



14e année 28 Avril 1989

No 296

Prochains numéros

Parution :

No 297 12 mai

Textes jusqu'au : Mercredi 3 mai midi

No 298 26 mai

Jeudi 18 mai midi

Adresse : LE CRIEUR, case postale 44, 1033 Cheseaux

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

Cela vous arrive de courir . . .

Vous avez pris goût à la course à pied ou plus modestement au "jogging", vous désirez perséverer, vous améliorer et pourquoi pas bientôt participer à une compétition: les 20 km de Lausanne, vous connaissez?

Alors voici quelques conseils:

Matériel:

Vous ne chausserez pas des tennis ou baskets qui ne sont pas conçues pour la course à pied, mais vous vous laisserez conseiller dans un bon magasin de sport. Le spécialiste saura vous guider dans votre choix en fonction de votre morphologie et de votre niveau. Il faut une chaussure confortable, car chaque foulée s'achève en un choc du pied, pris entre un marteau (le poids de votre corps) et une enclume (le dur revêtement du sol). Si ce confort n'est pas suffisant pour absorber les millions de chocs, ceux-ci vont se répercuter dans la musculature des jambes et solliciter exagérément les articulations des chevilles, des genoux et des hanches puis provoquer des tendinites et des périostites. Un bon conseil, si vous voulez faire des économies, ne les faites pas sur la qualité de la chaussure, mais bien sur l'habillement; portez des vêtements amples qui ne gênent pas le mouvement, vous n'avez pas besoin de vêtements ultrasophistiqués.

Alimentation:

Pour terminer, quelques mots concernant la diététique. Inutile de vouloir partir pour un jogging juste après un repas; le résultat serait navrant. La digestion doit être terminée. Si le repas a été léger, ce qui est souhaitable, vous pourrez partir 3 h. plus tard. Ce repas ne comprendra donc pas de matière grasse (en particulier la viande grasse et rouge), pas de friture, pas de fruits oléagineux tels que noix, noisettes, amandes, cacahuètes... mais des aliments glucidiques tels que pain, riz, pâtes, légumes fruits . . .

G.L.

SERVICE ENERGETIQUE

Relevé des consommations pour le chauffage des bâtiments

Semaine No Relevé du	13 3.04.89	14 10.04.89	15 17.04.89
1033 Cheseaux	970	1780	1790

SERVICE MEDICAL DE GARDE

AVRIL

Week-end 29 -30

Dr. PAVILLON, Echallens

Tél. 881 34 44

MAI

Ascension,

De 08 h. à 08 h.	Judi 4	Dr. FAVRE, Echallens	Tél. 881 44 86
De 08 h. à 08 h.	Vendredi 5	Dr. GONIN, Bercher	Tél. 887 72 01
De 08 h. à 08 h.	Samedi 6	Dr. HESSE, Cheseaux	Tél. 731 46 31
Dès 08. h.	Dimanche 7	Dr. ANEX, Echallens	Tél. 881 33 31
	Judi 11	Dr. ANEX, Echallens	Tél. 881 33 31

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

ETAINS

Exposition - Vente au détail

Coupes - Trophées - Médailles - Drapeaux

Mme J. Gyax 8, Perrovray - 1033 Cheseaux Tél. 731 19 27



garage gliding

AGENCE FIAT

Philippe Hänggi

VENTE - LEASING - REPRISE - SERVICE

REPARATION TOUTE MARQUES

CARROSSERIE ET CORROSION : devis sans engagement

Mon repos - 1033 Cheseaux - Tél. (021) 731 15 06

VOLVO

mazda

100
occasions
toutes
marques

Garage - Carrosserie

montchoisi sa

Sandro JACCAUD

Conseiller de vente

Vice-président Volvo club romand

Z.I. Moulin du Choc - route d'Aclens

1030 Bussigny

Téléphone 021 - 869 94 21 Privé 021 - 731 27 05

Volley
Ball
Club
CHESEAUX



Dimanche 30 avril 1989 dès 8 h 00

Grand tournoi de Volley-ball dans les salles
de Cheseaux, Vernand, Le Mont.

16 équipes en compétition - Buvette dans chaque salle
Dès 12 h 00 à la grande salle du collège du Centre un
repas sera servi.

Menu: rôti de porc, haricots verts, salade de p.d.t. au
prix de Fr.11.-- Bar à saucisses

Le volley-ball attend votre visite et vos encourage-
ments.



MOQUETTES · TAPIS · LINOS

Moquettes - Tapis - Linos

Plastique - Novilon

Tapis tendus, etc ...

Devis gratuit sans engagement

A. GRUBER

Ch. du Bochet 21

1032 Romanel

Tél. 36 70 54

Votre assureur
à Cheseaux



Georges Cottier

En Montagny

1033 Cheseaux

Tél. 021/731 11 82

COIFFURE

HAIR

FRANCOISE

FAVRE

Dames - Messieurs



Chemin des Grands-Champs 2 1033 Cheseaux

Tél. 731 11 26

Produits **L' O R E A L**

Soins **kérastase** - Coupes mode - Brushing - Permanentes

**SOCIETE DE TIR
AUX ARMES DE GUERRE
CHESEaux**



JOURNEES DE TIR MILITAIRES 1989

Stand de Vernand, **bureau No 5** (au fond à gauche depuis l'entrée).

