as well as experts to get you started. Autumn is the perfect time to start planning. Everyone to the kitchen garden! Serena Christiansson's series on young people's life paths brings two new personal stories, which may give some ideas to those who are still deciding on which route to take. Life paths also is the subject of Yulia Petrova's new portrait gallery. We start the series with Françoise Gaud, who has made a mark on our village as the daughter of teachers in the school (then in the town hall building), as a member of the Communal Council, and also as an editor of this magazine. A full life indeed.

You'll also learn that some Myarolans have gotten into cold-water dipping and encourage us all to do likewise. As well, that the Mies-Tannay port project is well underway, that we have an inspiring tennis teacher, and that our artistic gymnastics school is thriving in competitions.

The Myarolan team wishes you happy reading!

Translation: Clarisse Morgan

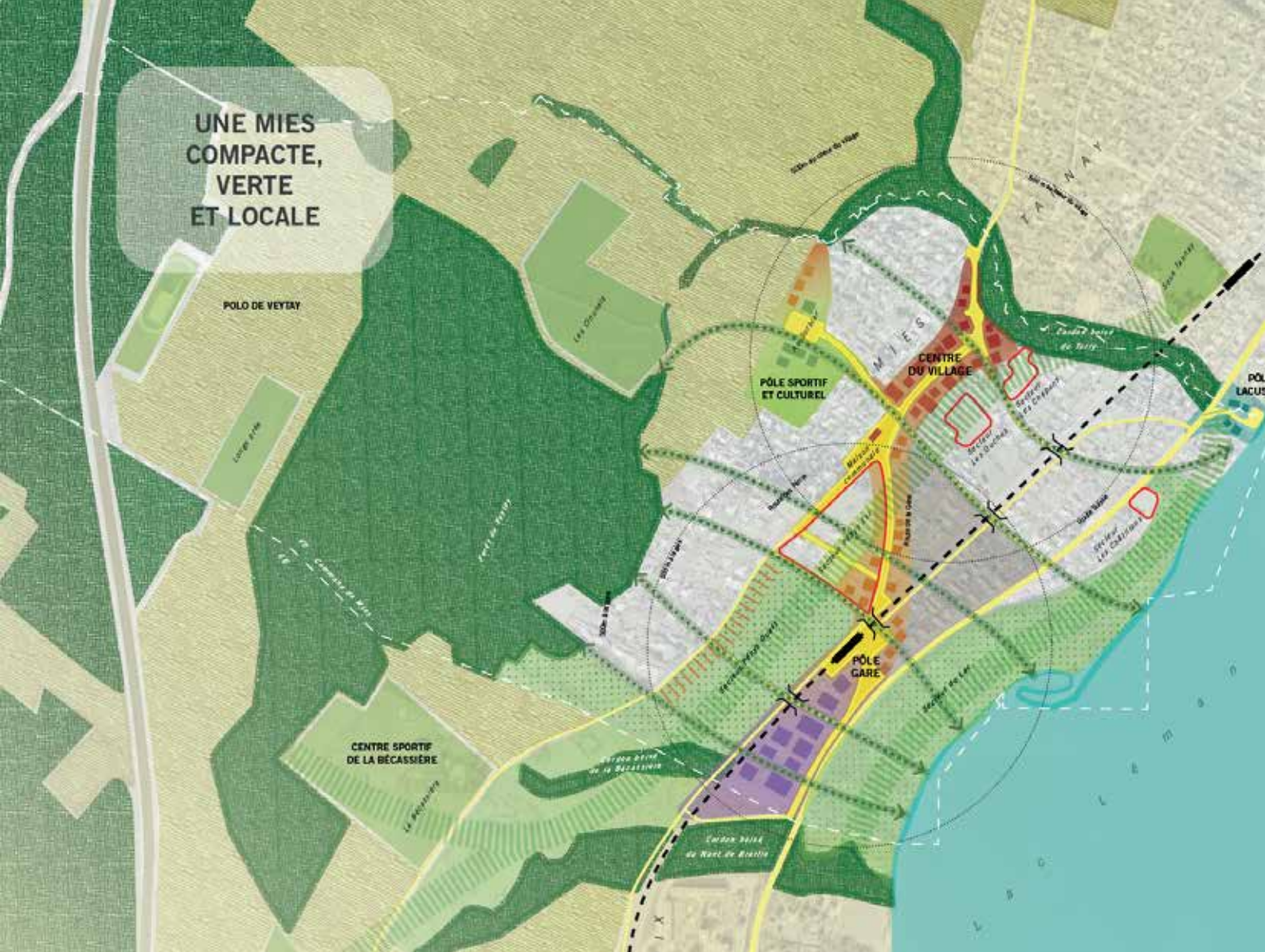
Sommaire

Révision du plan d'affectation communal	3
Port du Torry: le bout du tunnel!	6
Élaborer son jardin à la carte aux couleurs de ses passions	7
Parlons un peu plus des métiers	12-14
Parcours de vie Françoise Gaud	15
Vingt-et-un ans de cours de tennis à Mies	17
Tous à l'eau froide	18
Gym ACADEMIES	20
Des seniors connectés	22
STOP SUICIDE lance sa campagne de prévention	22
Envies de lectures?	23
Agenda	24
Naissances, décès	24

Photo de couverture :
Jardin potager, Jean-Luc Ray



équipe du Myarolan - Serena Christiansson - Stéphanie Emery - Elise Gaud de Buck
Clarisse Morgan - Yulia Petrova - Lara Pizurki
correctrices Sylvie Fragnière - Françoise Gaud - Yolaine Hernach
traductions anglaises - Serena Christiansson - Clarisse Morgan
photographies - Jean-Luc Ray
mise en page - Elise Gaud de Buck, lelgo.com



Révision du plan d'affectation communal

Dans le cadre de la révision de notre PGA (Plan Général d'Affectation) qui deviendra PACO (Plan d'Affectation communal), nous conduisons actuellement deux démarches distinctes mais complémentaires.

Il s'agit d'une part de travailler sur une stratégie de redimensionnement de la zone à bâtir afin de tenter de respecter, ou d'être au plus près des directives cantonales liées à l'application de la LAT (loi fédérale sur l'aménagement territorial). Ce volet de la révision de notre PACO est particulièrement délicat et se traite actuellement directement avec les services de l'Etat.

D'autre part, il s'agit de profiter de la dynamique de révision de nos instruments de planification pour proposer une réorientation de certains thèmes afin d'actualiser les directives et pratiques vers une meilleure prise en compte des aspects environnementaux. C'est ce que nous avons appelé «Mies en transition».

L'ensemble de ces démarches s'appuie sur le Schéma Directeur de la commune élaboré depuis quelques années par la Municipalité. Celui-ci présente de manière simplifiée les grandes orientations que nous souhaitons donner à notre commune en terme d'aménagement du territoire. Il s'agit d'un instrument d'orientation non contraignant et flexible qui guide les réflexions sur le développement de notre village. Par ce schéma directeur, la commune de Mies vise à coordonner le développement de son territoire, de manière :

- **Compacte** – visant à concentrer le développement le long des axes principaux en conservant les zones forestières et agricoles;
- **Verte** – en préservant le capital paysager et écologique

comme garantie d'un cadre de vie favorable et pérenne pour ses habitants et participant ainsi à renforcer la biodiversité;

- **Locale** – à travers le développement du village assurant une vie sociale dynamique par le maintien et le développement de l'offre de proximité diversifiée pour tous les âges (habitat, services, commerces, loisirs, mobilité, etc.).

Chacun de ces axes se décline à travers des principes et des intentions de développement permettant ainsi d'orienter les mesures d'aménagement du territoire à mettre en place dans le PACO ou dans d'autres instruments réglementaires.

Dans le cadre de «Mies en transition», la réflexion conduite de manière participative avec les membres des commissions du Conseil (commissions de l'environnement et des travaux) porte sur certains thèmes afin de proposer une meilleure intégration des aspects environnementaux dans les règlements et pratiques locales. Il s'agit plus particulièrement des thématiques suivantes :

- **Espaces publics** : mesures à mettre en place sur les espaces gérés directement par la commune (routes, places, parcs, infrastructures sportives, etc.);
- **Biodiversité** : les ambitions de la commune sur ce thème sont plutôt élevées et il s'agit d'identifier quelles sont les mesures à mettre en œuvre et à travers quels instruments (PACO, règlement de protection des arbres, liste de plantes à favoriser, etc.), cela de manière obligatoire ou incitative.
- **Déchets** : notre commune est pourvue d'une déchèterie importante et de qualité. Cependant, le traitement des déchets évolue régulièrement et il s'agit de suivre cette évolution et d'adapter les pratiques pour être encore plus efficace et performant.

- **Programmation** : il s'agit de conduire une réflexion sur la typologie des constructions à promouvoir dans la commune en fonction des besoins actuels. En effet, notre commune est constituée essentiellement de villas individuelles ou mitoyennes, mais une demande de plus en plus marquée apparaît pour des appartements adaptés aux personnes âgées ou aux jeunes familles. Il s'agit d'adapter les règles constructives pour permettre de construire ou d'aménager ces types de logement.

- **Constructions et énergies** : les méthodes et matériaux de construction ont fortement évolué et tendent toujours plus vers des produits respectant l'environnement et le développement durable. Il en va de même dans le domaine de l'énergie avec l'avènement des énergies renouvelables et la volonté d'éliminer progressivement les énergies fossiles. Il convient dès lors d'adapter les règlements pour favoriser des choix respectant l'environnement.

