



# HUBLLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION  
VAUDOISE DES UCF

FÉVRIER 2026  
NUMÉRO 632



## RETOUR <sup>2</sup> SUR 2025

REFLETS D'UNE ANNÉE PARTAGÉE

6

Reflets des  
camps 2025

8

Bulles Nature



# RETOUR SUR 2025

## Reflets d'une année partagée



Journée au vert en été dernier pour le Comité cantonal : marcher ensemble pour renforcer les liens et ouvrir des possibles. De gauche à droite : Françoise Ruffieux, responsable des camps; Catherine Jobin, présidente; Evelyne Lopériol, trésorière.

Chères membres et amies UCF,

Au début de cette année qui s'ouvre devant nous, quel moment privilégié de pouvoir entrer dans notre nouveau thème de 2026, et «goûter la vie» vécue au sein des UCF en 2025, où au fil des mois autant d'activités se sont réalisées dans l'esprit de «même pas peur». Des activités où toutes, vous avez «osé» participer, animer, échanger, créer du lien, aller à la découverte des livres, d'un groupe, de la nature, ensemble, et vivre, au sens de ces mots de Simone de Beauvoir : «exister c'est oser se jeter dans le monde».

Ce premier numéro d'Hublot est imprégné des reflets de tous ces moments communs vécus au fil des rencontres, camps, sorties et ateliers divers, dont celui des Rayonnantes qui a vu le jour en 2025. Au moment d'écrire ces lignes et en pensant aux bouleversements actuels dans le monde, j'aime cette phrase de Bernanos, affirmant que «L'espérance est un risque à courir».

Elle pourrait résumer l'engagement de notre association UCF durant les derniers mois écoulés, à créer des espaces de partage et de liens et des opportunités pour nous femmes, de développer notre potentiel et notre solidarité.

Lors de notre dernière Assemblée générale, Adrienne Magnin (à gauche) a annoncé son retrait du Comité cantonal. Mais heureusement, elle ne quitte pas totalement les UCF et reste engagée pour le camp d'Adelboden.



Portant la double casquette de coordinatrice à 40% et de co-responsable projet des Natur'Elles, Irène veille à ce que la flamme commune prenne, dure et se partage



A vous toutes, ma profonde reconnaissance pour votre audace à participer et contribuer d'une manière ou d'une autre à la réalisation de nos activités dont les pages de ce numéro témoignent comme autant de souvenirs précieux, à «goûter sans modération». Avec une pensée toute particulière également à l'engagement de celles qui nous ont quittées ces derniers mois après nous avoir tant donné et partagé. Et des souhaits de chaleureuse bienvenue au 16 femmes devenues membres UCF en 2025.

Ma vive reconnaissance à votre égard, vous nos magnifiques responsables qui avez osé assumer d'organiser et animer nos activités UCF, avec une créativité manifeste, une ouverture et une disponibilité hors pair tout au long de cette année, que ce soit pour un camp, un groupe de lecture, une journée des Natur'Elles, un Café-récit, un week-end ou une journée de Bulles-Nature, un atelier des Rayonnantes, à Escale, ou l'Agape, un article pour Hublot.

Enfin, j'aimerais exprimer ma reconnaissance toute spéciale à vous mes amies du Comité Cantonal, qui osez la fidélité et la persévérance au fil des années à veiller à la bonne marche de l'Association, et à en assurer la structure et le bon déroulement. En y incluant également notre chère coordinatrice, dont l'engagement est inestimable pour donner de la cohérence et une assise à toute notre vie associative. Merci de votre précieux engagement à toutes, et de l'énergie offerte pour le développement de toutes nos activités.

Dans cet édit, quelques reflets de l'activité du Comité Cantonal, qui n'a pas eu peur de continuer à trois membres, depuis que nous avons dit au revoir à Adrienne Magnin lors d'Escale 2025, chaleureusement remerciée et qui continue d'être active comme responsable du Camp d'Adelboden. Mes profonds remerciements à vous Evelyne et Françoise pour votre investissement fort et





Notre présidente particulièrement inspirée par le thème de l'année 2026!

vosre fiabilité, que ce soit pour la gestion des comptes, des camps, le suivi de nos représentations et liens avec d'autres associations, le Cazard en particulier, entre autres. Merci de votre amitié et de votre confiance à aller de l'avant avec de nouveaux projets et de permettre le développement de ceux existants. Un merci tout particulier à Irène Collaud pour sa façon discrète et efficace de veiller à la coordination de l'ensemble de nos activités.

