

# MON QUARTIER

ASSOCIATION DU QUARTIER D'ALT – PRINTEMPS 2026

qua  
rtier  
d'alt



## BOUH!

### HALLOWEEN ET D'AUTRES MOMENTS MARQUANTS DE LA VIE DE QUARTIER (6)

© Claudia Bucher



© Gérald Jenny

(7)



© Dalila Santos

(8)

## FAIRE QUARTIER, ENSEMBLE

SERGIO PÉREZ,  
MEMBRE DU COMITÉ

(7) SORTIE DES AÎNÉ·ES : LA JOIE DE LA RENCONTRE !

(8) LE FIDÈLE SAINT-NICOLAS « D'ALT »

(16) NOTRE QUARTIER AU FIL DU TEMPS

S'engager au sein du comité de l'Association du Quartier d'Alt est avant tout un plaisir. Un plaisir rendu possible par une réalité toute simple: ici, énormément de personnes s'engagent, collaborent, proposent et inventent.

(Suite en page 2)

# BIEN VIVRE ENSEMBLE

**Bienvenue dans le quartier d'Alt! Vous trouverez ici l'éditorial préparé par le comité de l'Association, des informations sur l'actualité du quartier et des coordonnées utiles.**

*(Suite de la première page)*

Le comité coordonne, organise et soutient, mais son rôle est avant tout d'accompagner et d'appuyer cette formidable énergie collective.

Notre quartier vit grâce à une multitude d'initiatives, grandes et petites, visibles ou plus discrètes, qui s'inscrivent toutes dans le temps et reposent sur l'engagement de nombreuses personnes. Il est aussi riche d'initiatives sociales et solidaires, ainsi que d'outils qui facilitent le lien et les échanges. La page web du quartier, où l'on retrouve l'ensemble des informations et des actualités, constitue un point d'information central, tout comme les infolettres et le journal Mon Quartier. Plus récemment, le groupe WhatsApp du quartier est venu compléter ces canaux: devenu lui aussi une source d'information précieuse, il contribue au quotidien à renforcer les liens entre habitantes et habitants.

Tout cela n'existerait pas sans l'engagement de nombreuses personnes, aujourd'hui comme hier. Nous bénéficions encore du courage et de la vision de celles et ceux qui nous ont précédés au sein du comité, et qui ont permis de faire de l'arsen'alt un lieu au service du quartier et, plus largement, de la ville. La collaboration constructive avec la Commune,

le Canton et l'école du Bourg contribue également à faire avancer des projets concrets et utiles, grands et petits.

S'engager dans le comité, dans ce contexte, est avant tout une expérience positive et enrichissante. On y travaille dans un esprit de confiance, avec le sentiment très fort de faire partie d'un tissu social vivant, attentif et solidaire. Et l'avenir s'annonce tout aussi enthousiasmant, avec de nouveaux projets en perspective, comme le renouvellement de la fresque murale de l'arsen'alt, dont nous vous informerons plus en détail prochainement et qui promet d'être une belle expérience collective.

Un immense merci à toutes celles et tous ceux qui s'engagent, de près ou de loin, sur la durée ou ponctuellement, pour faire vivre notre quartier. C'est grâce à vous que nous pouvons, chaque jour, continuer à «faire quartier», ensemble.

## EDITORIAL

### GEMEINSAMES QUARTIERLEBEN

*Sich im Vorstand des Alt-Quartiers zu engagieren, ist vor allem eine Freude. Eine Freude, die durch eine einfache Tatsache*

*möglich wird: Hier engagieren sich viele Menschen, arbeiten zusammen, machen Vorschläge und entwickeln Ideen. Der Vorstand koordiniert, organisiert und unterstützt, aber seine Rolle besteht vor allem darin, diese grossartige gemeinsame Energie zu begleiten und zu fördern.*

*Unser Quartier lebt dank einer Menge grosser und kleiner, sichtbarer oder unauffälliger Initiativen, die auf Dauer wirken und auf dem Engagement vieler Personen beruhen. Es ist reich an sozialen und solidarischen Projekten und an Angeboten, die Kontakte und Austausch fördern. Unsere Webseite mit allen Neuigkeiten, die Newsletter und die Quartierzeitung sind zentrale Informationsquellen. Seit kurzem ergänzt die WhatsApp-Gruppe diese Kanäle: Auch sie ist zu einer wertvollen Austauschplattform geworden und trägt dazu bei, alltägliche Beziehungen zwischen Bewohner/innen zu verstärken.*

*All dies wäre ohne den Einsatz vieler Menschen, gestern wie heute, nicht möglich. Wir profitieren noch immer von der Weitsicht unserer Vorgänger/innen, die das Arsen'alt als Ort für das Quartier und selbst für die Stadt aufgebaut haben. Die konstruktive Zusammenarbeit mit der Gemeinde, dem Kanton und der Burg-Schule erleichtert ebenfalls grosse und kleinere konkrete und nützliche Projekte.*

*So ist das Engagement im Vorstand eine positive und bereichernde Erfahrung. Wir arbeiten vertrauensvoll zusammen, mit dem starken Gefühl, Teil einer lebendigen, aufmerksamen und solidarischen Gemeinschaft zu sein. Auch die nahe Zukunft wird spannende neue Projekte bringen, zum Beispiel die Erneuerung des Mauerbildes am Arsen'alt. Wir werden Sie bald näher darüber informieren – es verspricht jedenfalls, eine schöne gemeinsame Erfahrung zu werden.*

*Ein grosses Dankeschön an alle, die sich nah oder aus der Ferne, langfristig oder punktuell für unser Quartierleben einsetzen! Dank Ihnen können wir jeden Tag gemeinsam weiter gut im Quartier leben.*



**FARA MANUFACTURE**

**Notre boutique à la rue de Lausanne 57**

*100% fait main avec ♥*

[www.fara.ch](http://www.fara.ch)

# AUTRES QUESTIONS ?



© Clément Bayer

comite@quartierdalt.ch

## COMITÉ PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

De gauche à droite:

Boris Maradan

Laetitia Albinati

Patrick Bayer

Amélie Dubé

Sergio Pérez

Martine Neubert-Pugin (absente)

Rocco Cassone (absent)

## ASSOCIATION

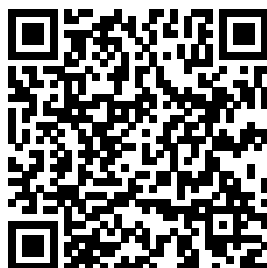
### RESTEZ OU DEVEZ MEMBRES DE L'ASSOCIATION DU QUARTIER D'ALT !

En payant votre cotisation, vous soutenez les activités du quartier et renforcez la représentativité de l'Association. MERCI !

Cotisation : CHF 30.-/an par membre, plus CHF 10.- pour chaque personne du même ménage.

Les bulletins de versement sont disponibles dans l'édition de printemps du journal. Chaque cotisation donne droit à un vote lors de l'AG. Vous pouvez aussi payer en scannant le QR Code TWINT.

IBAN : CH24 8080 8003 6748 7823 4  
N° CLEARING BANQUE : 80901



Association Quartier Alt



## VEREIN

### BLEIBEN ODER WERDEN SIE MITGLIED DES QUARTIERVEREINS ALT !

*Mit dem Jahresbeitrag unterstützen Sie die Aktivitäten und die Wirkung des Quartiervereins. MERCI!*

*CHF. 30.-/Jahr und Mitglied, zusätzlich CHF. 10.- für jede weitere Person im gleichen Haushalt.*

*Der Einzahlungsschein liegt der Frühjahrsnummer bei. Jeder Mitgliederbeitrag gibt Anrecht auf eine Stimme an der GV. Sie können auch den QR-Code scannen und so per TWINT einzahlen.*

IBAN: CH24 8080 8003 6748 7823 4  
N° Bank clearing : 80901

## IMPRESSUM

Paraît 2 fois par année (printemps - automne)

**Responsables :** Zorana Sokolovska et Claudia Bucher  
**Relecture :** Elisabeth Longchamp Schneider, Zélie Schneider et Christa Mutter  
**Traduction :** Christa Mutter  
**Distribution :** Lydia Oberson, Betty Jenny et Gérald Jenny

**Design :** Faraprint  
**Impression :** Cric-Print

**Diffusion :** distribué dans les boîtes aux lettres, envoyé par mail et disponible sur [www.quartierdalt.ch](http://www.quartierdalt.ch).

Vous habitez le quartier et n'avez pas reçu le journal dans votre boîte aux lettres ? Écrivez nous : nous vous le ferons parvenir dès la prochaine édition. Les membres de l'AQA domiciliés hors du quartier peuvent recevoir la version papier par courrier postal.

Merci d'adresser votre demande à : [journal@quartierdalt.ch](mailto:journal@quartierdalt.ch).

Prochaine édition : automne 2026  
Délai pour vos textes : 11 septembre 2026

Tirage : 1'000 exemplaires

## CONTACT

Pour vos articles, vos annonces d'activités (non lucratives), vos annonces publicitaires et vos photos à publier prenez contact avec [journal@quartierdalt.ch](mailto:journal@quartierdalt.ch)

Pour tout sujet relatif à la vie de quartier : Association du quartier d'Alt, Derrière-les-Remparts 12 – 1700 Fribourg, [comite@quartierdalt.ch](mailto:comite@quartierdalt.ch)

## NEWSLETTER

### VOUS AIMERIEZ RECEVOIR NOTRE INFOLETTRE ?

Allez sur <http://www.quartierdalt.ch/> et inscrivez-vous à notre infolettre !

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2026 DE L'ASSOCIATION DU QUARTIER D'ALT

VENDREDI 8 MAI 2026 À L'ARSEN'ALT, Derrière-les-Rempart 12

18h00: Accueil. Le PV de l'AG 2025 sera disponible sur place - présence du comité pour répondre aux questions  
18h30: Début de l'Assemblée générale  
20h00: Apéro dînatoire

L'ordre du jour est envoyé aux membres cotisants par voie électronique, via infolettre et par email.

Le rapport d'activités ainsi que le PV provisoire de l'Assemblée générale 2025 seront bientôt disponibles sur le site internet: <https://www.quartierdalt.ch/association/assemblee-generale/>

Le PV de l'AG 2025 sera validé par l'Assemblée lors de l'AG 2026.