6 mai	samedi	de	08.00 à 11.30 h	300 m et 50 m
19 mai	vendredi	de	14.00 à 17.30 h	300 m
3 juin	samedi	de	08.00 à 11.30 h	300 m
22 juin	jeudi	de	14.00 à 17.30	300 m et 50 m
28 juillet	vendredi	de	14.00 à 17.30 h	300 m et 50 m

N'oubliez pas vos livrets de service et de tir

TIR EN CAMPAGNE 300, 50 et 25 mètres

12 mai	vendredi	de	08.00 à 18.00 h	TIR PREALABLE
20 mai	samedi	de	08.00 à 12.00 h et de 14.00 à 18.00 h	
21 mai	dimanche	de	08.00 à 11.30 h	

Là encore, pensez à votre livret de tir.

Remarque: Le stand de Vernand est **fermé** du 1 au 26 août.

Il est parti le train fantôme des civilisations, parti avant toute mémoire d'homme.
Qui peut dire où il va? Il brûle les stations dans un vacarme que son allure accroît;
les voyageurs s'accrochent aux manettes d'alarme. Patience, tout se perd dans
le silence de l'univers.

PETITES ANNONCES

Cherche à vendre **appareil Reflex Carena** en très bon état avec flash, filtre et étui pour 200.- Fr + **vélo enfant** 40.-Fr. pour bricolage **Dès 19 h. Tél. 731 23 82**

A vendre **Coupé Nissan Sunny**, 16 soupapes, 110 CV 1988, 30'000 km,
Prix: 18'000.- à discuter. **Tél. 731 20 28**

Cherchons **appartement 3 - 3 1/2 pièces** loyer maximum Fr 1'000.- charges comprises **dès 16 h 30 Tél. 731 41 78**

Guy **BALLY** - Installations électriques - engagerait **une apprentie de commerce** pour le début septembre 1989. Ecrire ou prendre contact. **Tél. 731 22 91**



Association de l'Aide familiale
Cheseaux-Romanet et environs

Vente de géraniums

Samedi 13 mai de 9 h. à 12 h.

vers la fontaine près de l'Eglise

Prix à l'unité Fr. 5.- dès 10 pièces Fr. 4.80 pièce

Possibilité de passer des commandes à l'avance
au No de **Tél. 731 34 75** aux heures des repas.

FIDUCIAIRE
MARTINE + GILBERT STAEHLI
comptables diplômés fédéral
1054 Morrens, ch. Vignettaz, tél. 731 37 71



se tient à votre entière
disposition pour vous aider
à résoudre vos problèmes

AUTO - ECOLE

Denis Bertschi

Tél. 731 14 63

Théorie :

Mèbre 18

le mardi de 20 h à 22 h.



**Votre banque,
pour toutes
vos affaires privées
et commerciales**



AGENCE DE CHESEAUX TEL. 731 28 61

Paroisse protestante de Cheseaux - Romanel

Dimanche 30 avril 1989

à Romanel

Journée de rencontre et d'offrande

9 h 15	Culte à Cheseaux
10 h 45	Culte à Romanel
12 h 00	Repas à Prazqueron
13 h 30	Fête animée par Alain Burnand et la Croix de Camargue

Rencontrons-nous! Apportons notre offrande!

Bienvenue à chacune et à chacun.



Pour votre rendez-vous de mai, le chœur d'enfants

Les gremolets vous emmènera cette année

Par les prés et par les bois.

Dirigé par Anne-Christine Houriet et accompagné par Daniel Thomas au piano, il se réjouit de vous présenter son travail de la saison.

En deuxième partie, il a invité le **Chœur des Jeunes** de Cheseaux, son grand frère, dirigé par Charles-Albert Regamey. C'est donc toute la jeunesse de votre village que vous entendrez ce **samedi 27 mai, 20 h. 30 à la grande salle... qu'on se le dise!**

COSSY Pascal

Gypserie - Peinture - Papiers-peints

Réfection façades

Divers nettoyages à la vapeur



Ch. de Champ-Pamont 27

1033 Cheseaux Tél. 021 731 27 80

garantie de qualité par un travail personnalisé



**Viande de 1ère qualité
de notre abattoir privé**

**de Cheseaux
MICHEL GRANDJEAN
Tél. 731 12 87**

ALLIANCE SUISSE DES SAMARITAINS

Section de Cheseaux et environs

Le prochain cours de sauveteurs pour le permis de conduire (5 leçons) débutera **le mardi 16 mai 1989** à 20 h. au collège Derrière-la-Ville à Cheseaux.

Inscriptions et renseignements auprès de :

Mme Francine Wyss, **tél. 701 08 69** et Mme Mireille Lannez, **Tél. 37 18 57.**



Nous vous signalons que quelques places sont encore disponibles pour la rentrée d'août 1989.

Horaires: du lundi au vendredi de 8 h à 11 h 30 et de 13 h . à 17 h.

Tél. 731 35 34

... si vous êtes intéressés, venez rapidement nous faire une visite!



**OTTO LIECHTI
BUREAU IMMOBILIER**

pour vos transactions immobilières entre
les mains d'un spécialiste de confiance.

CH. DES GRANDS-CHAMPS 7 - 1033 CHESEAUX-SUR-LAUSANNE
TELEPHONE 021 731 25 02

BOUCHERIE - CHARCUTERIE

chez

Marc-André BÄHLER



Route de Lausanne 3
1033 Cheseaux
tél. (021) 731 16 13

1033 Cheseaux-sur-Lausanne

neon IMSA SA

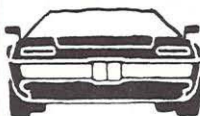
cheseaux
grds-champs 2



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

Rédactrice responsable : Ghislaine Laubscher, 1033 Cheseaux, case postale 44