- **Mobilité** : l'évolution de notre société touche particulièrement la mobilité et nos pratiques de déplacement. C'est également à prendre en compte dans les perspectives d'aménagement du territoire et d'encouragement à une mobilité plus douce.

L'important pour la Municipalité est de profiter de cette dynamique de révision du PACO pour réfléchir sur ces différents thèmes afin de les adapter et ainsi consolider les éléments qui permettent de dire qu'il fait bon vivre à Mies... !

Nous restons bien entendu ouverts à toute idée et initiative qui va dans le sens du développement durable et qui favorise le «mieux vivre ensemble».

Pour la Municipalité : **Guy Dériaz**



Revision of the communal land use plan



In the context of the revision of our communal land use plan (PACO) we are pursuing two complementary approaches.

One is a strategy to re-size the buildable zone with the aim of respecting or coming closer to the cantonal directives linked to application of the Federal spatial planning law.

This element of the revision of our PACO is very delicate and is being discussed directly with the concerned services of the State. The other element has to do with using the revision of our planning documents to propose a reorientation of certain aspects, to better reflect environmental considerations in our guidelines and practices. We are calling this "Mies in transition".

Together these approaches are based on the Communal Master Plan elaborated a few years ago by the Municipality. It presents in a simplified manner the main orientations that we seek in terms of land use. It is a flexible and non-binding instrument guiding the reflections on development of our village.

Through the Master Plan, the Commune aims to coordinate its development to be:

- Compact – concentrating development along the main routes and conserving the forest and agricultural zones;
- Green – preserving the landscape and ecological capital to guarantee a durable high quality of life for our inhabitants, and thus also supporting biodiversity;
- Local – developing the village with a view to ensuring a dynamic social life by maintaining and expanding the range of nearby services for all ages (habitat, services, business, leisure, mobility, etc.)

Each of these priorities will be reflected in the development principles and intentions, thus orienting the development measures that will be put in place in the PACO and other regulations.

In the context of « Mies in transition », the reflection conducted with the participation of the Council's Environment and Works Committees yielded certain themes aimed at better integrating environmental aspects in local regulations and practices. The main themes are:

- Public spaces : Measures to be implemented in the spac-

es directly managed by the Commune (roads, squares, parks, sports infrastructure, etc.);

- Biodiversity: the Commune is relatively ambitious in this regard, and this involves identifying measures to implement, and instruments to use (PACO, regulation on protecting trees, list of plants to favour, etc.), with both mandatory measures and incentives;
- Waste management : Our Commune benefits from a large, high quality recycling center. Nonetheless, we need to keep up with the constant changes in waste management to continue improving our efficiency and performance in this area.
- Programming: This involves a reflection on the type of construction to pursue, as a function of current needs. Our commune is mainly composed of individual and attached houses, while there is increasing demand for apartments adapted to seniors and young families. We will need to adopt building rules for these types of lodging.
- Construction and energy: Building methods and materials have undergone a major evolution toward environmental friendliness and sustainable development. The same is true for energy, with the emergence of renewables and the push for progressive elimination of fossil-based energy. Henceforth we should adopt regulations favouring choices that respect the environment.
- Mobility: The evolution of society particularly affects transportation and travel. This also needs to be reflected in land use planning, with encouragement for gentler mobility.

The most important for the Municipality is to use the process of revising the PACO to reflect on and incorporate these different themes, thus consolidating the elements for saying, it's great to live in Mies...!

We are of course open to all ideas and initiatives in the direction of sustainable development and supporting "living together better".

For the Municipality: Guy Dériaz - Translation: CM



Port du Torry : le bout du tunnel !

Cette fois, soyons optimistes: on va y arriver !

Après plus de quarante années de tentatives infructueuses, tous les feux semblent être au vert pour la construction d'un nouveau port sur les rives de Tannay et Mies.

En effet, après cinq années de réflexion, d'études et de consultation, et après avoir largement présenté le projet aux Conseils, à la population des deux communes, aux associations environnementales et aux services de l'État, le projet a été mis à l'enquête durant l'automne 2020 et n'a soulevé qu'une seule opposition.

Pour rappel, ce projet se base sur un équilibre subtil entre les besoins avérés de places d'amarrage pour bateaux, les caractéristiques spécifiques du site et les enseignements des projets précédents avortés. Il est le fruit de longues réflexions partagées entre l'ensemble des acteurs et en particulier entre les autorités des deux communes concernées. A ce propos, nous aimerions chaleureusement remercier les deux Municipaux sortants de Tannay, Nathan Finkelstein et Guy van Gelder, qui ont œuvré avec nous au sein du

Comité de pilotage du projet d'aménagement des rives du lac (COFILAC). En grande partie grâce à eux, la collaboration entre nos deux communes a été exemplaire et a certainement permis de trouver des solutions pertinentes qui ont largement contribué à l'aboutissement de ce projet.

Mais ne vendons pas la peau de l'ours avant de l'avoir tué...

Mettre en place un tel projet nécessite de très (trop ?) nombreuses démarches administratives longues et fastidieuses. Au moment de la rédaction de cet article, il ne manquait qu'une seule et dernière étape de la procédure avant de pouvoir enfin poser la première pierre du port du Torry. Nous osons espérer qu'au moment où vous lirez cet article, la construction du port aura enfin démarré...

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de suivre cette aventure dans le concret afin de pouvoir inaugurer notre nouveau port... au printemps 2023! Restons optimistes!

Claude Hilfiker et Guy Dériaz
Membres du COFILAC pour Mies

"Port du Torry" The Light at the End of the Tunnel

Let's be optimistic; this time, it's all going to be fine! After more than 40 years of failed attempts, we seem to have a full set of green lights for construction of the new Mies-Tannay port!

After five years of further reflexion, studies and consultations, the project was finally submitted to public enquiry last Autumn and met no opposition.

The project is founded on a delicate mix of things; increased demand for mooring spots, natural characteristics of the site and previously aborted projects. It is the result of massive coordination between the main actors, particularly our two villages.

We would like to extend our warmest thanks to two Tannay councillors, Nathan Finkelstein and Guy van Gelder. It is largely thanks to them that collaboration between our villages has been so good and they have certainly paved the way to problem solving.

But, we mustn't count our chickens before they've hatched. Putting this kind of project into action involves many long and cumbersome administrative procedures. As we write this, just one element is missing. We hope that by the time you read this, construction work will have started!

We're very much looking forward to seeing this new venture come to life and to inaugurating our port in the spring of 2023.

Translation Serena Christiansson



Tous au potager

Élaborer son jardin à la carte aux couleurs de ses passions

Les jardiniers amateurs profitent des parcelles mises à disposition pour façonner un lopin à leur guise créatrice. Petit tour parmi ceux qui cultivent avec enthousiasme, au naturel, au rythme lunaire ou qui s'essaient à la permaculture.



Un carré magique comme terrain d'expérimentation

La parcelle se situe à l'angle de la route de Veytay et du chemin des Champs de Feu. Mise à disposition par les frères Baud pour en faire des cultures, ses quelque 485 m² ont été placés sous la responsabilité de Lucien Mailliet il y a sept ans. Auparavant actif dans l'hôtellerie de luxe, puis dans le conseil bancaire, il se consacre au jardinage depuis qu'il a pris sa retraite. Dès ses débuts, Lucien Mailliet a attribué des portions du lot aux amateurs qui en faisaient la demande.

Jardiner avec la lune

«C'est à la lune décroissante qu'il faut semer les graines, récolter les légumes, travailler la terre et remuer le compost», explique Lucien Mailliet, qui cultive désormais près de 60 m² du lopin. Quant au repiquage, il est réservé à la période de croissance de l'astre, car les plantes repartent beaucoup mieux. Lucien Mailliet collectionne notamment des variétés anciennes, comme en témoignent ces salades géantes, dont les graines proviennent du grand-père du voisin de son beau-père, et remontent aux années 1900.

Selon le calendrier lunaire, il y a des périodes plus

favorables pour s'occuper des différents types de végétaux. «En jours 'feuilles', on va notamment favoriser les travaux sur les choux ou les salades, tandis qu'en jours 'racines', on se concentrera sur les carottes ou les pommes de terre. Les plants de tomates sont plutôt réservés aux jours 'fruits', et les végétaux d'ornement aux jours 'fleurs'», détaille le passionné. Il évite par ailleurs de jardiner 5 à 6 heures avant et après un nœud lunaire, un apogée, ou un périgée.

Les légumes tournent et se marient

Des engrais en comprimés, à base de bœuf et de cheval, sont utilisés pour toutes les plantes. Le purin d'orties fait-maison sert, quant à lui, aussi bien d'engrais que de désherbant, selon les doses employées. Un mélange de marc de café, de coquilles d'œuf en poudre et de peau de banane bio complète l'assortiment de fertilisants. Les insectes nuisibles sont détruits au savon noir. «L'idéal contre les limaces serait d'avoir un canard muet chinois, qui en est friand. A défaut, je les ramasse à la main», soupire le jardinier.

Etant donné les besoins spécifiques en nutriments des différents types de plantes, et les quantités d'engrais fournis, Lucien Mailliet effectue des rotations de cultures. Il tient une main-courante et s'en sert pour faire un tournus



sur quatre ans. «Il existe une entente entre les légumes. On peut remplacer un type par un autre, mais pas n'importe lequel. L'idéal reste de faire tourner des familles entières». Le potager de Lucien Maillet comporte une vingtaine de légumes différents, agrémentés d'un 'dolmen' à concombres, ainsi que des tomates hongroises dont les graines lui ont été offertes par une dame qui passait devant son jardin.