# GENERALVER-SAMMLUNG 2026 DES VEREINS DES ALT-QUARTIERS

FREITAG, 8. MAI IM ARSEN'ALT, Derrière-les-Rempart 12

18.00: Uhr Begrüssung. Das Protokoll der GV 2025 liegt auf, der Vorstand ist anwesend und beantwortet Fragen  
18.30: Uhr Beginn der Generalversammlung  
20.00: Uhr Aperobuffet

Vereinsmitglieder erhalten die Traktandenliste mit der Einladung per E-Mail und Newsletter. Der Jahresbericht und das provisorische GV-Protokoll 2025 sind demnächst auf der Website zu finden: <https://www.quartierdalt.ch/association/assemblee-generale/>  
Das Protokoll 2025 wird an der GV 2026 verabschiedet.

## NOUVEAU MEMBRE DU COMITÉ AQA: ROCCO CASSONE

J'habite le quartier d'Alt depuis 2022, où je vis avec ma femme et nos deux enfants. Dès notre arrivée, nous avons été séduits par l'esprit de petit village qui s'en dégage: une vraie bienveillance, des échanges simples et un cadre de vie humain et chaleureux. Ce climat positif m'a naturellement donné envie de m'impliquer dans la vie sociale du quartier, de participer, de rencontrer les habitants et de contribuer, à mon échelle, à faire vivre cette belle dynamique locale.



© Rocco Cassone

## TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE QUARTIER D'ALT !

ZORANA SOKOLOVSKA

Le quartier d'Alt fait partie des 12 quartiers de la ville de Fribourg pour lesquels la commune prépare des fiches comprenant des statistiques descriptives générales.

Dans le numéro de l'automne 2023, ces données avaient été présentées et commentées par Cédric Jeanneret, géographe de formation et habitant du quartier. Cette année encore, nous avons sollicité son expertise pour les nouvelles statistiques de 2025.

Plutôt que de vous proposer une lecture classique, nous vous invitons à tester vos connaissances sur notre quartier! Les réponses se trouvent à la dernière page du journal.

### 1. Quelle est la population établie\* dans le quartier d'Alt?

A: 1393  
B: 2291  
C: 2822

\*Établie: qui a son domicile principal dans la commune (par opposition à la population en séjour, qui a son domicile principal en dehors de la commune).

### 2. Parmi la population établie, quel est le nombre d'habitant-es ayant indiqué l'allemand comme langue de correspondance?

A: 146  
B: 179  
C: 145

### 3. Quelle est la tranche d'âge la plus représentée dans le quartier?

A: les 10 à 14 ans  
B: les 40 à 45 ans  
C: les 30 à 34 ans

### 4. Quelle est la surface d'habitation moyenne par personne dans le quartier?

A: 39.7 m<sup>2</sup>  
B: 48.2 m<sup>2</sup>  
C: 52.1 m<sup>2</sup>

### 5. Combien de logements de 5 pièces sont disponibles dans le quartier?

A: 70  
B: 85  
C: 110

Pour aller plus loin:

Ville de Fribourg, Quartier d'Alt: <https://www.ville-fribourg.ch/alt>

MON QUARTIER, automne 2023 et printemps 2016: <https://www.quartierdalt.ch/association/journal-de-quartier/>

Pour élaborer ce quiz, nous avons collaboré avec **Cédric Jeanneret** qui habite le quartier depuis 2016. Son côté TOC le pousse à mélanger des chiffres à d'autres chiffres pour créer des nouveaux chiffres, tout ça pour un peu mieux comprendre comment tourne le monde. Et il aime bien cuisiner aussi.

# TES LOISIRS, C'EST MON PLAISIR !

Chères voisines, chers voisins,  
Cette rubrique est la vôtre, vous qui aimez le partage avec notre beau quartier!  
Dans cette édition, vous trouverez une nouvelle *short story* signée par Cécile Mocoœur. Bonne lecture!

## MAY THIS BE LOVE ?

CÉCILE MOCOEUR

« Tu viens boire un thé à la cerise ? ». ED adore le thé à la cerise. Il porte des chemises blanches un peu froissées, le col ouvert sur une cravate noire. Ses petites lunettes rondes lui donnent l'air sérieux d'un professeur de latin qui aurait échoué sur la scène underground londonienne. ED est élégant et drôle, il excelle dans le comique de répétition.

Il n'a pas le permis de conduire et se déplace à pied ou en train.

La fumée de la gauloise sans filtre me réveille, ED l'éteint en s'excusant et en préparant un thé à la bergamote, c'est le thé du matin.

Je l'entends parler dans la salle de bain, c'est à Monsieur Louis qu'il dit bonjour, le pilote du petit avion en bois vernis suspendu à la pomme de douche. ED salue Monsieur Louis matin et soir.

Il mange très peu, boit du vin le soir, jamais avant 19h, un bordeaux qu'il achète au Printemps. Il fume maintenant des Lucky Strike

sans filtre, pour le logo de Raymond Loewy et l'avion de M. Louis, celui d'Aurel Vlaicu. ED aime séduire, mais il n'aime pas le sexe, « on a l'air cons ».

Il est guitariste. Il part pour une session de studio à Paris, stressé, sur le point d'annuler. Je le conduis à la gare, lui pose les écouteurs de mon walkman sur les oreilles avec « The River », de Bruce Springsteen, enregistré en boucle, il ne dit pas un mot.

J'accompagne ED pour une série de concerts, il fascine l'audience, il me fascine. Il m'enseigne les rudiments de la sonorisation à cette occasion, il bougonne si je ne comprends pas assez vite.

ED décroche un contrat dans un studio d'enregistrement. Si je veux, j'y suis assistante pour l'été. Nous y restons cinq ans, inséparables dans le travail et dans la vie.

ED me réveille avec Debussy ou Franck Zappa, il me porte un café tous les matins.

Alors qu'il sombre dans la déprime, je lui propose de produire un « Tribute to Jimmy Hendrix », en février Jimmy sera mort il y a trente ans. On remplit le coffre de la voiture de guitares et d'amplis, on part au Moulin dans les Landes, on s'y enferme, on répète, on travaille, on se promène sur la plage.

Il va mieux et veut un enfant, je n'en veux pas. Le 1er concert est sold out, mais ED oubliera de me remercier, inéluctablement, cet enfant que je ne veux pas nous éloigne.

Vacances à Formentera: il joue de la guitare, je lis, on écrit des chansons sur la plage.

Il conduit le scooter sur les chemins déserts de l'île en faisant des zigzags.

Les tournées s'enchaînent, je pars souvent, ED m'aide toujours à faire ma valise.

Je le retrouve après plusieurs mois d'absence, c'est le 21 juin, la fête de la musique. On écoute de mauvais groupes de rock en mangeant des saucisses-frites et en fumant des cigarettes. Je lui parle de N rencontrée à Paris, elle chante, nous partageons un appartement à Belleville. Ils se rencontrent et entre l'humour et la musique, ils s'apprécient.

N chante, ED joue, j'enregistre, je sonorise. ED perd son jeune frère en quelques mois, il m'appelle. Depuis le parking, on remarque que les stores de sa chambre d'hôpital sont fermés. ED comprend, il pleure, je le serre fort dans mes bras.

Il nous rejoint, N et moi, à NYC. On l'attend à l'aéroport JFK, on traverse Manhattan by night avant de rentrer à Brooklyn. On écume les clubs de jazz, on passe quelques jours à Woodstock, on essuie une tempête de glace en rentrant à NY. Il repart à contrecoeur.

ED porte un costume ce soir, il a un rendez-vous dont il ne veut pas parler mais il m'annonce qu'il va avoir un enfant.

Il passe le permis de conduire et me demande de l'accompagner.

Je le croise au marché avec son jeune fils, on prend un café en discutant de choses et d'autres.

ED attend la venue d'un deuxième enfant, je suis heureuse quand il m'apprend que sa fille portera le nom de ma grand-mère, Louise.

N a parlé avec ED au téléphone, il sera le guitariste de son prochain album.

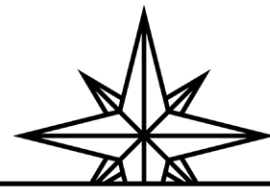
Il compose, j'écris, elle chante.



**SURPRENEZ  
VOS CONVIVES  
EN PARTAGEANT  
NOS RECETTES  
D'EXCEPTION.**



Commandez en ligne  
[www.confiserie-suard.ch](http://www.confiserie-suard.ch)



# LE MONDIAL

• *Café Restaurant* •

# ARSEN'ALT... ÇA BOUGE !

Cette rubrique présente les événements organisés dans le quartier et à l'arsen'alt, témoignant des contributions de chacun-e qui participent à faire vivre et faire bouger notre quartier.



CLAUDIA BUCHER

L'incontournable fête d'Halloween, chapeauté par Alicia Salinas et de sympathiques voisin-es venu-es en renfort, a encore une fois épaté la galerie et été un succès en 2025 ! La créativité des citrouilles décorées a, elle aussi, été remarquable !

Les enfants, petit-es et grand-es, ont joué le jeu et raffolé des friandises, et les parents ont répondu présents à ce beau moment de convivialité.

L'ambiance était tout autant « terrifiante » qu'amicale !:-)

Les jeunes de la Cellule étaient une fois de plus au rendez-vous !

Un grand bravo... et à vos costumes pour la prochaine édition !

## FRIANDISES OU BÊTISES !!



T'as eu peur ?? Margot Passera et Antoine Abate



Toutes les photos © Claudia Bucher



La Cellule

# LA SORTIE DES AÎNÉ·ES 2025

GÉRALD et BETTY JENNY

Le 30 octobre 2025, la traditionnelle sortie des aîné·es a rassemblé 16 participant·es pour une journée conviviale, avec un exposé de Jean Théo Aeby à l'arsen'alt suivi d'un repas chaleureux au Café du Grand Pont.

Cette sortie a été organisée conjointement par Martine Neubert-Pugin et Betty Jenny. Un moment apprécié par toutes et tous.



© Gérald Jenny

# NOËL ARTISANAL À L'ARSEN'ALT

SÉVERINE MEIER et ELISABETH  
LONGCHAMP SCHNEIDER

Le 29 novembre dernier si vous vouliez...

