



LE CRIEUR

BULLETIN D'INFORMATION
DE LA SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT
DE CHESEAUX

14^e année

14 Avril 1989

No 295

Prochains numéros

Parution :

No 296

28 avril

Judi

20

avril

midi

No 297

12 mai

Mercredi 3

mai

midi

Textes jusqu'au :

Adresse : LE CRIEUR, case postale 44, 1033 Cheseaux

Petites annonces gratuites (max. 2 lignes, lignes suppl. Fr.3-)

COURIR, UN PLAISIR POUR TOUS

Partons à la découverte de la nature et abandonnons un peu notre voiture pour aller respirer le grand air, courir devient un plaisir et notre corps atrophié par un trop grand sédentarisme nous en remerciera.

Dès l'enfance, les enfants éprouvent de grandes joies à courir derrière un papillon, un ballon, un ami mais malheureusement, nous avons oublié ces petits instants magiques. Pourtant nos jambes sont toujours prêtes au départ mais notre cœur s'emballe et il faut lui réapprendre à fournir quelques efforts. Mais sans le brusquer, au début courez sur de petites distances en alternant marche et course. Il faut pourvoir parler avec votre partenaire, s'il y en a un, sans gêne respiratoire. N'hésitez pas à faire de courtes pauses ainsi votre entraînement sera plus agréable. Vous pouvez profiter de ces pauses pour boire, s'il fait chaud.

Le débutant, quel que soit son âge doit surtout améliorer son **"ENDURANCE"**.

L'**endurance** est la qualité qui permet de prolonger très longtemps un effort d'intensité modérée; elle correspond à un rythme qui se situe à 180 pulsations cardiaques par minute moins les années d'âge (compter durant 15 secondes, et multiplier par 4). A ce stade les besoins en oxygène, occasionnés par l'intensité de cet effort sont équilibrés par l'apport de la respiration. On est en équilibre d'oxygène.

Ainsi petit à petit vous allez pouvoir augmenter les distances de course mais sans brûler les étapes, un trop grand effort ne fera que retarder les progrès tant attendus.

Essayez d'arriver à 15 min. d'entraînemnt 3x par semaine, sans compter les km, vous irez plus lentement un jour de grande chaleur, de tempête, de froid.

Le but idéal à atteindre :

1 ou 2 x 20 à 30 minutes + 1 ou 2 x 30 à 40 minutes + 1 heure ou plus par semaine.

Et ne désespérez pas, il faut insister et ne pas s'attendre à faire un marathon dans les premiers mois d'entraînement.

Et bien bonne course!

G. L.

SERVICE ENERGETIQUE

Relevé des consommations pour le chauffage des bâtiments

Semaine No Relevé du	11 20.03.89	12 27.03.89	13 3.04.89
1033 Cheseaux	2130	1820	970

SERVICE MEDICAL DE GARDE

AVRIL

Week-end 15 -16 Jeudi 20 Dr. RUSS, Echallens **Tél. 881 37 77**

Week-end 22 -23 Jeudi 27 Dr. RUSTERHOLZ, Romanel **Tél. 36 64 55**

En cas d'absence, le répondeur automatique de votre médecin ou le central téléphonique des médecins (**32 99 32**) vous renseigneront.

RENCONTRES PARENTS-ENFANTS

Vous avez des **ENFANTS** en bas âge !

Vous avez envie de rencontrer d'autres personnes pour *partager vos expériences.*

Alors nous vous donnons rendez-vous les jeudis

20 avril et 11 mai

à l'ancienne cure de Cheseaux dès 14 h 30.

Rencontre organisée par des mamans
et l'infirmière de l'OMSV.

Renseignements auprès de Mme Juillerat, **Tél. 731 39 14**

PETITE ANNONCE

Je cherche une dame soigneuse pour faire mon **ménage** une ou deux fois par semaine. J. Manzini, Bellevue 4. **Tél. 731 16 46**



A MORRENS

mardi - mercredi - jeudi

Assouplissement pour dames - Classique - Jazz.

Enfants dès 4 ans.

Renseignements :

D. Borges - **Tél. 731 27 07** dès 20 h 30 ou midi



CHANTER

UNE MANIERE D'ETRE ... HEUREUX

" Ars Laeta", groupe vocal lausannois
sous la direction de Laurent GAY
attend ceux et celles d'entre vous qui ont une voix.

Répétitions: mardi de 19 h. 45 à 22 h. 15
 à la salle de paroisse de St-Marc
 (derrière le dépôt des bus de Prélaz)

Renseignements: Tél. 33 22 62 ou 881 44 36 de 18 h. à 20 h.



ENEZ L'ECOUTER dans un concert à capella à l'église St-Marc

vendredi 21 avril à 20 h. 15

Au programme:

Thomas Morley, Clément Janequin, Roland de Lassus,
Johannes Brahms, Maurice Duruflé, Francis Poulenc, Paul Hindemith,
Maurice Ravel, Claude Debussy, etc ...

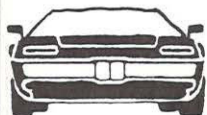
Entrée libre

neon IMSA s.a.

cheseaux
grds-champs 2

☎ **731 23 23**

**enseignes
lumineuses**
débit de plexiglas



CARROSSERIE
DE *Mon*
Repos

Alain Gisler

Tél. 021/ 731 19 50

BOULANGERIE DE CHESEAUX

Spécialités de la maison

J. Klopfenstein

Tél. 731 14 60

Des fleurs pour votre bonheur
chez

PIERRE HAMMERLI

Horticulteur-Fleuriste

Ch. de Bouzenet 2

1033 CHESEAUX-sur-Lausanne

Tél. 731 13 39



Un choix de plantes
en pot, fleurs
coupées et
arrangements
vous y
attendent

Heures d'ouverture:

Lundi au vendredi: 7 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 18 h

Samedi: 7 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Dimanche: 9 h - 12 h



GARAGE DU CENTRE



MICHEL PERROTTET

Maîtrise fédérale

Vente - Reprise - Service
Réparation toutes marques

Route d'Yverdon

Cheseaux

Tél. 021/731 34 22