Les mauvaises herbes sont nos alliées

C'est ce qu'affirme Jessica Evrard, qui fait ses premiers pas en permaculture avec son mari, Sylvain. Les deux architectes se sont lancés en mars dernier, avec quelque 20m² à disposition. Contrairement aux plates-bandes adjacentes, nettes et débarrassées de toute plante intruse, la parcelle donne l'impression d'un joyeux désordre. «Tout a une raison d'être, y compris les adventices, car il ne faut pas laisser la terre à nu», explique Sylvain Evrard.

Le lopin s'est constitué en trois dimensions pour rentabiliser l'espace et fournir de l'ombre sur mesure, et les plantes ont plusieurs fonctions. La moutarde sauvage et la phacélie servent d'engrais vert, nourrissent la terre et l'aèrent grâce à leurs nombreuses racines. Plante mellifère par excellence, la phacélie héberge par ailleurs divers insectes auxiliaires.

«Nous avons choisi les semis en fonction du type d'ensoleillement et de sol, après en avoir analysé des échantillons. Les tomates et le basilic sont mis côte à côte, ainsi que les poireaux et les carottes, car les uns éloignent certains types de mouches des autres», détaille Jessica Evrard. Forte de tuteurs et de ficelles, la tour à patates a été érigée en paille et en terre. Le mur de haricots sert, quant à lui, de brise-vent et de pourvoyeur d'ombre.

Les Oyas permettent une diffusion lente de l'eau

Le couple emploie une grelinette pour ameublir la terre sans la retourner, ce qui permet de préserver l'écosystème du sol. Louise, leur petite fille, creuse quant à elle des trous avec sa mini pelle pour y planter des salades. Des Oyas, de belles jarres en argile enterrées au sein des plates-bandes,

libèrent l'eau qu'elles contiennent par capillarité, en fonction des besoins des racines alentour. «Nous utilisons un lombricomposteur, un écosystème à étages, pour nos cultures, et en récoltons également du 'lombrithé', un engrais liquide très concentré», note Sylvain Evrard.

Les touffes de capucines attirent les nuisibles, tandis que les œilletons d'Inde repoussent les pucerons. Les hérissons sont les bienvenus, car les limaces font partie de leur régime alimentaire. Les permaculteurs en herbe sont aussi adeptes du purin d'orties, actif dans la prévention des maladies. De nombreux insectes trouvent refuge dans ce coin de paradis, qui dans un hôtel érigé à leur intention, qui sous un tas de cailloux ou un pot à l'envers. Les fleurs en bordure, elles, sont réservées aux insectes butineurs.

Cultiver des légumes de son pays d'origine

Le reste de la parcelle est réparti entre trois personnes, dont Vitorino Caseiro, paysagiste professionnel, qui en cultive une part pour son agrément. A l'autre extrémité se trouvent les trois plates-bandes de Caifu Wei, coiffeuse et masseuse, installée à Mies depuis 2008. Originaire de Guangxi, une région au sud de la Chine, cette passionnée de jardinage a ramené divers trésors de son pays natal. Elle a ainsi planté une rangée de haricots, longs, fins et noirs, qui deviennent verts lorsqu'ils mûrissent. On y trouve aussi des radis verts, utilisés en soupe ou fermentés, qui constituent une aide précieuse à la digestion. Des courges japonaises, délicieuses, côtoient des plants de tomates entièrement suisses.

«Les graines que j'ai rapportées de Guangxi, une région tropicale, ne sont pas toutes adaptées pour la Suisse. Mais je fais des essais et je poursuis avec celles qui donnent des résultats», explique Caifu Wei. Elle coupe les concombres fermentés en tranches croquantes et cueille sa ciboulette, semée dans une baignoire remplie de terre, placée en bordure d'une plate-bande. Les épinards, qui proviennent également de Chine, sont mélangés à d'autres mets, pour leur goût et leurs propriétés laxatives. Caifu Wei utilise notamment comme engrais un jus d'agrumes fermentés, qu'elle fabrique elle-même et qui jouit d'un franc succès auprès de Lucien Maillet.

Le Portugal montre ses couleurs

L'ultime portion du carré magique est entretenue par Luis Cerca, qui est spécialisé dans l'isolation et le chauffage des bâtiments. Porté par son enthousiasme, il prend soin





tous les jours de son potager. Sa femme Alexandra, qui travaille comme employée de maison à la Clairière, préfère s'occuper des fleurs. Maria, leur fillette de 2 ans et demi, aime quant à elle tout autant participer au jardinage que manger les framboises de ses parents. «Nous avons planté plusieurs variétés de choux, dont deux proviennent du Portugal. Nous mettons les semences sous notre petite serre, avant la repique en pleine terre», note Luis Cerca. Les quelque 56 m² cultivés fournissent des fruits et des légumes pour la famille et les amis.

Parmi les légumes cultivés, beaucoup d'entre eux rappellent le terroir originel, tels que les poivrons, les tomates, les concombres et les carottes. Tout l'espace est utilisé, y compris les bordures, qui arborent les fleurs d'Alexandra. Jouxant le compost fabriqué sur place, un grand tuyau de plastic orangé découpé sur le dessus accueille diverses plantes. Les engrais sont de label bio, ainsi que l'anti limace. La guerre aux pucerons et autres cochenilles est déclarée par du savon noir dilué. Mais personne ne sait si les fleurs de la parcelle voisine, en permaculture, éloignent aussi ces nuisibles, ou si les limaces menacées d'un côté transitent de l'autre.

Cultiver seul quelque 150 m²

Luigi Romano privilégie la culture de son jardin chaque fois que le temps le permet. Cet amoureux chevronné de la terre y consacrait ses fins de journées quand il travaillait, puis ses après-midis depuis qu'il a pris sa retraite, en 1997. «Ma femme et moi sommes arrivés en Suisse en 1955. A l'époque, il n'y avait que peu de travail dans ma



région natale des Pouilles, et j'ai bénéficié d'un contrat de saisonnier pour exercer comme agriculteur à Commugny», détaille-t-il. Avec un contrat incluant logement et nourriture, ainsi qu'un salaire de 130 francs par mois, il a décidé de cultiver ses propres fruits et légumes dès que cela serait possible.

Le couple s'est ensuite établi à Mies. «Une parcelle a été mise à notre disposition dans le jardin de notre habitation. C'est à ce moment que mon mari a commencé à constituer son potager», explique Antonia Romano. Cette férue de cuisine a ainsi pu apprêter des légumes délicieux et retrouver certains goûts du terroir, tels que ceux des fèves d'Italie. La famille s'est agrandie, ainsi que la taille du terrain cultivé. «J'entretiens plusieurs parcelles, qui contiennent une douzaine de légumes différents. L'eau de pluie est récoltée dans de grands containers et une brouette. Mon compost est un tutti frutti contenant des déchets des végétaux cultivés, ainsi que des feuillages des arbres et des buissons», précise le passionné.

Fraises, raisinets et autres framboisiers agrémentent une partie du lopin. Une demi-douzaine d'espèces de fleurs complètent le tout, soit quelque 150 m²! Avec un minimum d'engrais ajouté, les cultures se font au naturel. Des granulés à base de phosphate de fer éliminent les limaces, et un fongicide biologique contenant du cuivre protège les cultures. «Nous n'avons pas de problèmes avec les souris, car ce sont les chats du quartier qui s'en chargent», commente Antonia Romano, tout sourire.

Lara Pizurki



The Magic World of Allotment Gardening

Local amateur gardeners are really taking advantage of allotments to let their creative spirits run wild. We joined some of them to see how lunar cycles and permaculture help influence their approaches.

Magical plot as testing ground

On the corner of route de Veytay and Chemin des Champs de Feu, a 485 m² plot belonging to the Baud brothers is lovingly overseen by Lucien Maillet who, since retiring, has thrown himself into gardening. The plot has been divided up into strips of land for use by local amateur gardeners.

Gardening around the lunar calendar

"There are certain periods of the lunar calendar that are more favourable than others in the gardening world," explains Lucien. There are 'leaf days' -- better for lettuce and cabbage -- and there are 'root days' -- better for carrots and potatoes. "The best time to plant, harvest and work the soil is when the moon is waning", says Lucien, who himself has a plot of some 60 m². "For transplanting, it's better to wait for the waxing moon which stimulates growth. And, you really shouldn't touch the garden for the 5 to 6 hours surrounding the moment when the moon is either closest or furthest from us." Lucien is all for the old varieties when it comes to gardening, the origins of his seeds going back to the 1900's.

Stimulating growth

Beef or horse-based tablets, homemade nettle manure and a mixture of coffee grounds, powdered eggshells and organic banana peel are used as fertilizers. "The best solution against slugs would be a Chinese Dumb Duck, but I have to resort instead to removing them by hand," sighs Lucien. Lucien is pro crop rotation, working on a four-year plan. His vegetable garden is home to some 20 different varieties of vegetable including Hungarian tomatoes grown from seeds from a passer-by, and cucumbers grown on a vertical tower.

Permaculture -- Weeds are our allies

Jessica Evrard and her husband Sylvain, both architects, started working a plot in March, and are making their first tentative steps in permaculture. While the adjacent plots are neat as a pin with no weeds in sight, their own 20m² comes across as cheerfully unruly. "Everything has its place, even weeds" says Sylvain. Wild mustard and phacelia, which nourish and aerate the soil, are used as 'green' manure. As a melliferous honey plant, phacelia is home to various insects. Tomatoes and basil are planted side-by-side to keep certain flies away. The couple use a broadfork to loosen the soil rather than turning it, to help preserve the soil's ecosystem. Oyas, beautiful clay jars, are buried in the flower beds, slowly releasing water to the surrounding roots. Meanwhile, they use nasturtiums to attract pests, and marigolds to repel aphids. Hedgehogs are welcome, slugs forming part of their diet! The plot is like a mini hotel for so many insects who seek shelter under a heap of pebbles or in an upside-down flower pot.