- boire un vin chaud,
- être accueilli·e par un guitariste en gouquette,
- découvrir les dernières créations gourmandes et artistiques des enfants du quartier,
- trouver quelques pépites à mettre sous le sapin chez des créateurs et créatrices de la région,

et bien vous aviez 22 stands à disposition au Marché du Noël de l'association, à l'arsen'alt! Céramiques, bières, vêtements cousus main, illustrations, bijoux..., cette quinzième édition fut le plus grand succès des 5 dernières années puisqu'elle a permis de verser la somme de CHF 777.- à l'association fribourgeoise Espace Femmes - Frauenraum.

**Merci à toutes et tous et au plaisir de vous revoir le 28 novembre prochain pour une nouvelle édition qui lancera la saison festive hivernale.**



**Je suis là pour vous  
dans le quartier  
d'Alt**

**Samuel Papa**, Conseiller en assurances et prévoyance  
T 026 347 33 24, samuel.papa@mobiliere.ch

**Agence générale Fribourg Région**  
Julien Descloux

Rue du Centre 14, Villars-sur-Glâne  
1701 Fribourg  
T 026 347 33 33  
fribourg@mobiliere.ch  
mobiliere.ch

**la Mobilière**

**Marcello**  
CAFÉ-RESTAURANT

Rue Jean-Grimoux 1 | 1700 Fribourg | 026 322 15 98  
restaurantmarcello@outlook.com

**Stéphanie Letelier**  
079 564 74 70

**Carlos Letelier**  
079 504 54 17

# SAINT-NICOLAS DU QUARTIER D'ALT – EIN FEST DER BEGEGNUNG

CHLOÉ GEBREKRISTOS

Le 5 décembre 2025, un petit groupe d'enfants avec leurs parents ainsi que les jeunes de la Cellule s'étaient rassemblés sur la place de l'EPAL, attendant avec impatience la venue de Saint Nicolas.

Grâce à l'engagement de Dalila, déjà expérimentée, ainsi que de Karin et Chloé, les nouvelles recrues, le quartier a pu profiter à nouveau d'une fête de la Saint-Nicolas spécialement conçue pour les familles.

Puisque son âne avait dû rester chez le vétérinaire, Saint Nicolas avait défilé avec ses trois Pères fouettards. Heureusement, la musique des Canetons était très entraînante.

Les lanternes et les torches ajoutaient encore un peu de chaleur à cette ambiance où il faisait bon se retrouver, voisins, voisines, camarades de classe, petits et grands. Aux fenêtres, on apercevait aussi les habitant-es tout content-es de ce joyeux cortège.

Cette année, le discours avait été bien audible grâce à une meilleure installation sono.

Puis, petit-es et grand-es étaient allé-es chercher leur petit sachet, déposant parfois un dessin pour Saint Nicolas ou posant pour une photo. Certain-es étaient

## Extrait du discours:

*Mes biens chers enfants, meine lieben Kinder,*

*Quel plaisir de vous retrouver après une année! Vous m'avez beaucoup manqué. Vos rires, vos questions, vos sourires et votre simplicité nous aident, nous les adultes, à revenir toujours au moment présent et à l'apprécier. Merci à vous!*

*Restez curieux car vous apprendrez énormément de choses!*

*Tout ce qu'on apprend n'a pas de prix. C'est un trésor que personne ne peut nous prendre et que l'on peut partager autour de nous. Posez des questions, intéressez-vous au monde, à la nature et aux autres.*

*Vous, les plus grands enfants et vous les adultes, soyez des exemples pour les plus jeunes. Montrez-leur de la gentillesse et encouragez-les dans leurs apprentissages. Ces petits ont besoin qu'on leur explique le monde qui les entoure, pas qu'on les cache derrière un écran. Ou que l'on se cache soi-même derrière son écran.*



© Dalila Santos

impressionné-es, d'autres très à l'aise avec les Pères fouettards!

*Bei Tee und Glühwein konnten sich die Eltern noch ein wenig unterhalten, während die Kinder sich im stimmungsvollen Bollwerk vergnügten. Es war schön, einigen vertraute Gesichter vom Spielplatz oder aus der Bäckerei zu begegnen, die man zur Winterzeit sonst weniger oft trifft.*

*Der St. Nikolaus im Alt-Quartier war ein Fest der Begegnung!*

Le thé et le vin chaud avaient encore permis aux parents d'échanger quelques

mots pendant que les enfants s'amusaient dans l'enceinte du Belluard. Il faisait bon revoir ces visages familiers du Jardin anglais ou de la boulangerie, que l'on avait moins croisés en cette saison plus froide.

La Saint-Nicolas du quartier, c'est toujours une fête de la rencontre.

**Un merci tout particulier à Roland, voisin de Chloé, qui a accepté d'enfiler le costume pour la première fois. Notre ami des enfants s'est éteint en janvier et nous adressons toute notre sympathie à ses proches.**



© Dalila Santos

# FENÊTRES DE L'AVEÏT : CETTE JOLIE TRADITION SE PERPÉTUE DEPUIS 35 ANS !



© Claudia Bucher

## CHRISTIANE DREYER

J'ai toujours beaucoup apprécié d'y participer. Décorer une fenêtre m'a toujours motivée, ainsi que d'accueillir des ami-es et des inconnu-es pour partager un joli moment du temps de l'Avent. Pour moi, le mois de décembre est une douce période, où l'on prend le temps de passer voir notre voisin, notre voisine pour un moment de partage.

Comme j'avais déménagé quelques mois auparavant, c'était l'occasion d'ouvrir ma porte à mes nouveaux voisin-es et de faire plus ample connaissance. Merci à eux d'avoir joué le jeu et d'être présent-es à cette occasion. Et nous nous sommes quitté-es en nous promettant d'organiser la Fête des voisins pour notre immeuble car c'était fort sympathique!

Cette tradition est venue de Marinette Badoud. Cela commençait dans certains villages, et comme notre quartier a cette réputation d'un petit village dans la ville, sa configuration permettait aussi cette réalisation.

Chaque année en novembre, nous recevons la lettre d'info de l'AQA, et nous nous inscrivons pour une date de notre choix. Marinette assure la logistique et vers fin novembre la liste est distribuée sous forme électronique. Chaque participant-e l'imprime, la photocopie et l'affiche dans son immeuble. La liste n'est pas toujours complète mais cela n'a pas d'importance. Les rencontres se font devant les immeubles ou chez les particuliers, au chaud ou au froid! Nous retrouvons sur la liste des fidèles, d'année en année, et quel plaisir de voir des nouveaux et nouvelles se lancer dans l'aventure!



Christiane Dreyer, en pull jaune

© Claudia Bucher



Le 22.12: Grimoux 22, le festin de Noël en tricot

© Marinette Badout

## CHANT DU CŒUR & DANSE LIBRE À L'ARSENAL'ALT

ASUKA DESCHENEAUX

Des sessions mensuelles de chants du monde, chants intuitifs et danse libre, ont lieu à la salle Sud de l'arsenal'alt, ouvertes aux habitant-es du quartier.

Ces rencontres, guidées par Asuka Deschenaux, invitent à ralentir, à revenir au corps et à la présence à travers le chant et le mouvement libre, sans prérequis.

**Jour et horaires:** 1 à 2 dimanches par mois, de 10h30 à 13h30

**Lieu:** salle Sud de l'arsenal'alt

**Infos & inscriptions:** 078 408 70 28

En savoir plus: [www.asukades.com/cercles](http://www.asukades.com/cercles)



Par Armelle, 4 ans et demi, habitante du quartier



Entre les chants, un moment de danse libre personnelle, basée sur l'écoute des besoins de son propre corps © A. Deschenaux

# LE GROUPE TRICOT DU QUARTIER D'ALT

ELISABETH LONGCHAMP  
SCHNEIDER

Le 8 juin 2010, à l'initiative de quelques femmes du quartier, une soirée tricot a eu lieu à l'arsen'alt. Ensemble, elles ont réalisé des carrés roses qui ont servi à confectionner un immense ruban rose, présenté le 1er octobre 2010 à Berne pour symboliser la lutte contre le cancer du sein.

Cette première impulsion s'est ensuite déclinée en plusieurs variantes tricotées ou crochétées, bonnets, chaussettes, gants, écharpes, etc., offertes directement à diverses associations ou vendues, au marché de Noël du quartier notamment, au profit de ces associations.

Depuis la rentrée de septembre 2011, un calendrier de 9 soirées est établi avec



un tournus sur les mardi, mercredi et jeudi soirs. Participer au Groupe Tricot ne demande ni inscription, ni excuse, ni engagement sur le long terme, ni de rester pendant les 2 heures prévues. L'arsen'alt est simplement ouvert selon le calendrier prévu et vient qui peut/veut.

Depuis 2011, un noyau de fidèles tricoteuses s'est formé, tricoteuses toujours heureuses d'accueillir de nouvelles personnes et de partager leurs trucs et leur savoir en la matière.

Au fil des années, les associations suivantes ont bénéficié ou bénéficient encore des créations du Groupe: Save the Children (campagne de récolte de bonnets pour nouveau-nés en 2011), Tadra, Morija, Au cœur du Niger. Nous recevons souvent des restes de laine, et notre créativité n'a pas de limite pour les valoriser puisque même un refuge pour

chats et chiens est heureux de recevoir nos couvertures!

Et bien sûr nous tricotonons aussi pour nous-mêmes!!!

Les dates sont notées sur le site [www.quartierdalt.ch](http://www.quartierdalt.ch) – et si nécessaire, appelez Elisabeth au 079 305 29 40!

# ON CHERCHE DES POUCES VERTS / DES MAINS VERTES !

CÉDRIC JEANNERET, POUR L'ÉQUIPE  
DU JARDIN DU CHARDON

Vous avez peut-être déjà entendu parler ou visité le potager du quartier, le Jardin du Chardon, qui se trouve derrière la déchetterie? C'est un coin du pré aux moutons, cultivé au pied des Remparts par une joyeuse petite bande de mains vertes. On aime y soigner la terre, y faire pousser toutes sortes de fruits et légumes et y passer du bon temps à discuter.

Aujourd'hui, c'est encore le temps du repos; dès les premiers rayons chauds du printemps par contre, hop on s'active! Comme chaque année, on nettoie les buttes et les chemins, on planifie les semis et l'achat de plantons et mille autres petites choses. En fait, on est plutôt bien organisé, avec calendriers, plan des plantons et partage des mini-missions.

L'été passé par exemple, Solange Perrellet, horticultrice de profession, est venue nous donner plein de conseils de jardinage: comment arranger les plantons dans les buttes pour optimiser l'espace, les grandes plantes au centre et les plus petites, qui poussent plus rapidement,

sur les bordures; couvrir la terre avec de la paille ou du roseau gardera l'humidité dans le sol et empêchera les mauvaises herbes de proliférer. Nous nous sommes rendu compte que nous pouvions optimiser l'espace que nous avons à disposition en enchainant les cultures selon leur saison: des récoltes rapides du printemps laisseront la place aux semis d'été et ainsi de suite jusqu'à la mise en terre de semis et de bulbes pour le printemps suivant.

Le groupe a beaucoup apprécié ses conseils, quelques fois assez techniques sur les différents purins et les mixtures qui soignent et protègent certains fruits. Nous avons pris conscience aussi que ça demande pas mal de temps de la part de chacun-e pour faire tourner ce magnifique potager. Ce dernier point est aussi le but de cette missive: nous cherchons de nouvelles mains vertes!

Pour entretenir ses dizaines de buttes et sa serre, le potager demande un joyeux travail qui doit être régulier, attentionné, organisé et surtout partagé. Nous sommes à la recherche d'amateur-rices et de curieux-ses, qui pourraient consacrer quelques heures par semaine, tout au long de l'année ou par saison, à planter et récolter, à enlever les mauvaises



© Equipe du jardin

herbes et chasser les limaces, ou encore à arroser ou retaper le matériel. Il y a plein de petites tâches sympas, à réaliser seul-e en groupe, qui font de ce jardin un vrai coin de paradis de biodiversité. Et nous avons besoin d'aide!

Pensez au plaisir de savourer, une fin d'après-midi d'été, le va-et-vient des oiseaux, la bonne odeur de la terre arrosée et des herbes aromatiques relâchant leur chaleur. Prenez contact avec nous si vous avez envie de vous engager dans cette belle aventure conviviale et à chaque saison renouvelée!

# PETIT HISTORIQUE DES SOIRÉES CINÉM'ALT

GENEVIÈVE CHARRIÈRE LUDWIG

Dans les années 2010, le «Groupe arsen'alt», bande de joyeux-ses luron-nes, se réunissait mensuellement à l'arsen'alt dans l'espace alors appelé cuisine (ensuite renommé «Foyer»). La gestion de l'équipement, ainsi que l'imagination et l'organisation d'animations pour le quartier étaient au centre des discussions.

Profitant de l'installation d'une nouvelle cuisine réaménagée avec un bar, et sous l'impulsion de Chantal Caille Jaquet et Ramon Pythoud, est né «le Parloir»: le vendredi dès 18h, tout le monde était bienvenu pour boire un verre, discuter et faire de nouvelles connaissances. Le bar s'ouvrait et une petite restauration «maison» était proposée. Chacune des soirées proposées était agrémentée de notes musicales, de paroles ou d'images: bref, c'était un bistrot animé!

Durant cette même période, l'équipement de la salle Sud de l'arsen'alt avec un écran et un beamer a permis d'imaginer des soirées de projection de films. Il n'en a pas fallu plus pour que Chantal propose et organise le 10 décembre 2011 la projection de *Como agua para chocolate* (film de 1989) précédé d'un buffet mexicain concocté par Ana Odermatt, alors âgée de 18 ans.

La formule a connu un beau succès, et l'enthousiasme et les initiatives d'habitant-es du quartier ont permis de proposer d'autres soirées mémorables: le film *Pane et Tulipani* (2000) et délices tessinois, *Halfouine, l'enfant des Terrasses* (1990) et chapatis tunisiens.

D'autres soirées cinéma, avec ou sans repas, ont été proposées jusqu'en 2016. Citons par exemple *Potiche*, *Left foot, right foot*, *Et maintenant on va où?*,



L'édition du 7 février 2026, dédiée à l'Amérique du Sud, a présenté le film colombien *La estrategia del caracol*, un récit de résistance populaire choisi en clin d'œil à la mésaventure des habitant-es de la Renten ! La soirée s'est poursuivie par un délicieux repas chilien.

*Solutions locales pour désordre global.* Ces projections, gratuites, ont toujours été l'occasion d'échanges alimentant la convivialité, l'ADN du quartier.

De fin 2018 à mai 2022, Sandra Galli Cornali et Geneviève Charrière Ludwig ont concocté un programme de quatre soirées ciném'alt par année avec l'idée de présenter des «cuisines et regards d'ici et de là-bas» (sous-titres des premières éditions, le principe a été conservé). Le 23 novembre 2018, le film *Une Estonienne à Paris* a initié ces soirées découvertes cinématoculinaires. En 2019, Mark Olexa et Francesca Scalis, deux réalisateur-rices fribourgeoises sont venus présenter deux courts-métrages et la cuisine du Bangladesh. En 2022, François Niada a proposé *Ouaga Girls* (2017), un film du Burkina Faso, et a cuisiné pour nous. On ne peut pas citer toutes les éditions, mais se les rappeler fait chaud au cœur et nous en profitons pour remercier toutes les personnes qui ont aidé et/ou participé à ces soirées.

Une édition de ces voyages programmée le 3 novembre 2020 a dû être annulée à cause des mesures sanitaires dues à un virus trop voyageur, Tel-Aviv on Fire était au programme.

Nous sommes très heureuses et reconnaissantes que le flambeau ait été repris dès 2024 par Betty Jenny et Luzia Marty, amatrices de cinéma et participantes fidèles des soirées antérieures.



# ARSEN'ALT > AGENDA 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2026

CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT NOTRE SITE POUR VOIR LES ÉVÉNEMENTS QUI S'Y AJOUTENT !!!

## 2026

## AUTRES ACTIVITÉS

Pour plus d'informations, se renseigner auprès des enseignant-es

### ATELIER SIROP-PHILO

Mardi 21 avril, 16h00 à 17h30

### SOIRÉE TRICOT

mardi 21 avril, 19h00 à 21h00

### LA CELLULE

Vendredi 24 avril, 18h00 à 21h30

### ATELIER SIROP-PHILO

Mardi 28 avril  
16h00 à 17h30

### SOUPER DES BÉNÉVOLES AQA

Vendredi 1 mai, 18h30 à 23h00

### ATELIER SIROP-PHILO

Mardi 5 mai, 16h00 à 17h30

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AQA

Vendredi 8 mai, 18h30 à 20h00

### ATELIER SIROP-PHILO

Mardi 12 mai, 16h00 à 17h30

### SOIRÉE TRICOT

Mercredi 13 mai, 19h00 à 21h00

### ATELIER SIROP-PHILO

mardi 19 mai, 16h00 à 17h30

### LA CELLULE

Vendredi 29 mai, 18h00 à 21h30

### CINEM'ALT

Samedi 30 mai, 20h00 à 23h00

### SOIRÉE TRICOT

Jeudi 11 juin, 19h00 à 21h00

### LA CELLULE

Vendredi 12 juin, 18h00 à 21h30

### ARSEN'ALT

Derrière-les-Remparts 12  
1700 Fribourg  
arsenalt@quartierdalt.ch  
www.quartierdalt.ch

### LES COURS DU LUNDI

#### *Salles Nord et Sud*

#### PRO SENECTUTE

#### LES LUNDIS 60+ À l'arsen'alt

026 347 12 93

sportetformation@fr.prosenectute.ch

#### TAI-CHI

9h00-10h00

Maria Begonia Javares

#### RYTHMIQUE

10h15 à 11h15

Anne Menétray Ruffieux

#### GYM FLOWNERGY

14h45 à 15h45

Manon Gessner

#### GYM POUR LES AÎNÉ-ES SOURD-ES ET MALENTENDANT-ES

15h15 à 16h15 (2 lundis par mois)

Isabelle Lanthemann

#### YOGA POUR LES AÎNÉ-ES

16h00-17h00

Laurence Curty

#### *Salles Sud*

#### YOGA-DANSE

17h45 à 19h00, 079 258 04 40

Isabelle Rausis

#### YOGA

19h30 à 21h15, 078 769 94 15

Nicole Schacher

#### *Salle Nord*

#### QI-GONG

19h30 à 21h00, 076 588 29 30

Rosa Fieschi

### LES COURS DU MARDI

#### *Salle Sud*

#### YOGA

17h30 à 18h45, 079 613 68 48

Nadine Ladessus

#### CALLENETICS GYM DOUCE

19h00 à 20h00, 079 285 33 43

Marianne Overney

#### *Salle Nord*

#### COURS DE TANGO DE L'ÉCOLE TANGO

LOVE, 18h45 à 20h45, 079 756 08 68

Lise Corpataux

### LES COURS DU MERCREDI

#### *Salle sud*

#### TANGO

18h15 à 21h00, 079 369 64 76

Cyril Calvet

#### TANGO ARGENTIN

19h00 à 20h30, 079 962 67 55

Marie-Elodie Greco

#### *Salle nord*

#### TAI-CHI

8h00 à 10h00, 079 954 98 19

Begona Javares

#### DANSE LIBRE

18h00 à 20h00, 078 704 78 58

Lisa Caillet

### LES COURS DU JEUDI

#### *Salle sud*

#### CALLENETICS GYM DOUCE

19h00 à 20h00, 079 285 33 43

Marianne Overney

#### *Salle nord*

#### QI GONG

12h30 à 13h30, 076 588 29 30

Rosa Fieschi

#### TANGO PRACTICAS LA CATEDRAL

19h00 à 22h30, 079 522 88 41

Marie Fuger

### CERTAINS VENDREDIS

#### *Salle sud*

#### DANSE INTUITIVE

8h00 à 10h00, 076 493 00 16

Marie-Gaëlle Ducrest

### CERTAINS DIMANCHES

#### CERCLES DE CHANTS

10h00 à 13h30, 078 408 70 28

Asuka Deschenaux

#### ET AUSSI: L'ATELIER VÉLO,

#### QUI EST DÉSORMAIS À LA POYA

Horaires sur pignonsurstrass.ch

Prix préférentiel pour les membres de l'AQA

# LE QUARTIER... C'EST AUSSI

Cette rubrique est un espace d'échange et de partage, aussi ouvert à l'extérieur pour offrir un regard sur ce qui se passe autour de nous.