Cultivating exotic vegetables

The rest of the plot is divided up between three other tenants including Caifu Wei. An avid gardener, Caifu has brought many treasures back from her homeland. Her plot includes Chinese black beans and green radishes used for soup. Chinese spinach and Japanese pumpkins grow alongside Swiss tomato plants. "The seeds that I've brought back from Guangxi, a tropical region in Southern China, are not remotely adapted to the Swiss climate. But I try different things and keep going with those that take" explains Caifu who makes her own fermented vegetable juice fertilizer, a big hit with follower gardener Lucien!

Portugal makes its presence felt

Luis Cerca tends to his vegetable garden every day while his wife Alexandra looks after the flowers. For their two year old daughter Maria, nothing beats their home grown raspberries! "We've planted different types of cabbage from Portugal" explains Luis whose garden produces a variety of fruit and vegetable for both family and friends. So much about their plot takes you back to Portugal; peppers, tomatoes, cucumbers. Every inch of the plot is used, even the verges. They use only organic fertilizers and slug repellants and tackle aphids with black soap. And who knows, perhaps the neighbouring permaculture plot is also helping to keep pests away!

Managing 150m² single-handedly

Luigi Romano who even at the end of every working day would head off to his garden, has spent most of his afternoons since retiring in 1997 enjoying his passion. "My wife and I came to Switzerland in 1955. I managed to get seasonal farming work in Commugny". With lodgings and food included in his contract he soon decided to put his earnings towards growing his own fruit and vegetables. The couple moved to Mies where a strip of garden was made available to them. "That's basically when Luigi started his vegetable garden" explains Antonia. She herself an avid cook, Antonia was more than happy with his delicious produce which included tastes from back home in Italy. "I have several plots" says Luigi "with a dozen or more different varieties of vegetables." Rain water is collected in vats and an old wheelbarrow. A mix of vegetable waste and leaves serves as a make shift compost. Strawberries, raspberries and grapes grow in abundance and half a dozen different varieties of flowers complete the scene. With a minimum of fertilizer used, everything is really growing 'au naturel'. Phosphate-based granules help keep the slugs at bay but "We leave any mice to the local cats", laughs Antonia. Translation: S.C.

Hé les jeunes !

Parlons un peu plus des métiers



Benjamin Hernach

« Il y a une méprise courante dans notre société qui pousse à croire que si l'on fait un apprentissage, on va moins bien réussir dans la vie. Pour ma part cela a été tout l'inverse ; le chemin de l'apprentissage m'a donné l'énergie et la confiance pour reprendre et poursuivre mes études. »

Pour Benjamin – qui souffre d'une dyslexie conséquente – la scolarité obligatoire a été éprouvante et très difficile, principalement au niveau écrit. Son désir le plus marqué à l'âge de 15 ans était de quitter le système scolaire le plus vite possible.

Comme il avait une certaine aisance dans les sciences, Benjamin a choisi de suivre un apprentissage de laborantin en chimie à l'EPFL avec une maturité

Prendre des grandes décisions sur son avenir n'est jamais facile, même pour les plus expérimentés. Devoir choisir un parcours professionnel quand on a à peine 14 ans peut être très intimidant. On est tous passés par là mais aujourd'hui les possibilités sont beaucoup plus nombreuses. Dans le dernier numéro, nous avons rencontré Romain, Eléa, Pana et Mathieu, qui nous avaient parlé de leurs choix. Dans ce numéro vous trouverez la suite de notre série de minis-interviews avec des jeunes Myarolans pour vous « ouvrir l'appétit » !

Serena Christiansson

professionnelle intégrée. Cette formation étant davantage axée sur la pratique et plus tolérante par rapport à l'orthographe, il a pu vite reprendre confiance dans ses capacités d'apprendre et, après trois ans, a obtenu son CFC (certificat fédéral de capacité) ainsi qu'une maturité professionnelle technique.

De la recherche à la pratique

Il a ensuite travaillé dans un groupe de recherches à l'Université de Genève. C'est là que Benjamin a compris qu'il désirait faire quelque chose de plus concret et « utile » dans la vie, d'aider les gens, de faire une différence. Il a donc repris les études et commencé une formation de physiothérapie à la Haute Ecole de Santé de Genève, formation au terme de laquelle il a obtenu un Bachelor en physiothérapie.

La possibilité de mélanger des compétences humaines, sociales, scientifiques, avec tout ce qu'il aime dans la vie – sport, bien-être, nature – convenait à Benjamin à 100%. « De plus, durant cette formation, on ne m'embêtait plus du tout avec l'orthographe ! On m'a jugé sur le fond et non plus sur la forme. Savoir orthographier correctement une structure anatomique telle que par exemple le muscle sterno-cléido-mastoïdien n'a que peu d'importance en pratique à partir du moment où on connaît ses points d'insertion, sa fonction et son innervation. »

A la fin de son Bachelor, Benjamin a directement commencé à travailler dans un cabinet de physiothérapie à Genève.

Un effort supplémentaire

Son appétit insatiable dans ce domaine l'a amené à aller encore plus loin dans les études et à enchaîner avec une formation en ostéopathie en cours d'emploi à l'IFSO de Rennes en France, formation qu'il a pu faire à raison de quatre à six jours par mois durant cinq ans à Rennes, en parallèle avec son travail au Cabinet à Genève. C'était une charge lourde mais Benjamin, qui a terminé ses études en juin de cette année, s'éclate dans son travail. « C'est parmi les plus beaux métiers du monde ! »

« Pour quelqu'un qui voulait à tout prix quitter l'école le plus vite possible, c'est une jolie revanche que d'avoir continué à étudier si longtemps par passion ! On a de la chance en Suisse de pouvoir changer de parcours. Mon chemin a été un peu plus long que pour certains, mais il m'a beaucoup appris et m'a permis d'accéder à une profession qui me plaît énormément. »

« J'encourage vivement chacun à chercher à exercer une profession dans laquelle il/elle peut s'épanouir et trouver une satisfaction personnelle et humaine... Pouvoir se coucher le soir et avoir l'impression d'avoir « poussé » le monde du bon côté, modestement, avec ses propres mains, cela a une valeur inestimable. »



Si vous avez entre 17 et 30 ans, avez grandi à Mies, avez fait l'école à Terre Sainte et aimeriez partager votre chemin avec d'autres jeunes, n'hésitez pas à nous contacter.

myarolan@mies.ch

Yannick Emery

«Le plus important c'est sortir de sa tête l'idée que le chemin le plus direct est le meilleur. Depuis très jeune, on est tout le temps stressé par le cursus. Travailler, travailler, travailler. Il n'y a aucune place pour la créativité. Prendre son temps et bien réfléchir, ça fait des parcours plus intéressants.»

Yannick avait toujours cru qu'il suivrait le chemin standard à l'école: maturité, bachelor, master... Mais la vie n'est pas toujours aussi claire et nette. En fin d'école primaire, et malgré le fait qu'il avait des bonnes notes, les profs de Yannick considèrent que son comportement n'était pas suffisamment mature pour qu'il aille en voie pré-gymnase. Ce fut un élément décisif dans sa façon d'appréhender la suite de son parcours scolaire.

Pour couper court, à 15 ans Yannick s'est trouvé en section diplôme au Gymnase. Ce n'était pas ce qu'il voulait et il s'ennuyait beaucoup. «Je n'allais pas forcément à tous les cours et je ne me donnais pas vraiment.», avoue-t-il. Après une année, il a décidé de tenter autre chose et est allé à la recherche d'un travail. Le résultat? Pendant presque une année, il a travaillé chez Chopard à Genève.

Le chemin apprentissage

Toujours pas convaincu, Yannick changeait encore de direction et a enchaîné sur la voie d'apprentissage. Il a

postulé à Generali Assurances et y a travaillé trois jours par semaine pendant trois ans. «Ça m'a bien cadré! Je devais être mature, rendre une grande charge de travail, et surtout avoir des bonnes notes à l'école pour que Generali me garde. J'ai bien appris à travailler et à faire preuve de rigueur.»

À la fin de son CFC, Yannick a fait encore une année d'études pour obtenir sa maturité professionnelle. Ce qu'il voulait faire par la suite n'était pas clair dans sa tête, donc Yannick est parti voyager une année en Inde et Amérique du Sud. «C'était une année incroyable, peut-être l'année la plus importante de ma vie. Ça m'a donné le temps de faire une pause et de bien réfléchir à quoi faire de ma vie.»

De retour en Suisse, il a décidé qu'il voulait postuler à l'Université. Mais comment faire? La Passerelle DUBS - cinq mois de cours intensifs! «C'était la période la plus intense de ma vie mais ça en valait la peine. J'ai obtenu ma maturité fédérale avec les meilleures notes de la classe. Et, comme il restait encore six mois avant le début de l'année scolaire, j'ai pu partir de nouveau et voyager, cette fois au Sri Lanka et en Europe.»

Et l'Université...?

«Je ne voulais pas tellement choisir l'université académique mais plutôt une formation créative, donc je suis allé à l'école CREA, Genève - école de référence en marketing, communication et digital - pour faire un bache-

lor en Digital Marketing & Communication. C'est un bachelor qui mélange le côté business et créativité, les études avec des stages. En début de deuxième année, j'ai fait un stage de six mois à Détails, une agence de communications et de publicité sur Genève. J'ai aussi travaillé dans une entreprise de panneaux solaires dans le domaine du digital marketing pour pratiquer ce que j'apprenais et gagner de l'argent à côté de mes cours.

En fin de 3^{ème} j'ai eu la chance de faire un stage chez RedBull. J'ai déménagé à Zürich pour le travail et j'y suis toujours. Ça va durer encore une année et demie au minimum. Je travaille dans l'équipe Média qui s'occupe des réseaux sociaux, web, films, images, etc. Je suis en contact permanent avec des athlètes, des artistes, etc. C'est un travail très varié et ultra intensif. En effet, on vit pour l'entreprise. Je suis bien motivé.

Et la suite?

«Pour la suite, on va voir! J'aimerais peut-être trouver un moyen de gagner ma vie avec la photographie. Je suis passionné par le voyage, l'idéal serait de voyager et travailler; peut-être Digital nomad... En tout cas, j'aimerais bien pimenter encore un peu mon parcours professionnel.

J'ai bien rebondi depuis les premiers soucis et je crois qu'aujourd'hui mon dossier est beaucoup plus intéressant pour des futurs employeurs que celui de quelqu'un qui a suivi le chemin direct!»

Hey Kids!

Let's Talk Careers

If you are between 17 and 30 years old, grew up in Mies, went to school in Terre Sainte and would like to share your own story, drop us a line!
myarolan@mies.ch

Making big decisions is rarely easy. Having to make career-based decisions when you're barely 14 years old can be intimidating to say the least. We've all been

through it but today there are so many more options. More career path insights and advice from young professionals in Mies to wet your appetites!

Yannick Emery

"From a very young age, we are under pressure from the school curriculum. Work, work, work; there's no room for creativity. Taking time and thinking through your options, that's what makes for an interesting career path."

Yannick had always imagined that he would follow the standard educational path; maturité, bachelors, masters... But life isn't always that cut and dry. At the end of primary school, and despite having good results, Yannick's teachers considered that this behaviour was not mature enough for the pre-gymnase stream. The impact was huge and played a very decisive role in the rest of Yannick's school career. To make a long story short, Yannick found himself in the 'diploma' stream at Gymnase. It really wasn't what he wanted. "I didn't always go to lessons; I really didn't commit to it." After a year, he jumped ship and started looking for a job. For almost a year he worked for Chopard in Geneva.

Benjamin Hernach

"There's a common misconception that if you follow the apprenticeship route, you're going to be less successful in life. For me, it was the opposite."

For Benjamin who suffers from dyslexia, school was an uphill struggle. His greatest desire at the age of 15 was to get out of the System as quickly as possible. Having a certain aptitude for the sciences, he decided to do an apprenticeship as a laboratory technician (chemistry) at EPFL (Ecole polytechnique fédérale de Lausanne), with professional 'maturité' combined. The training focused far more on practical aspects and less on spelling, helping Benjamin to quickly gain confidence in his own abilities.

From research to practice

With his CFC and professional maturité behind him, Benjamin started work in a

The apprenticeship route

Still not sure about his future, Yannick once again changed direction and started an apprenticeship. He applied to Generali Assurances where he worked three days a week for three years. "It really gave me structure. I had to be more mature, work hard and above all get good grades at school for Generali to keep me on. I really learnt how to apply myself."

At the end of his CFC, Yannick completed another year of studies to get his professional maturité. Not sure what to do next, he went travelling for a year in India and South America. "It was an amazing year, perhaps one of the most important in my life, and it really gave me time to think."

Back in Switzerland, Yannick decided he would really like to go to University. But how? Through the 'Passerelle DUBS'; five months of round the clock studies. "It was the most intense time of my life but totally worth the effort. I came out with my 'maturité fédérale' with this

research team at Geneva University. It was during this time that he realized he would really like to do something constructive and 'useful' in life; help people; make a difference. So, he went back to the classroom to study for a Bachelors in Physiotherapy at Geneva's Haute Ecole de Santé.

Mixing human, social and scientific elements with everything else that Benjamin loves in life (sport, nature, wellness) suited him down to the ground. "What's more, I wasn't judged on spelling, but on what I could do, it being far more important to know where each part of the musculoskeletal system is and how it works, than how to spell its name correctly!"

As soon as he qualified, Benjamin started working in a physio practice in Geneva.

Going the extra mile

Wanting to go even further in this domain, Benjamin was soon back studying,

highest grades in my class!" With six months of the school year left, Yannick went travelling again, this time in Sri Lanka and Europe.

And University?

"I really wanted to do something creative rather than purely academic. I was accepted at CREA, Geneva to do a Bachelors in Digital Marketing and Communication, combining business with creativity. At the end of the third year, I was lucky enough to get a placement with RedBull in Zurich and I'm still there, for another year and a half at least. I'm part of the Media team – social media, web, films images – working closely with athletes, artists, etc. It's a very varied and intense job; we basically eat and breath work but I love it!"

What next?

"We'll see! Maybe something involving photography. I love travelling so Digital Nomad could definitely be something for me." Translation: SC

this time to gain the title 'Osteopath'. He started a training program with IFSO in Rennes, France. Still working in the practice in Geneva, he studied four to six days per month in Rennes over the course of five years. It was a heavy load but Benjamin, who qualified in June, is thoroughly enjoying his work.

"For someone who wanted to leave school as quickly as possible, it seems strange that I ended up studying for so long and by choice. We're really fortunate in Switzerland to be able to change paths. My own was perhaps longer than others but I've learnt so much and it's got me to into a profession that I really love.

"There's nothing better than doing a job that you love. Being able to end my working day knowing that I helped to make someone's life more comfortable using just my hands, well, that's complete job satisfaction!" Translation: SC



Parcours de vie

Françoise Gaud

L'idée d'ouvrir une rubrique consacrée aux aînés me semble d'actualité. En effet, j'ai rencontré ces personnes qu'on dit du 3^e âge et elles ont suscité en moi un sentiment d'admiration pour leur vivacité d'esprit, la sagesse de l'expérience, leur présence. Dans leurs yeux, j'ai vu briller une lumière.

Rencontrer Françoise Gaud m'a laissé le sentiment d'une leçon de vie. A l'âge de 87 ans, elle est toujours vive, active, souriante, agréablement surprise de faire le sujet d'une interview pour une rédactrice du Myarolan.

Seule enfant de parents instituteurs à Mies, elle a vécu une enfance heureuse dans un village qui comptait alors des fermes dédiées à l'élevage et à l'agriculture.

«Quelle joie de garder un troupeau de vaches bien paisibles, de cueillir des pommes ou des prunes en maraude, de monter sur Mousse, un cheval de trait docile!»

Ses études l'ont conduite à Genève, une Maturité au Collège Voltaire, puis la Faculté des lettres. Cette formation l'a dirigée vers l'enseignement, avec l'envie de transmettre aux collégiens et collégiennes le goût de la lecture, de l'écriture, de la réflexion. Au fil des années, les méthodes d'enseignement ont évolué, le maître n'est plus celui qui sait tout. Il travaille en équipe, il est devenu un entraîneur, un éveillé. Se remettre en question et savoir écouter permettent de créer une relation positive avec les élèves. «J'espère avoir réussi», dit la professeure.

A l'âge de 62 ans, Françoise a pris une retraite «bien méritée» et décidé de ne pas rester inactive. Par exemple, elle s'est inscrite un temps au CMS de Mies pour le transport des personnes.

Pour profiter des offres culturelles genevoises, elle s'est inscrite à UNI3 à des ateliers, à des conférences, à des voyages. Elle a profité de la création d'une formation continue à la Faculté de théologie pour approfondir sa connaissance des textes bibliques. Elle a voulu s'engager dans des activités de l'Eglise protestante de Genève. Ainsi elle a présidé le Conseil de paroisse de Saint-Gervais pendant 12 ans, une tâche assez lourde quand l'institution parle de changement, de réforme. La tradition est forte : «On a toujours fait comme ça», disent certains qui restent attachés au passé.

Elle collabore aux activités du Temple de la Fusterie, ce temple riche d'une longue histoire. Une équipe a été char-

gée de l'animation de cet espace avec des méditations, des expositions, des concerts. Elle a trouvé là une source d'enrichissement.

Françoise a participé à la vie de la commune en tant que membre du Conseil communal. Elle a fait partie du comité de rédaction du Myarolan. C'est avec un grand intérêt qu'elle a rencontré pour les interviewer des habitants de Mies qui ont parlé de leurs talents, de leurs hobbies, de leurs engagements. Ce journal s'est enrichi avec le temps, grâce à Elise et à Jean-Luc qui lui donnent une tenue attrayante, colorée, moderne.

«J'ai choisi selon mes intérêts et j'y ai trouvé une grande richesse qui me permet d'être active et de travailler encore.»

Elle relit volontiers les épreuves du Myarolan pour corriger les coquilles inévitables et en même temps pour se tenir au courant de la vie myarolane.

«L'agrément de la retraite, c'est de s'impliquer encore dans la vie et de maintenir le contact avec les autres. J'ai choisi selon mes intérêts et j'y ai trouvé une grande richesse qui me permet d'être active et de travailler encore.». Elle apprécie la vie paisible à Coppet où elle a déménagé après avoir remis sa maison à sa famille, et la tranquillité après avoir vécu à Genève pendant quelque temps. Elle a retrouvé ses racines. Parmi ces avantages, elle apprécie aussi le train, le RegioExpress qui l'amène en quelques minutes à Genève ou à Nyon.