## LA CABINERIE EN 2026

BRUNO MAILLARD

Depuis l'automne passé, le comité de ce petit lieu d'exposition a changé. Alan et Suzy ont transmis le flambeau à une nouvelle équipe du cru puisque nous toutes et tous habitons le quartier. Même dans l'esprit de la continuité, le changement nécessite encore quelques ajustements, principalement dans sa nouvelle programmation.

En fin d'année, nous avons eu le plaisir de participer aux fenêtres de l'avent du quartier avec une présentation pour le moins particulière, s'agissant d'une exposition collective de photographes fribourgeois-es sur la thématique un peu décalée «C'est mieux Avent». Nous avons ainsi mis en scène, sous la forme de lanternes, 24 photographies qui se sont succédées, au rythme d'une par soir, durant toute cette période de Noël. La lecture des images, leurs présences et le décalage éventuel avec la période à résonance religieuse mettaient en avant l'appropriation que chacun-e a pu se faire de ces images et de leurs langages propres. Une histoire racontée ex nihilo ou alors une résurgence d'un souvenir personnel, ou encore simplement une émotion, tout était dès lors possible dans cette proposition de rencontres visuelles.

Cette démarche constitue la ligne que nous voulons poursuivre dans les expositions et événements à venir à La Cabinerie. Cette nouvelle programmation, en cours de choix et de décision, saura mettre en avant différents types d'expression artistique, comme par le passé, avec certainement une prépondérance pour la photographie. Nous aimerions profiter de ce lieu de rencontre pour créer de nouvelles synergies avec d'autres galeries et lieux culturels. L'une d'entre elles permettra un regard croisé avec la Galerie des Rames qui voit le jour en ce début d'année et qui sera totalement consacrée à la photographie. Une autre développera un soutien à une exposition organisée par la BCU cet automne. Ces ponts entre divers espaces, galeries, ateliers ou institutions seront réalisés simplement au bénéfice d'une ouverture curieuse sur ce qui se fait ici et ailleurs.

Plus prosaïquement, La Cabinerie va prochainement lancer un appel à soutien afin de permettre un accueil de qualité aux artistes qui y seront présentés. Son succès devrait faciliter ainsi les mises en œuvre de nos futures expositions et le partage que nous aimerions faire avec le plus grand nombre. Toute information à ce sujet peut déjà nous être demandée sous [info@lacabinerie.ch](mailto:info@lacabinerie.ch) ou [bmaillard@etik.com](mailto:bmaillard@etik.com). A tout bientôt donc!



« C'est mieux Avent », décembre 2025. Ici une lanterne avec une photographie d'Emmanuel Gavillet.  
© Bruno Maillard

## UNE ANTENNE 5G SUR LE TOIT DE L'EPAI ?

GENEVIÈVE CHARRIÈRE LUDWIG

Dans la continuité de la demande de soutien parue dans la dernière édition du journal du quartier, nous vous remercions la suite de notre recours, déposé le 25 août 2025.

Pour rappel, en levant en juin 2025 les 118 oppositions faites au projet, la Préfecture donnait son feu vert à Swisscom pour installer une antenne 5G sur le toit de l'EPAI ... au milieu de 7 écoles et d'un quartier à forte densité d'habitation.

Le dossier contenait plusieurs vices de forme sur lesquels nous basions notre recours. Le 9 octobre 2025, le Tribunal cantonal a déclaré que celui-ci était sans objet. En effet, le projet autorisé par la Préfecture ne sera finalement pas construit: Swisscom a répondu: «nous n'avions pas connaissance qu'un recours avait été déposé contre l'autorisation de construire du 24 juin et avons déjà entrepris des démarches pour une nouvelle demande de permis. En effet, compte tenu de l'ancienneté du projet (la demande avait été déposée en 2019), les antennes autorisées ne sont plus disponibles et ne peuvent être échangées sans nouvelle autorisation de construire».

Selon cette réponse, des démarches seraient en cours par Swisscom. Or, tout pousse à penser que Swisscom a plutôt retiré son projet. Ce qui constitue une belle victoire pour les écolier-ères et étudiant-es de notre quartier! Et si une nouvelle demande de permis devait être déposée, nous pourrions tous et toutes à nouveau user de notre droit de faire opposition.



# À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE. CELA VOUS PARLE-T-IL ?

Propos recueillis par  
CLAUDIA BUCHER

**Nous sommes de plus en plus sollicité-es, par le travail et les activités de la vie, tous secteurs confondus. Côté énergie, 2026 pourrait être une année particulièrement chargée et exigeante. Pour les Chinois-es, c'est l'année du cheval de feu, considérée comme une «année difficile». La bonne nouvelle: des alternatives douces et assez simples existent, pour favoriser l'équilibre au quotidien, de corps et d'esprit.**

Selon les Chinois-es, en 2026 le système astrologique – très important en médecine traditionnelle chinoise (MTC) – sera sur-sollicité, en plus d'une pression psychique et émotionnelle accrue, de troubles du sommeil, mais aussi d'une pression sur le système artériel et d'hypertension avec ses conséquences. Pour y pallier, la philosophie chinoise prône la détente et l'exercice physique dans la nature ainsi qu'une bonne hygiène mentale. Ainsi, le feu, la chaleur et la clarté peuvent être des catalyseurs positifs dans la vie et utilisés de manière salutaire. Après les suggestions en MTC pour l'hiver, Rachel Salvisberg revient dans cette édition, nous parler de cette douce option pour contrebalancer la frénésie du quotidien.



© Lilia Puscas

L'approche holistique proposée par cette Baloise d'origine est à l'image de son parcours professionnel, diversifiée et complémentaire. Installée dans le quartier d'Alt depuis bientôt quatre ans, son expérience cumule une licence en éducation physique, des années dans l'enseignement, des études en médecine chinoise (naturopathie, acupuncture, massage tui-na), 300h de Yoga thérapie au compteur, réalisées en Thaïlande, et une formation en Solution Focused Coaching, à Singapour. Elle nous parle de son travail et des vertus de la MTC.

## **Quelles alternatives basées sur la médecine chinoise offrez-vous ?**

Le tui-na (massage d'acupuncture), le moxa (herbes chauffantes à base d'encens), l'acupressure (pression sur les points d'acupuncture) ou les ventouses avec des verres et l'alimentation sont tous des éléments d'un traitement de MTC. Le Gua Sha consiste à frotter la surface de la peau avec une pierre de jade ou un objet similaire. Personnellement, je combine mes traitements avec mes connaissances de thérapeute en yoga.

**«Il ne s'agit pas de combattre les symptômes, mais de rétablir l'équilibre, le flux de l'énergie vitale Qi. Et donc d'obtenir une guérison profonde et durable.»** Rachel S.

## **Vous dites combiner souvent les traitements avec vos connaissances dans d'autres domaines. Comment cela se fait-il ?**

Dans la manière de traiter l'être humain dans son ensemble, je bénéficie de l'expérience de mes formations antérieures. J'ai étudié le sport et je peux m'appuyer sur une grande connaissance du corps, du mouvement et de l'alimentation. En tant que professeure de yoga formée au hatha yoga et au yoga nidra (méditation), je dispose d'une connaissance approfondie des aspects physiques, de la respiration, des éléments mentaux et émotionnels. Par une observation attentive de l'être humain dans son processus de guérison (Coaching), je peux accompagner les personnes sur le chemin d'une nouvelle conscience corporelle ou sur le chemin de la réduction du stress.

## **Y a-t-il un «profil» plus courant de personnes qui font appel à la médecine chinoise ?**

La MTC peut aider dans tous les domaines: dans les maladies graves, telles que le cancer, elle soulage les

symptômes de la maladie et des traitements et stabilise l'état mental et émotionnel. Les troubles classiques sont souvent ceux pour lesquels la médecine conventionnelle ne peut rien faire et où les patient-es se sentent abandonné-es ou encore refusent de prendre des médicaments en permanence: problèmes de sommeil; douleurs chroniques (maux de tête, palpitations cardiaques, oppression thoracique, troubles cardiaques fonctionnels); anxiété, dépression; tous les troubles féminins (menstruations, endométriose, fertilité, grossesse, récupération après l'accouchement); troubles liés à l'usure de l'appareil locomoteur; cystites; troubles de la prostate; rhume des foins et allergies (y compris troubles cutanés, psoriasis, etc.). En hiver, tous les problèmes liés au système immunitaire.

## **Avez-vous aussi des enfants parmi vos patients ?**

L'acupuncture, dans sa version japonaise adaptée, Shonishin, peut même être utilisée pour les plus petites, les enfants. Ce n'est pas très connu, car on associe toujours l'acupuncture à des aiguilles. Shonishin est cependant une forme de caresse douce des méridiens et de massage des points. Cette forme simple est souvent enseignée aux parents sur place afin de pouvoir puissent l'utiliser elles ou eux-mêmes. Si des aiguilles sont utilisées, c'est toujours en accord avec l'enfant. Elles sont minuscules, imperceptibles et fixées sur des pansements colorés.

Il est important pour moi de souligner que la MTC est une médecine qui n'apporte souvent pas de solution miracle sans la participation active des patient-es. Une seule séance suffit parfois, surtout en cas de troubles récents, mais il s'agit souvent d'un processus. Un processus de guérison auquel les patient-es doivent participer. Peut-être en repensant leur mode de vie et en le modifiant légèrement. Il ne s'agit pas de combattre les symptômes, mais de rétablir l'équilibre, le flux de l'énergie vitale Qi. Et donc d'obtenir une guérison profonde et durable.

Contact: Rachel Salvisberg  
TCM Salvisberg  
Chemin Montrevers 9, 1700 Fribourg  
+41 76 496 90 21  
info@tcmsalvisberg.ch  
<https://www.tcmsalvisberg.ch>

# UN ESPACE RENOUVELÉ GRÂCE À L'ÉLAN COLLECTIF



© Z. Sokolovska

ZORANA SOKOLOVSKA

L'espace extérieur de l'École professionnelle artisanale et industrielle (EPAI), située au 5 Derrière les Remparts, est bien connu des habitant-es du quartier: chemin matinal des élèves qui rejoignent l'école, lieu de rencontre en fin de journée ou encore espace de calme d'où l'on contemple la cathédrale.