Je reste reconnaissante à Françoise d'avoir corrigé mon premier article du Myarolan il y a 6 ans. Sa façon douce et très humaine a renforcé ma motivation.

Nous souhaitons à Françoise une belle continuation et surtout une bonne santé pour faire ce qui l'inspire et qui fait briller cette lumière dans ses yeux.

Yulia Petrova

Life Story: Françoise Gaud

The idea of dedicating a section of the Myarolan to Mies' older generation really appealed to me. With so much wisdom and spirit to offer, who could be more inspirational?

Meeting up with Françoise Gaud really felt like a lesson in life. At 87 years old, she is so active and happy and was genuinely surprised to be approached by the Myarolan!

Françoise – the only child of Mies' schoolteachers – had an idyllic childhood in Mies which at the time was largely dedicated to farming. What could be better than to watch over a herd of cows, pick apples and go horseback riding?

Her studies led her to Geneva and, like her parents before her, into the teaching world. Over the years, teaching meth-

ods have changed enormously. Teachers are no longer a one-person show; they have to work as part of a team, learn to lead and to awaken the imagination. Being able to question yourself and listen have become essential factors in creating positive relationships with students. "I hope I succeeded," says Françoise. At 62, she retired but was adamant to stay active. She signed up as a volunteer to Mies' SMS and to workshops and conferences at UNI3. She deepened her knowledge in biblical studies and then chaired the Saint-Gervais parish council for 12 years which is certainly no mean feat.

Françoise has also been a lively member of the Mies town council and was part of the Myarolan's editorial board, thoroughly enjoying interviewing locals.

Today, she continues to read through our articles pre-publication, catching the inevitable oversights.

"Retirement is all about staying involved and keeping in touch with other people. I've based my choices around my interests. It really helps to keep me active and inspired," explains Françoise, who today is enjoying a quiet life in Coppet, having handed over her Mies house to her family.

I'm still so grateful to Françoise who corrected my very first Myarolan article some six years ago. Her gentle nature is a motivation to me.

We wish Françoise health and happiness in her future endeavours.

Translation: SC

Twenty-one years of teaching tennis in Mies

2021 marks twenty-one years since Natasha Strähle started teaching at the Mies-Tannay Tennis Club (TCMT). That's a whole lot of students, the bulk of them children!

It all started with a bad landing on a trampoline when Natasha was 16. It may have been the end of her dreams of becoming a high-level player, but it wasn't the end of her tennis days! Her solution? To teach! It took time, patience and other part-time jobs on the side to really get her career off the ground but she succeeded.

What does Natasha like most about teaching tennis?

...giving people the confidence to believe in themselves. She really encourages the kids to focus on the positive.

"A child who's upset when they miss a ball needs to focus on all the great exchanges that came before. Anyone who loses a match must think about what they can improve for next time. You either win or learn something. What's important is to have fun and do your best.

I love seeing these kids grow up, finding out what they do later on in life. In 21 years, I've taught a lot of young people. I'm really proud that some of them go on to play at competition level. Some come back for more lessons when they grow up; it's always a pleasure to pick up where we left off! Others I cross in

different situations; one former student is now my physio!"

What are the biggest challenges?

"Above all, the hours, the weather and finding the right combination of ages and levels for group lessons! Between my classes at the Versoix Club and those in Mies, my agenda is always pretty full. For TCMT – in the summer months – I teach between 16:00 and 20:30. When the weather is good, the view of Mont Blanc and the sunsets are unbeatable! During the winter I manage to teach a few hours at Rojalet's covered court.

The other main issue is discipline. Kids today often have less of it; they don't always want to move and often find it hard to listen. Some refuse to warm up for example. For me, the warm-up is an essential part of a lesson. It's much easier to teach kids from a young age; instill good habits right from the start!"

What's the most important part of tennis for you?

"Fair play, fun, do your best! Tennis can quickly become a passion. It's a particularly physical and technical sport; you need to have accuracy and stamina! Mental preparation is essential,

especially for competition. Once you've mastered the basics, you can really have fun. I still love playing doubles; knowing exactly where and how to place the ball to make my opponents have to run!"

How do you see the future?

"A lot of my free time revolves around personal development – mental and physical. I need to stay in shape if I'm to keep teaching as long as possible. I would really like to work in personal coaching – encouraging a positive mindset in all aspects of life."

Summing up...

"I grew up thinking that nothing I did was ever good enough. It's not a nice feeling and nobody should have to go through that. It took years for me to understand that it simply wasn't true. Through personal development, I've managed to change the way I think. If I can help others through tennis, so much the better. I like to bring out the best in all of my students, and not just in tennis. We are all amazing and unique human beings. All we need to do to get the most out of life is to use our full potential."

Translation: SC

Vingt-et-un ans de cours de tennis à Mies

L'année 2021 marque les vingt-et-un ans d'enseignement de Natasha Strähle au Tennis Club de Mies-Tannay. Cela fait beaucoup d'élèves, surtout beaucoup d'enfants !

Tout cela a commencé avec une mauvaise réception au trampoline à l'âge de 16 ans. C'était peut-être la fin de ses rêves de jouer à un haut niveau, mais ce n'était pas la fin du tennis pour Natasha ! Sa solution ? Devenir prof de tennis ! Ça a mis du temps pour réellement faire décoller le projet mais, avec de la patience et d'autres emplois à temps partiel en parallèle, Natasha a réussi à s'établir.

Qu'est ce que Natasha apprécie le plus en tant que prof ?

Pouvoir donner de la confiance aux personnes qui doutent de leurs capacités. Elle encourage les enfants à mettre leur attention sur les choses positives.

«Un enfant qui s'en veut d'avoir raté une balle doit penser à tous les échanges réussis avant, plutôt que de se focaliser sur l'erreur. Lorsqu'on perd un match, on doit surtout penser à ce qu'on peut améliorer pour la prochaine fois, soit on gagne soit on apprend de ses erreurs. L'essentiel, c'est de se faire plaisir et de donner le meilleur de soi-même.

J'adore voir grandir les enfants et avoir de leurs nouvelles, savoir ce qu'ils deviennent. En 21 ans, j'ai enseigné à beaucoup d'enfants. Je suis fière de voir que parmi mes anciens élèves, il y en a qui évoluent à un bon niveau de compétition. Certains d'entre eux reprennent des cours en tant qu'adultes et retrouvent vite de bonnes sensations ; ça me fait toujours plaisir de rejouer avec eux. Mon physio a d'ailleurs pris des cours avec moi quand il était petit ; aujourd'hui il a plus de 30 ans !»

Quels sont les défis au quotidien ?

«Il y en a quelques-uns ! C'est surtout la gestion des horaires et les aléas de la météo. Il faut aussi tenir compte du niveau et de l'âge des enfants afin de créer des groupes homogènes. Entre mes cours privés et collectifs dans les deux clubs (Versoix et Mies-Tannay), mon planning est bien rempli. Au TCMT j'enseigne à partir de 16h jusqu'à 20h30 durant la saison estivale. Lorsque la météo est clémente, je peux profiter d'une magnifique vue sur le Mont-Blanc ainsi que d'un splendide coucher de soleil ! Pour les cours hivernaux au TCMT, j'ai la possibilité de jouer quelques heures dans la bulle aux



Rojalets (Coppet). Ensuite, les enfants d'aujourd'hui sont moins disciplinés, pas toujours motivés pour bouger et parfois ils ont du mal à écouter. Certains rechignent à l'échauffement par exemple. Pour moi, cela fait partie intégrante du cours. C'est plus simple d'enseigner aux enfants depuis qu'ils sont tout petits, installer de bonnes habitudes dès le départ.»

C'est quoi le plus important dans le tennis ?

«Le fair-play, le plaisir de jouer et toujours faire de son mieux. Le tennis peut devenir une passion, c'est un sport social particulièrement physique et technique qui demande rigueur et persévérance. La préparation mentale est essentielle surtout pour la compétition. Une fois les bases techniques maîtrisées, on peut vraiment se faire plaisir. Moi j'adore jouer en double avec mon équipe Interclubs, mettre la balle où je veux et faire courir partout mes adversaires !»

Comment envisage-t-elle la suite ?

«Mon temps libre est axé en particulier sur le développement personnel physique et mental. Je dois prendre soin de moi, garder la forme pour pouvoir continuer à enseigner le plus longtemps possible car mon corps garde l'empreinte des années passées sur le terrain. Je souhaiterais évoluer sur la voie du coaching personnel, continuer à encourager et promouvoir un état d'esprit positif dans tous les domaines de la vie.»

En conclusion

«J'ai grandi en pensant que ce que je faisais n'était jamais assez bien. Mes échecs ont souvent été mis en avant. Ce n'est vraiment pas un bon sentiment et personne ne devrait le vivre. Il m'a fallu des années pour comprendre que ce n'était pas le cas. Grâce au développement personnel, j'ai pu faire évoluer ma façon de penser. Si je peux aider les autres à améliorer leur état d'esprit par le biais du tennis, tant mieux ! Leur vie ne sera que meilleure ! J'aime révéler le potentiel de chacun de mes élèves, au tennis, mais pas seulement. Nous sommes tous des êtres exceptionnels et uniques. Il ne tient qu'à nous d'exploiter notre plein potentiel pour vivre une vie passionnée.»

Serena Christiansson

Tous à l'eau froide!

Du sport, de la nage froide, à Mies, il n'y a plus d'excuse pour ne pas être en forme!

Si vous ne le saviez pas encore, sachez-le, tous les dimanches, à 9h30 au centre sportif, une séance de sport a lieu. Donnée gratuitement par Kofi Nyamekye, elle réunit chaque semaine des sportifs accomplis et débutants, tout âge et tout niveau confondus. Kofi, chef d'entreprise et père de famille, aime chercher à dépasser ses limites et trouver des espaces de liberté dans sa vie très remplie. Ainsi, il a commencé à se baigner dans les eaux froides de la Versoix. «A la base, je suis quelqu'un de très frileux, mais je me suis rendu compte que la seule limite est dans la tête. En le faisant, j'ai pu me prouver que les choses qui font peur ne sont pas difficiles à dépasser. Aller dans l'eau froide, c'est non seulement bon pour la santé, mais c'est, chaque semaine, la preuve que je peux le faire. Ça me donne de la force et m'aide dans tous les autres aspects

de la vie. Si je peux en faire profiter les autres, c'est encore mieux.» En effet, comme Kofi est un hyperactif contagieux, il emmène chaque semaine quelques courageux braver les eaux froides. Au lac en hiver ou dans la Versoix l'été. Au fil du temps, un groupe s'est formé et quelques enthousiastes poussent même le vice jusqu'à se retrouver à l'aube à la plage de Mies pour se baigner au lever du soleil. Le groupe envisage de rejoindre «La nage glaciale» de Versoix et de créer leur propre événement à Mies.

Ainsi, le 9 janvier 2022, une «grande baignade froide» aura lieu à la plage de Mies.

«Si vous souhaitez nous rejoindre régulièrement ou occasionnellement, venez simplement un dimanche matin au centre sportif ou consultez notre nouvelle page Facebook «fight couch club».»

Elise Gaud de Buck

Everyone into the (cold) water!

**Sports, cold water swimming...
In Mies, there is no excuse for not being in shape!**

Every Sunday morning, Kofi Nyamekye leads a free training session at the Sports Centre. All ages and levels are welcome. To join, regularly or occasionally, just show up any Sunday at 9:30 AM at the Sports Centre, or check out the new

facebook page "Fight Couch Club." Kofi, head of a company and family man, looks for moments in his busy life where he can push past his limits. This led him to start dipping in the cold waters of the Versoix, in spite of a natural reluctance. "I proved to myself that it was not hard to overcome something I found scary. Dipping in cold water not only is healthy but each time is proof that I can do it. This gives me strength and helps me in other aspects of my life. Sharing

with others is even better." Indeed, a growing number of brave souls join Kofi in the cold water (the lake in winter and the Versoix in summer).

Some enthusiasts have even formed a group that meets at dawn for a lake swim. The group plans to join "La nage glaciale" in Versoix and to create their own event in Mies, "A Big Cold Swim", on 9 January 2022 at the Mies beach.

Translation: CM





la culture, la fête, malgré tout

L'épidémie de Coronavirus a laissé de grands vides dans nos calendriers. Beaucoup d'événements ont été annulés ces deux dernières années. Ainsi, pas de fête lacustre, pas de MAM, pas de Guinguette... depuis deux ans. Heureusement quelques événements ont pu avoir lieu. La projection du film «Intouchables» le 2 septembre au centre sportif a eu un joli succès et la pièce de théâtre «Ni Brel ni Barbara» fait escale à Mies le vendredi 15 octobre. Pendant la crise sanitaire, deux artistes suisses ont imaginé un concept unique et innovant pour retrouver les spectateurs. Ainsi

Laurent Brunetti et Mario Pacchioli présentent leur spectacle à succès: un spectacle musical à bord d'un théâtre itinérant de 90 places installé au cœur d'un semi-remorque de 40 tonnes.

La fête des voisins a permis de belles rencontres mais les myarolans ont soif de se retrouver autour de spectacles, de danses et de repas à Mies. Espérons que ce sera possible le plus vite possible!

Elise Gaud de Buck

Culture and festivities, in spite of everything

The Coronavirus epidemic has left big gaps in our calendars, with many events cancelled during the past two years. No lake festival, no MAM, no Guinguette... Fortunately, there have been a few events nonetheless.

The 2 September screening of the film "Intouchables" at the Sports Centre was a success.

The show "Ni Brel ni Barbara" will be performed in Mies on Friday October 15. Brainchild of two Swiss artists, Laurent Brunetti and Mario Pacchioli, who came up with the idea during the lockdown, this unique and innovative

entertainment idea brings their successful musical to us in a 40-ton semi-trailer that houses a 90-seat travelling theater.

The Neighbors' Festival also brought some lovely encounters.

Myarolans are longing to meet for more shows, dances and meals in Mies! Let's hope this wish comes true very soon.

Translation: CM



Gym ACADEMIES

Le club de gymnastique rythmique et gym danse, qui se trouve à l'école du Sorbier à Mies, a été créé il y a 4 ans. C'est une histoire de famille : les deux filles de la fondatrice, qui ont pratiqué la gym danse pendant près de 15 ans dans les cantons de Genève et du Valais, sont allées jusqu'au Championnat suisse.

Aujourd'hui, le club accueille 22 enfants entre 5 et 12 ans, de différents niveaux et nationalités. Les filles (et 1 garçon de 8 ans) se parlent d'une langue à l'autre lors des entraînements. Selon Nathalie Dolbert, la directrice du club, «Ils s'entendent bien, il y a une super ambiance et aucune concurrence entre les gymnastes.»

D'origine parisienne, Mme Dolbert a quitté la capitale il y a 17 ans après des études à la Sorbonne puis en Allemagne. Myarolane depuis 12 ans, la professeure d'allemand au Collège du Léman travaille à mi-temps, ce qui lui permet de se consacrer au club quelques heures par semaine. «L'enseignement est ma passion. La gym aussi parce qu'on a toujours amené nos filles en compétition. Mon mari les a suivies partout, notamment à l'étranger où elles ont également effectué beaucoup de stages», évoque Nathalie.

Malgré son manque de formation dans l'administration, Nathalie s'est lancée dans la première phase d'organisation qui, au début, a été compliquée. Elle remercie encore Mme Chantal Patriarcat, la responsable du Centre Cantonal Vaudois de gymnastique rythmique, pour son aide lors des premières étapes de création de l'association.

Sa fille aînée, championne fédérale et vice-championne suisse, a entraîné les gymnastes du club chaque semaine pendant deux ans avant de partir étudier à Londres puis à Paris, et continue de coacher occasionnellement. Candice, sa fille cadette aussi très passionnée de gymnastique rythmique, étudie les Sciences du sport à Lyon et entraîne encore les gymnastes le jeudi et tous les week-ends. Elle a été également plusieurs fois sur le podium. Les gymnastes sont également suivis par une autre entraîneuse, Grete, «une perle» qui est allée jusqu'aux

Championnats du monde. Elle se déplace depuis Lausanne trois fois par semaine pour donner les cours. La passion de la gymnastique réunit cette belle équipe.

Nathalie Dolbert s'occupe également de la fabrication des justaucorps et a notamment organisé une tombola pour éviter que les parents n'aient à financer les compétitions en ces moments difficiles de pandémie. Elle cherche constamment des sponsors. Elle est très reconnaissante à ceux qui les ont aidés, comme Mme Bichet à Coppet, la Pharmacie de Mies, la fleuriste et la couturière du village.

Une nouvelle année scolaire vient de débuter et le Team était déjà premier au championnat de Neuchâtel. Nous souhaitons au club le succès, mais surtout du plaisir aux élèves et aux coaches pendant les entraînements.

Yulia Petrova



Gym ACADEMIES

Set up four years ago, Mies' rhythmic gym and dance club currently welcomes 22 children aged between five and twelve. Of all levels and all nationalities, the kids switch from one language to another throughout training sessions. "There's a great atmosphere; everyone gets along really well without feeling the need to compete between themselves," says Club director Nathalie Dolbert.

Nathalie, originally from Paris, has been living in Mies for 12 years and working half time as a German teach-

er at the Collège du Lemman. "Teaching is my passion; gym too after so many years of taking my own girls to competitions." says Nathalie, whose two daughters have both competed in Swiss championships over the years.

The Club is very much a family affair. Nathalie's older daughter, federal champion and Swiss vice-champion, provided weekly coaching for two years before heading off to London to study and continues to give lessons from time to time. Candice, who is studying sport science in Lyon, coaches on Thursdays and weekends. The young gymnasts are also coached by

Grete who made it to world championship level.

Nathalie is always on the look-out for sponsors and extends a big thank you to those who have already provided support including one Mrs. Bichet from Coppet and the Mies pharmacy, florist and tailoring studio.

With a new school year barely started, the young Team have already come first in the Neuchâtel Championships. We wish them all the best and above all may they keep having fun!

Translation: SC

Des seniors connectés

Un site en ligne gratuit pour répondre aux questions des retraités vaudois dans le domaine du social et de la santé.

Coordonnée par Pro Senectute Vaud, la plateforme internet Info Seniors Vaud, avec la contribution de trente partenaires du réseau santé-social vaudois, vise à faciliter l'accès à une information de qualité dans le domaine de la santé et du social pour les retraités vaudois, leur entourage et les professionnels concernés. Vous y trouverez des réponses utiles et pratiques dans six domaines clé: habitat et sécu-

connected seniors

Info Seniors Vaud is a free online site for Vaud retirees, providing information about health and social issues.

Coordinated by Pro Senectute Vaud, the Info Seniors Vaud platform brings together contributions from thirty partners in the Vaud health and social network. It aims to facilitate

access to quality information for Vaud retirees, their families, and concerned professionals. Useful and practical information is presented in six key areas: housing and security; home care; social insurance; legal issues; personal arrangements; and health, prevention and social participation.