Depuis l'été 2025, cet espace a été réaménagé. La fontaine désormais végétalisée, les nouveaux bancs et les tables — dont bénéficient également les riverain-es — sont le fruit d'un projet porté par un groupe d'enseignant-es de l'établissement. Ce projet s'inscrit lui-même dans une démarche nationale visant à offrir aux élèves un enseignement qui développe les compétences nécessaires pour contribuer à une société durable.

En effet, l'EPAI fait partie du Réseau d'écoles21 – Réseau suisse d'écoles en santé et durables, qui rassemble près de 2 000 établissements des quatre régions linguistiques. Dans ce cadre, trois groupes de travail ont été constitués au sein de l'école: Ressources, Santé et Anti Gaspi. Chacun explore les enjeux liés à son thème et propose des pistes d'amélioration. Plusieurs enseignant-es s'engagent ainsi à faire évoluer le quo-



© Z. Sokolovska

tidien des apprenti-es comme celui de leurs collègues.

Le réaménagement de l'espace extérieur de l'EPAI a été imaginé et porté par le groupe Santé, sous la coordination de Lea Brulhart, enseignante de français, et Christian Schöpfer, enseignant en culture générale. Les aménagements autour de la fontaine ont été réalisés en collaboration avec différentes classes de l'école et le PROF-in (Centre de formation professionnelle spécialisée). Les bancs et les tables ont été conçus et fabriqués par Patrik Aebischer, enseignant de branches professionnelles à l'EPAI.

Il s'agit d'un projet évolutif que l'école souhaite poursuivre et développer au cours des prochaines années. Une démarche inspirante, dont nous nous réjouissons de découvrir la suite.

**Nous remercions chaleureusement Christian Schöpfer et Lea Brulhart pour leur disponibilité et leur précieuse collaboration à la réalisation de ce texte.**



© Vidéo de présentation mise à disposition par le groupe Santé de l'EPAI



© Vidéo de présentation mise à disposition par le groupe Santé de l'EPAI

## LA DIXIÈME !

VALÉRIE GERBEX CORMINBOEUF

L'équipe du quartier d'Alt est enchantée de vous annoncer sa 10<sup>e</sup> participation à la course humoristique des 12Hors de l'Auge, le 13 juin 2026, dans le quartier de la Neuveville.

Venez nombreux-ses sabrer le champagne et «tirez-bouchonner» quelques bouteilles «Grand Cru Escargot» ou Moët & Chand'Alt» pour fêter ce grand moment!

Pas de souci, on saura faire la part des choses. Les excès, ce n'est pas notre genre! Notre char arpentera gaiement, mais prudemment, les rues de La Neuveville. Nous ne voudrions tout de même pas gâcher la fête et provoquer un bouchon agrémenté de «râleries» – à l'instar de ce que les citoyens découvrent chaque jour en haute ville - sur les pavés de la Basse!

**Vroum, vroum, bib, bib, tut, tut! Prends ton temps, mais n'oublie pas: on t'attend!**

**Le musée d'art et d'histoire Fribourg (MAHF) présente le 5<sup>e</sup> volet thématique lié au corps (Corpus V)**

## LE CORPS LIQUIDE DER FLÜSSIGE KÖRPER

27.11.2026 – 28.02.2027

NELLY PLASCHY-GAY

Visite Guidée offerte aux habitant-es du quartier d'Alt le jeudi 10 décembre à 18h (sous réserve - confirmation dans le Journal d'autmone)

L'exposition explore les représentants et les imaginaires des fluides corporels – sang, larmes, lait... – à travers un parcours iconographique, allant de l'Antiquité à l'art contemporain. Les problématiques du thème sont riches: interroger la manière dont les fluides corporels, à la fois intimes et universels, traduisent des sujets comme le rapport entre pureté et souillure, nature et culture, matérialité et transcendance.

*Auf einem ikonografischen Parcours, der von der Antike bis zur zeitgenössischen Kunst reicht, erforscht die Ausstellung Darstellungen und imaginierte Bilder von Körperflüssigkeiten – Blut, Tränen, Milch... Die Problematiken des Themas sind breit gefächert: Es gilt, die Art und Weise zu hinterfragen, wie Körperflüssigkeiten, seien sie intim oder universell, das Verhältnis zwischen Reinheit und Unreinheit, Natur und Kultur, Materialität und Transzendenz vermitteln.*

# NOTRE QUARTIER AU FIL DU TEMPS...



Lithographie – Philippe de Fégeli

Propos recueillis par  
CLAUDIA BUCHER

Nous avons déjà pu voyager dans le temps lorsque le journal nous emmenait en balade nostalgique au cœur de notre quartier, à l'exemple de l'article «Quand les images racontent le quartier d'Alt d'autrefois» et ces magnifiques images des Bains du Boulevard ou Bains Galley (1888), la plus ancienne piscine de la ville de Fribourg (journal Mon Quartier, édition automne-2024). Cette fois-ci, une gravure dénichée chez Emmaüs par notre voisin François Badoud dévoile précieusement l'espace et le décor d'avant la naissance du quartier d'Alt.

Au premier regard, la Tour Henri apparaît dans toute sa splendeur, presque au centre de l'image. La tour, située aujourd'hui en face de l'Université, impose son «regard» sur la Porte de Romont, à gauche, et l'Hôpital des Bourgeois, à droite. Quand on observe, un peu plus à droite encore, la Porte et Tour des Étangs (démolie en 1837), avec son miroir d'eau, on s'aperçoit que l'édifice encadrerait autrefois le Séminaire et Pensionnat de Fribourg, le grand bâtiment blanc sur fond de colline, également disparu. Les Écoles professionnelles et le CO du Belluard ont pris sa place dans les années 60 à 80. On y visualise aussi la structure du Belluard, encore présente de nos jours.

L'image du peintre et dessinateur fribourgeois Philippe de Fégeli est une lithographie qu'on date de 1830 environ. François Badoud explique qu'on utilisait l'eau des étangs pour nettoyer les rues et qu'elle s'écoulait jusqu'à la Sarine. Le quartier d'Alt a été construit à partir de la fin du XIX<sup>e</sup> s., après que les étangs ont été comblés pour faire passer le chemin de fer.

Il s'appelle François et habite la rue François-d'Alt, ce qui est déjà une jolie coïnci-

dence; le «jeu de noms» devient presque inévitable. Mais au-delà de cela, ce juge à la retraite est un passionné d'histoire et de recherches historiques. «J'ai toujours aimé l'histoire: pour savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient, comme dit l'adage». D'ailleurs, visiter sa maison est une invitation à admirer toutes sortes d'images, sous différentes formes artistiques, qu'il collectionne et dont il connaît les origines et détails en profondeur. «L'art m'intéresse, qu'il soit ancien ou moderne, et particulièrement quand il est rattaché à ce qui m'entoure. Je n'ai pas besoin d'aller loin pour voyager», déclare cet habitant grandement impliqué dans la vie de notre quartier, déjà à l'époque de l'«Association pour la défense des intérêts du quartier d'Alt», Adiqa, aujourd'hui AQA, dont il a été le président pendant plusieurs années, jusqu'en 2005.

Sur la deuxième gravure, découverte lors des recherches de François, une lithographie signée Antoine Drula, entre 1825 et 1840. On y voit en détail la Porte des Étangs, dite aussi Porte de Lausanne, un décor paisible et pittoresque immortalisé par ce Français, professeur de dessin au Collège St-Michel (fondé en 1582). A l'arrière de l'image, une petite ferme, vraisemblablement la ferme dite de Miséricorde qui serait, selon François Badoud, le point de vue d'où Philippe de Fégeli a esquissé son projet de gravure.



Lithographie – Antoine Drula



© Claudia Bucher

## Nous recherchons d'autres images!

À l'exemple de ces magnifiques gravures, avez-vous des images, des photos de moments «suspendus», l'instant d'un regard qui racontent l'existence de notre quartier au fil du temps?

## Wir suchen weitere Bilder!

Besitzen Sie auch Bilder oder Fotos, die - ähnlich wie diese wunderschönen Stiche - flüchtige Momente des Quartierlebens im Lauf der Zeit festgehalten haben?

# DE LA POÉSIE, UN GRAIN DE FOLIE ET DU COURAGE. LE CIRQUE C'EST ÇA !

Propos recueillis par  
CLAUDIA BUCHER

Il s'appelle Benjamin George, mais est sûrement plus connu comme «Ben». Ce jeune voisin du quartier d'Alt et la troupe de cirque Moamême ont enchanté notre fête d'été avec le spectacle «*Virgule, je t'aime*». Une présentation pleine de beauté et de poésie, mais bien sûr également de virevoltes spectaculaires! (Journal *MON QUARTIER*, Automne 2025)

Avec une nouvelle formation et fraîchement rebaptisée en janvier dernier, la Cia de cirque Compact, a été créée en 2022 et est composée par des jeunes entre 17 et 21 ans issus pour la plupart de la Cia de cirque Moamême. Ben en est le seul membre habitant le quartier d'Alt et nous parle de ce qui les anime.

## Comment l'idée d'une Cia de cirque à vous est-elle née ?

Le projet est né en 2022 et je l'ai intégré en 2024. Les membres faisaient tous et toutes déjà du cirque avant, dans le cirque Moamême et d'autres groupes. Après la grande tournée ensemble, il y a eu une envie de s'immerger davantage dans ce monde. C'est pourquoi l'idée est venue de fonder la compagnie, qui est en grande partie gérée par nous-mêmes (dates, administration, gestion de l'association, organisation...). Nous sommes 11 au total, 6 filles et 5 garçons, et avons entre 17 et 21 ans. On avait donc déjà des liens d'amitié avant la compagnie et cela nous encore rapproché-es.



© Photos fournies par Benjamin Georges

## Comment est venu ton souhait de faire du cirque? Quelle a été ton inspiration?

Des ami-es du quartier faisaient du cirque et ça m'a donné envie de commencer. J'ai été tout de suite séduit et cela fait maintenant plus de neuf ans que j'en fait.

## Comment l'intégrer dans vos vies quotidiennes: quel engagement par semaine, comment organisez-vous les spectacles?

On a un entraînement technique par semaine. Mais certain-es viennent aussi un ou deux jours en plus dans la semaine, suivant leur motivation. Il y a aussi un weekend par mois. Et pour le reste on se répartit les tâches entre nous.

## Dans ta famille y il a d'autres personnes qui suivent cette voie? Comment tes parents voient ton engagement avec le cirque?

J'ai un grand frère et une petite sœur, mais je suis le seul dans le cirque. Mon père fait des films d'animation et ma mère est sage-femme. Mes parents trouvent que c'est bien que je sois engagé dans ce projet et m'encouragent. Dans quelques années, ce n'est probablement pas ce que je poursuivrai comme voie professionnelle. Mais ça m'a aidé sur beaucoup de points pour ma vie future, comme l'organisation, la vie en groupe. Je suis en 2<sup>e</sup> année au collège Sainte-Croix. Je ne sais pas encore ce que

je compte faire plus tard, je vais me servir des deux ans et demi qui me restent pour avoir une idée...

## Comment les activités, le local d'entraînement et les frais divers sont-ils financés?

On a plusieurs sources de revenu. On est sponsorisé-e par la ville de Fribourg et l'État de Fribourg. On a aussi des revenus avec les chapeau et cachets des spectacles, et aussi quand on donne un atelier. Ça nous permet de couvrir la majorité des frais. On a une petite cotisation qu'on doit payer nous-mêmes pour payer le metteur en scène. Pour le lieu d'entraînement, on a la chance que le cirque Moamême nous laisse nous entraîner librement sans frais.

## Pouvez-vous en tirer un petit salaire complémentaire de vos représentations?

On est une association à but non-lucratif, donc on ne se paie pas. Mais on investit dans du matériel, et on peut aussi se permettre de partir en tournée.

## Sur quel projet travaillez-vous à présent?

Actuellement, nous travaillons sur notre prochain spectacle et sur une tournée en France. Nous sommes encore en phase de création pour le spectacle donc je ne peux pas en dire beaucoup...

# 25.6. – 4.7.2026 : LE BELLUARD BOLLWERK CREUSE LA QUESTION DU SOUS-SOL

AUDREY VARONE ET ELISA LIEPSCH

## UNDERGROUND COMPLICITIES

Pour sa deuxième année d'exploration thématique sur le territoire, le sol et la terre, le Belluard Bollwerk creuse la question en se penchant sur le sous-sol. Pour sa 43<sup>e</sup> édition du festival, nommée *Underground Complicities* (complicités souterraines / Kompliz\*innenschaften des Untergrunds), s'intéresse à ce qui se trouve littéralement sous nos pieds. Le sous-sol est un espace de matières premières, d'exploitation minière et d'extractivisme, de radiation et de contamination, d'organisation politique, d'assemblée et de secret, de pratiques artistiques d'avant-garde, ainsi que lieu de traces historiques et de morts. Souvent imperceptible ou dissimulé, le sous-sol est également synonyme d'histoires cachées, d'archives et de traumatismes. L'un des objectifs du festival est de faire ressortir les voix réduites au silence et les histoires méconnues – celles de Fribourg et du monde, et leurs liens, car rien n'existe de manière isolée.

En relation avec le sous-sol, le Belluard Bollwerk s'intéresse à l'idée de complicité, dans tous les sens du terme. Quelles sont les complicités dans le monde? Comment pouvons-nous créer des complicités dans les arts et dans la société pour résister à l'exploitation du souterrain et défendre une vie en harmonie avec la terre et tous ses êtres? Quelles complicités pouvons-nous créer dans la clandestinité? Comment pouvons-nous nous rassembler différemment et dans quels espaces et configurations?



© Julie Folly

## DEUX PERFORMANCES NOCTURNES

Comme chaque année, le Belluard Bollwerk offre une programmation d'avant-garde, proposant au public de découvrir des performances inoubliables et sortant des sentiers battus. Des artistes de Fribourg, la Suisse et d'ailleurs participeront avec des pièces de théâtre, de la danse et des concerts dans la forteresse, des activités dans l'espace public, une installation sonore dans la forêt, des ateliers interactifs, des performances aux Halles en face de la forteresse, des expositions dans les studios et à Wallstreet. Tout cela sera évidemment accompagné de DJ sets au centre du festival.

Dans l'esprit d'exploration de ce qui n'est pas ou peu visible, la programmation 2026 propose deux performances qui chamboulent les habitudes en prenant place au milieu de la nuit.

Avec son projet *Women Walk at Midnight*, Mallika Taneja (New Delhi) invite les femmes, les personnes trans et non-binaires à une marche collective, durant

la nuit, pour occuper l'espace public de Fribourg. Cette marche propose ainsi de créer un espace d'émancipation et d'échange sur les violences sexuelles dans l'espace public. Dans le cadre du festival, l'artiste animera également un laboratoire permanent, *Incubating Courage*, ouvert à tout le monde, au local O.V.N.I. à la rue de Lausanne.

*useless land* est un projet de Catalina Insignares & Carolina Mendonça (Bogota, Sao Paulo, Bruxelles) qui propose au public de passer toute une nuit ensemble, de s'allonger et d'écouter. La lecture nocturne raconte un monde où d'autres relations sont possibles, d'autres perspectives sur la relation de l'humain à l'environnement, aux animaux, aux esprits, aux plantes, au temps. Des matelas vous attendront pour passer une nuit confortable!

Le Belluard Bollwerk remercie le quartier d'Alt pour son accueil renouvelé. Grâce à lui, le festival peut à nouveau vous inviter à coconstruire une communauté temporaire, pour faire connaissance, échanger et imaginer un autre monde ensemble. Rendez-vous derrière-les-remparts du 25 juin au 4 juillet 2026.

**Pour découvrir en détails la programmation, rendez-vous à la présentation publique du programme qui aura lieu le 26 mai 2026 au soir suivi par un apéro, Derrière-les-Remparts 14. D'ici-là, l'équipe du festival vous a préparé un mot-croisé saupoudré d'indices sur la thématique. Bon jeu!**

**Die Details des nächsten Festivals erfahren Sie bei der öffentlichen Präsentation des Programms, die am 26. Mai 2026 abends Derrière-les-Remparts 14 mit anschliessendem Apéro stattfindet. Vorher finden Sie Hinweise im Kreuzworträtsel des Festivalteams. Viel Erfolg beim Rätseln!**

PS: Pour donner vie au festival, la rue Derrière-les-Remparts sera fermée à la circulation du 22 juin au 7 juillet 2026. La circulation sera redirigée dans les deux sens par la rue Jean-Grimoux dont les espaces piétons seront sécurisés par la police locale, en accord avec l'AQA.

**Belluard  
Bollwerk**  
25.6. – 4.7.2026

1											2											3											4										
5											6											7											8										
9											10											11											12										
13											14											15											16										

**HORIZONTAL**

- Relatif au noyau de l'atome
- Action ou fait de soustraire quelqu'un-e-x ou quelque chose à un danger, à un risque qui pourrait lui nuire
- Secret, non exprimé
- Terrain d'où l'on peut extraire un métal, du charbon, etc., en grande quantité
- Possibilité, pouvoir d'agir sans contrainte
- Bollwerk en ancien français

**VERTICAL**

- Elles s'ouvrent à l'occasion du carnaval des Bolzes
- Étude scientifique des civilisations disparues, à partir de leurs vestiges
- Ensemble de documents conservés
- Qui agit comme un poison / Traduction d'un titre iconique de Britney Spears
- L'inverse de diurne
- Partie des végétaux par laquelle ils se fixent au sol et se nourrissent
- La mort, mais en anglais

**MOT CACHÉ**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

# « AU-DELÀ DES MURS DÉPLACÉS ET DU BRUIT DES MACHINES, IL RESTE CE QUI FAIT LA FORCE D'UN IMMEUBLE : LES PERSONNES QUI Y HABITENT, LES HISTOIRES PARTAGÉES »

CLAUDIA BUCHER / ARTHUR PILLOUD

Même si l'on essaie d'imaginer, seulement les personnes directement touchées et concernées peuvent savoir à quel point les travaux de la Renten ont chamboulé le quotidien de tant d'habitant·es du quartier d'Alt. Comme de devoir partager WC et plaque de cuisson de camping dans un appartement mis à disposition de plusieurs locataires... Cela a frôlé l'atteinte à la dignité! Entre celles et ceux qui sont parti·es, celles et ceux qui résistent en bloque, l'affaire n'est pas encore finie... Un jeune résident partage son vécu, dans un récit touchant et plein d'espoir.

Je m'appelle Arthur et je vis au quartier d'Alt depuis 3 ans. Je partage une coloco qui existe à la rue Marcello depuis 15 ans. Je suis éducateur en formation et mes colocs sont des étudiants.

Pendant de longs mois, notre quotidien a doucement changé de visage. Ce qui devait être un simple chantier est devenu une parenthèse suspendue, parfois lourde à porter. Pendant près de huit mois, notre appartement — ce lieu vivant depuis plus de quinze ans au rythme des colocations — s'est transformé en un espace traversé, déplacé, réorganisé.

Durant plus de quatre mois, nous n'avions plus accès ni à nos cuisines ni à nos salles de bain. Pour cuisiner ou simplement aller aux toilettes il fallait traverser une partie du quartier, s'organiser, attendre son tour, composer avec les horaires des voisin·es. À quatre adultes, étudiants pour la plupart, le quotidien est vite devenu une sorte de parcours d'équilibre. On nous a bien proposé des toilettes provisoires au milieu du salon — mais comment faire de l'intime un geste banal, sous le regard de nouveaux colocataires, au milieu des cartons et des affaires entassées? Le salon lui-même n'était plus vraiment un lieu de vie; il servait de refuge aux objets déplacés, laissant nos chambres comme seuls espaces où respirer un peu.

Les journées étaient souvent rythmées par le passage des ouvriers, les portes à ouvrir, les allées et venues constantes. Parfois, il fallait rester à la maison pour accueillir les travaux, parfois partager son espace avec des inconnus qui entraient comme dans un lieu devenu public. Et il y avait aussi le bruit — les samedis matin,



parfois toute la journée, le marteau-piqueur résonnant entre les murs, transformant les heures d'étude en épreuve de patience.

**« Pendant près de huit mois, notre appartement — ce lieu vivant depuis plus de quinze ans au rythme des colocations — s'est transformé en un espace traversé, déplacé, réorganisé. »**

Autour de l'immeuble, les échafaudages ont longtemps dessiné un paysage figé. Derrière les fenêtres, la lumière semblait différente, le regard arrêté par des bâches et des structures métalliques qui faisaient oublier, un instant, le quartier que nous aimons tant.