Vaud seniors and their families thus now

can access information on social and health concerns in two ways:

The internet platform:

- La plateforme internet: www.infoseniorsvaud.ch
- L'espace d'information et d'accueil au 021 641 70 70 par email: info@infoseniorsvaud.ch ou dans les locaux de l'Espace Riponne, à Lausanne.

Or contact by telephone at 021 641 70 70, or by email: info@infoseniorsvaud.ch

The office is located in Espace Riponne, in Lausanne. Translation: CM

The office is located in Espace Riponne, in Lausanne. Translation: CM

The office is located in Espace Riponne, in Lausanne. Translation: CM



STOP SUICIDE lance sa campagne de prévention

Le suicide est une thématique taboue. Il s'agit pourtant de la première cause de mortalité chez les jeunes âgés entre 15 et 29 ans en Suisse. Il est donc primordial d'en parler pour déstigmatiser ce sujet et sensibiliser chacun et chacune aux différentes façons d'agir.

Depuis plus d'un an, la pandémie du Covid-19 affecte la santé mentale des jeunes. Les liens sociaux se sont réinventés

à travers les réseaux sociaux via l'entraide et l'engagement citoyen. La campagne de STOP SUICIDE se focalise donc sur la diffusion de contenus en ligne et met en avant les bénévoles de l'association. La campagne propose également une série de podcasts sur les expériences et parcours de vie

de personnes concernées ou endeuillées par le suicide. Des événements culturels et sportifs sont aussi prévus. La soirée Stand-Up «LÀ POUR TOI» revient pour la troisième année consécutive à Lausanne le 14 octobre avec, entre autres, Yoann Provenzano, Charles Nouveau et Bruno Peki. Une pièce de théâtre interactive et un tournoi de volley sont également programmés à l'automne. Retrouvez toutes les informations sur la campagne de STOP SUICIDE sur facebook, instagram et sur stopsuicide.ch!

STOP SUICIDE launches its prevention campaign

Suicide is a taboo topic. However, it is the leading cause of death among young people between 15 and 29 in Switzerland. It is therefore essential to talk about it in order to raise awareness on the subject.

For more than a year, youth mental health has been affected by the Covid-19 pandemic. Social ties have been reinvented, and civic engagement and mutual help have become key values. Thus the campaign will highlight STOP SUICIDE's volunteers through a series of portraits and videos. A testimony podcast will also be released in the next months.

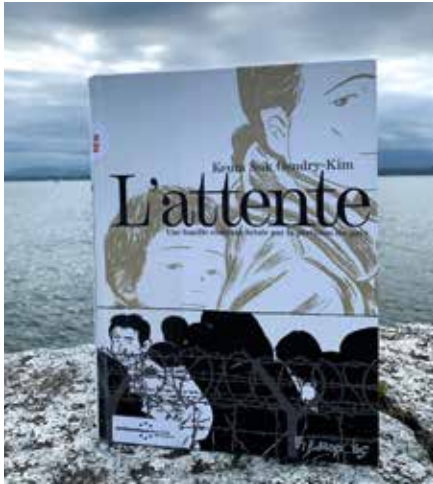
Cultural and sporting events are also planned, including the Stand-Up comedy night "LÀ POUR TOI" in Lausanne on 14th October with Yoann Provenzano, Charles Nouveau and Bruno Peki.

Discover STOP SUICIDE's campaign on facebook, instagram and stopsuicide.ch

Envies de lectures ?

Laurence Gaist M'rad s'est installée à Mies avec sa famille en 2012.

Elle aime lire et partage ses lectures dans le Myarolan et sur son compte Instagram : @laurencegaistmrad



L'attente

Keum Suk Gendry-Kim

Magistral et poignant. A la fois pour ce qu'on apprend des différentes guerres qu'a vécues la Corée (d'abord l'invasion des Japonais, ensuite celle des Russes puis la guerre fratricide qui opposa le Nord et le Sud), et des démarches entreprises plusieurs dizaines d'années plus tard par les familles pour essayer de retrouver leurs proches. Et pour la description des relations entre une mère âgée et sa fille célibataire, tiraillée entre sa vie quotidienne et la culpabilité de ne pas en faire assez pour sa mère.

Cette fiction résonne particulièrement avec l'actualité de ces dernières semaines. L'auteure dédie d'ailleurs son ouvrage aux familles séparées par la guerre, et également à ceux qui ne pourront peut-être plus jamais fouler à nouveau le sol de leur pays natal.



Il est des hommes qui se perdront toujours

Rebecca Lighieri

Une de mes meilleures lectures de cet été. Une cité des quartiers Nord de Marseille entre les années 80 et 2000. La misère, la violence, la drogue, l'alcool. Deux frères, dont un infirme, et une sœur. Un beau roman noir sur l'enfance fracassée.



57, rue de Babylone, Paris 7e

Alix de Saint-André

Je suis tombée totalement sous le charme de ce roman de la drôlissime Alix de Saint-André. *57 rue de Babylone, Paris 7e* raconte l'histoire d'une pension de famille. On s'attarde sur la généalogie des sœurs Sabelli et de leur descendance, ainsi que sur la ribambelle de pensionnaires qui ont séjourné dans les murs de la pension.

Alix de Saint-André raconte les pires horreurs sur la famille d'une de ses très bonnes amies («Sainte Pia»), mais contrairement à d'autres auteurs, elle le fait avec délicatesse, humour et classe. On aimerait tous la missionner pour qu'elle décrive avec talent nos propres secrets de famille.



Fake news

Doan Bui et Leslie Plée

Tout aussi fascinant que facile à lire: cet album se dévore!

J'y ai appris beaucoup de choses, surtout sur la fabrique de fake news en Macédoine du Nord via des sites créés de toutes pièces pendant la campagne présidentielle américaine de 2016 et qui ont engendré de gros gains financiers dans le pays.

Les auteurs, la journaliste Doan Bui et la dessinatrice Leslie Plée, nous emmènent également dans le monde sidérant des truthers, des platistes, et des climatosceptiques. Elles décortiquent le fonctionnement des fake news, depuis leur création dans certains pays ou par certains groupements extrémistes jusqu'à leur réception par le public et leur écho dans la société. Elles cherchent à expliquer les mécanismes qui font que l'être humain est attiré par ces «infox».

Retrouvez toutes les informations
sur www.mies.ch

Agenda

(Sous réserve des annonces fédérales)

Des vélos en libre-service à Mies

A Mies nous avons deux stations de PubliBike, une à la gare, une devant la maison de commune.

Du 18 octobre au 15 novembre 2021, profitez d'un rabais de 50% sur tous vos trajets de vélos en libre-service PubliBike sur le réseau de la Région de Nyon.

Pour en bénéficier, inscrivez-vous sur www.publibike.ch
Insérez le code promotionnel JEROULE2021.

Informations et conditions : regiondenyon.ch/velos

Organiser sa mobilité pendulaire dans la région de Nyon

L'application **Guichet Mobile** de la Région de Nyon permet aux pendulaires des communes de Nyon, Rolle, Gland, Eysins, Coppet, Mies, Founex ou Chavannes-de-Bogis de faire des économies de CO2 et d'argent pour leurs trajets domicile-travail, d'organiser leur covoiturage et d'accéder à des offres exclusives. En plus de la possibilité d'optimiser les trajets quotidiens ou ponctuels, elle offre des conseils pour toute question en lien avec la mobilité et valorise les alternatives à la voiture individuelle.

guichet-mobile.ch/app

Naissances

König Alessio	27.02.21
Gudin Tala	19.04.21
Padiglia Loni	22.04.21
O'Sullivan Penelope	17.05.21
Guibert Rebekah	18.05.21
Engelberts Mathis	03.08.21

Décès

Wohlwend Béatrice	03.02.21
Lipinski Daniel	25.03.21
Méroz Willy	05.04.21
Kägi Elena	07.04.21
Widmer Yvette	17.04.21
Sutter Georgette	22.04.21
Müller Wilhelm	24.04.21
Benacchio Emile	31.05.21
Sautaux Emilia	
Dolores Trinidad	06.07.21
Greppo Gérard	29.07.21
Engelberts Mathis	03.08.21
Goodman Elisabeth	02.09.21
Polencent Jeannine	03.09.21
Gazzini Ugo	07.09.21
Cavillier Samuel Robert	28.09.21

Jeudi 9 décembre 2021

Vin de l'Avent (ROP)

Devant chez Dom

Dimanche 15 mai 2022

Marché Artisanal de Mies

(MAM) - Maison de Commune

24 et 25 juin 2022

Fête Lacustre (Amicale)

Plage de Mies

Dimanche 18 septembre 2022

Concours de soupe (ROP)

Maison de Commune

Horaire d'ouverture de la déchèterie

Lundi fermé

Mardi 08h30 - 12h00
13h30 - 17h00

Mercredi 13h30 - 17h00

Jeudi 08h30 - 12h00
13h30 - 17h00

Vendredi 13h30 - 17h00

Samedi 09h00 - 17h00

Horaire d'ouverture du Bureau communal

Lundi 08h30 - 11h30
16h00 - 18h00

Mardi 08h30 - 11h30

Mercredi fermé

Jeudi 07h30 - 11h30

Vendredi fermé

ou sur rendez-vous

1, rue du Village - 1295 Mies

Tél. +41 22 950 92 40

Fax. : +41 22 950 92 49

Mail : admin@mies.ch

myarolan@mies.ch