Ce qui rend peut-être cette période plus difficile encore, c'est le contraste avec les années passées ici. Quinze ans de colocation sans histoire, une relation simple avec la régie, un attachement sincère à ce lieu et à ce voisinage. Nous n'avons jamais souhaité partir; malgré les complications, nous avons choisi de rester, de traverser cette phase en espérant retrouver bientôt un appartement pleinement habitable.

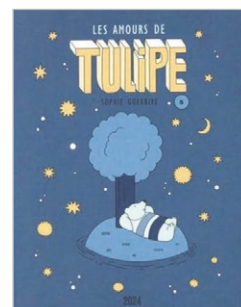
Aujourd'hui, alors que les travaux touchent à leur fin et que l'on nous annonce déjà une hausse de loyer importante, nous avançons avec un mélange d'attente et d'espoir. Espoir que la suite s'écrive avec davantage d'écoute, et que ce quartier qui nous a vu·es grandir continue d'être un endroit où il fait bon vivre — ensemble, simplement.

Parce qu'au-delà des murs déplacés et du bruit des machines, il reste ce qui fait la force d'un immeuble: les personnes qui y habitent, les histoires partagées, et la volonté de continuer à construire un quotidien plus doux.

## LES COUPS DE CŒUR DE MEMO

EQUIPE DE MEMO

À deux pas du quartier d'Alt, MEMO, la biblio-ludothèque bilingue de la Ville de Fribourg, rend le livre, le jeu et la culture accessibles à toutes et tous. Dans les pages de ce journal, elle vous présente deux coups de cœur sélectionnés par ses bibliothécaires.



**Sophie Guerrive,**  
*Les amours de Tulipe*

Tulipe c'est un ours et il a plusieurs amis: Crocus le serpent, Violette l'oiseau, Caillou le caillou... Dans ce volume, la joyeuse petite bande philosophe sur ce terrible, sublime et horripilant sujet qu'est L'AMOUR! Une bande dessinée pas comme les autres pour se poser les vraies questions telles que: «Un croissant à la pistache, n'est-ce pas mieux qu'un·e amoureux·se au final?» / Jessica



**Jacinda Ardern**  
*A different kind of power, ein Memoir*

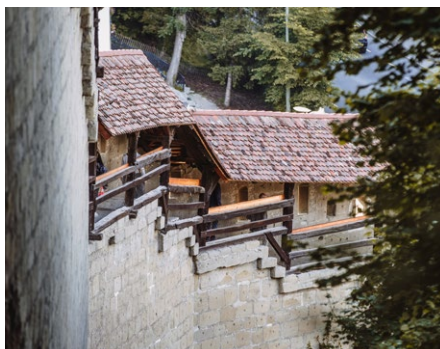
Wie ist es, als jüngste Premierministerin Neuseelands ein Land durch Krisen wie das Attentat von Christchurch, Corona, Vulkanausbrüche und Überschwemmungen zu führen? Jacinda Ardern zeigt uns mit ihrem persönlichen Einblick in die Geschehnisse, wie sie mit Einfühlungsvermögen und Menschlichkeit diese Herausforderungen nicht nur meisterte, sondern auch international dafür viel Anerkennung erhielt. Ihr Beispiel der Vereinbarkeit von Mutterschaft und politischer Führungskraft wirkt wie ein helles Leuchtfeuer und ihr auf Empathie basierender Führungsstil inspiriert ohnegleichen. Mitgefühl und Stärke schliessen sich nicht aus, ganz im Gegenteil. Ein hoffnungsvolles Buch in unseren aktuellen Zeiten. / Simone

Les ouvrages peuvent être empruntés dans la bibliothèque: <https://www.ville-fribourg.ch/memo>

# DÈS MAI : EXPLOREZ LE CIRCUIT DES FORTIFICATIONS ET LE QUARTIER D'ALT

ZORANA SOKOLOVSKA

Le circuit des fortifications propose une balade historique en ville de Fribourg qui permet de saisir, pas à pas, la topographie et le paysage singulier de la cité. L'itinéraire forme une véritable promenade en boucle, suivant l'ensemble des vestiges encore visibles des remparts médiévaux. L'un des segments les plus marquants relie le Belluard aux jardins de l'ancienne HEP, en passant par la porte de Morat. Bien connu d'une bonne partie des habitantes et habitants du quartier d'Alt, ce tronçon constitue la portion occidentale de l'ensemble fortifié. Il s'agit également du plus long rempart encore existant en Suisse, un témoignage remarquable de l'architecture défensive d'autrefois.



© Pierre Cuony

Au total, la ville compte six tours, cinq portes, sept tronçons de remparts et un grand boulevard, autant d'éléments qui rappellent l'ampleur du dispositif médiéval qui protégeait autrefois Fribourg.

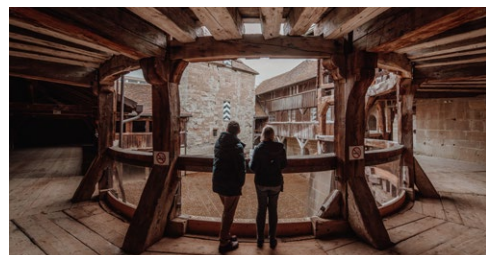
De mai à octobre, le circuit est ouvert quotidiennement de 9h00 à 19h00 pour les visites individuelles.

Propriétés de l'itinéraire dans son intégralité:

- Difficulté: Moyen
- Durée: 3 h
- Distance: 6 km
- Type: Itinéraire en boucle
- Dénivelé: +250 m / -251 m
- Altitude min/max: 533 m / 653 m

Informations, plan et tracés disponibles sur: <https://fribourg.ch/fr/fribourg/circuit-des-fortifications-fribourg/>

Nous remercions l'Office du Tourisme de la Ville de Fribourg et sa région pour l'aimable autorisation de reprendre certains contenus ainsi que pour la mise à disposition des photos.



© Pierre Cuony

**ET VOUS ?** Quelles sont vos balades préférées au départ du quartier d'Alt ? Nous invitons les lectrices et lecteurs du journal à partager leurs balades incontournables au départ du quartier d'Alt: randonnées à pied, virées à vélo, points de vue secrets ou petits détours qui valent le coup d'œil.

*Und welche Ihrer Lieblingsausflüge beginnen im Alt-Quartier? Wir laden unsere Leserinnen und Leser ein, ihre Lieblingsausflüge vom Alt-Quartier aus zu verraten: Wanderungen, Velotouren, geheime Aussichtspunkte oder Abstecher, die einen kleinen Umweg wert sind.*

## RÉPONSES AU QUIZ SUR LE QUARTIER D'ALT

par CÉDRIC JEANNERET

### 1. Quelle est la population établie dans le quartier d'Alt ?

**Réponse A : 1393** (2291 correspond à la population établie dans le quartier du Bourg au début 2026; 2822, à la population en séjour dans la ville entière au début 2026).

**Explication:** Il y a une cinquantaine d'habitantes en moins, trois ans après le dernier comptage. Il faut rappeler que les données ne sont pas encore consolidées et peuvent être modifiées avant la finalisation par le Canton et la Confédération. Cette différence de -4% entre le 31.12.2022 et février 2026 peut sembler importante mais il suffit d'un événement pour que les chiffres de la population bougent sensiblement à cette échelle d'observation. Par exemple, les bâtiments de la Renten après la rénovation énergétique de leurs façades, n'ont retrouvé que 46% de leurs habitant-es par rapport à la fin 2022. On peut s'attendre à une augmentation de la population du quartier cette prochaine année, au fur et à mesure que la Renten se remplira.

### 2. Parmi la population établie, quel est le nombre d'habitantes ayant indiqué l'allemand comme langue de correspondance ?

**Réponse C : 145** (146 correspond à la taille de la population en séjour dans le quartier au début 2026 ; 179 au nombre d'habitantes dans le quartier ayant indiqué l'allemand à la fin 2022)

**Explication :** Par rapport à la fin 2022, il s'agit d'une baisse de -2%. Les habitantes ayant indiqué l'allemand comme langue de correspondance représentent entre 10% et 12% de la population établie. Fait intéressant : la distribution des langues maternelles dans le quartier. Les 5 premières langues maternelles les plus représentées sont le français (61% de la population établie), l'allemand (10.5%), et le portugais, l'espagnol et l'italien (13.6% au total). Il y a trente langues maternelles parlées chacune par au moins 2 personnes dans le quartier !

### 3. Quelle est la tranche d'âge la plus représentée dans le quartier ?

**Réponse C : les 30 à 34 ans**

**Explication :** Nous avons une population établie relativement jeune dans le quartier, par rapport à la ville. 90% des habitantes du quartier ont moins de 65 ans, tandis qu'en ville le groupe des moins de 65 ans rassemble 83% des habitants. Les tranches les plus représentées dans le quartier sont les 20 à 39 ans avec 36%, puis les 40 à 64 ans, avec 34%, avec quelques % de plus que les proportions pour la ville entière. À la date du comptage, il y avait 200 enfants de moins de 15 ans !

### 4. Quelle est la surface d'habitation moyenne par personne dans le quartier ?

**Réponse B : 48.2 m<sup>2</sup>**

**Explication :** Pour calculer la surface d'habitation moyenne par personne, on divise la surface totale des logements occupés par le nombre total des personnes qui les habitent. Dans le quartier d'Alt, nous avons près de 4 m<sup>2</sup> de plus en terme de surface d'habitation par rapport aux 44.5 m<sup>2</sup> pour la ville entière. Et plus que la moyenne du canton de Fribourg (46.3 m<sup>2</sup>) ! Cette mesure aide à comprendre les conditions d'habitation d'une population. Elle est souvent accompagnée d'un autre indicateur : le nombre d'habitants par pièces, qui nous permet de mieux cerner le phénomène de la sous/sur-occupation des logements.

### 5. Combien de logements de 5 pièces sont disponibles dans le quartier ?

**Réponse A : 70**

**Explication:** Ces 70 logements de 5 pièces représentent 8% du parc immobilier du quartier, similaire à la ville avec ses 7%. Il y a bien plus de logement de 3 pièces et de 4 pièces dans le quartier, respectivement 30 et 23% du parc. Les logements de 5 pièces ont en moyenne 132 m<sup>2</sup> de surface habitable.