Cinq numéros d'Hublot ont paru en 2025, grâce à la collaboration créative d'Irène et de Sébastien Gonin, graphiste, qui en assurent la qualité et la richesse. Merci à toutes les nombreuses personnes qui ont contribué à son intérêt par leurs textes, photos, comptes-rendus ou informations partagées, notamment leurs «coups de cœur» en matière de lecture. Ces pages sont aussi l'occasion de rendre compte de nos liens avec l'Alliance mondiale UCF (World YWCA), par le biais de Marie-Claude Julsaint, ou d'autres associations amies (Horyzon, EPER, CSP) ou partenaires. Toute notre reconnaissance également au Cazard et à la Fondation DSR pour leur précieux et fidèle soutien, en offrant des conditions exceptionnelles à notre association.

Le Comité cantonal s'est réuni à sept reprises en 2025, avec notamment l'intention particulière de soigner les liens entre toutes les responsables de nos différentes activités, d'être attentives à leurs besoins et leurs retours pour en améliorer et diversifier l'offre. Joie d'avoir pu proposer trois ateliers d'expression théâtrale des Rayonnantes, animés avec dynamisme par Alexandra Gentile. Le bilan des responsables de novembre révèle une évolution prometteuse de ces activités pour 2026. Nos vifs remerciements à Emmanuelle Ryser qui a formé ces deux dernières années de nouvelles animatrices pour les Cafés-récits, et toute notre reconnaissance pour sa manière inimitable d'avoir créé du lien durant tous ceux animés ces dernières années autour de multiples thèmes. Tous nos vœux à elle pour ses nouvelles activités professionnelles. Après Escale, l'année s'est terminée lors de l'Agape en décembre, pour partager un temps convivial et découvrir le nouveau thème de cette année: «A table! Goûter la vie...».

En le laissant flotter à cheval entre 2025 et 2026, j'ai envie de m'associer à cet extrait d'Etty Hillesum qui exprime mieux que je ne saurais le faire ce que ces mots font résonner en moi: «La vie est si curieuse, si surprenante, si nuancée, et chaque tournant du chemin nous découvre une vue entièrement nouvelle. La plupart des gens ont une vision conventionnelle de la vie, or il faut s'affranchir intérieurement de tout, de toutes les représentations convenues, de tous les slogans, de toutes les idées sécurisantes, il faut avoir le courage de se détacher de tout, de toute norme et de tout critère conventionnel, il faut oser faire le grand bond dans le cosmos: alors la vie devient infiniment riche, elle déborde de dons, même au fond de la détresse».

Bonne lecture et avec nos meilleurs vœux et chaleureuses pensées.

**\_Au nom du Comité cantonal: Catherine Jobin, Présidente**

# MÉDITATION

## «A table!»

Un appel universel et familier pour toutes et tous! ça veut dire que le repas est prêt et qu'on est attendu - ou qu'on a enfin fini de cuisiner. A table! Ces 2 mots ouvrent un monde, ou plutôt des mondes. C'est comme un mot magique, pour l'estomac vide bien sûr, mais aussi pour tout ce qui va avec: «à table» ça veut dire qu'on s'assoit pour faire la pause; «à table» on rejoint l'autre, ou les autres; on se passe les plats, on partage; on se rassasie.

Pour vivre il faut se nourrir. Ça, c'est la base. Apporter à son corps ce dont il a besoin pour rester vivant, pour survivre. Mais «se mettre à table» c'est rencontrer. Depuis la préhistoire les repas sont pris en commun, et ils sont souvent le moment où il se passe quelque chose d'important avant que chacun retourne à ses activités. La Bible par exemple, croule littéralement sous les récits de repas qui agissent comme des marqueurs de l'histoire de la communauté: un événement de retrouvailles, ou de séparation; le lieu de dévoilement d'un secret, ou d'une intrigue; d'un règlement de conflits ou d'une réconciliation. Il y a aussi ceux que personne n'appelle «à table», et que l'on accueille. Bref, «à table» est un appel qui ouvre le monde de la vie, avec ses hauts et ses bas, sa belle réalité et sa complexité.

Alors avec ce thème on peut partir dans bien des directions, ça vaut bien un camp, et même, toute une année de réflexion! Une réflexion qui va mettre le corps en évidence, avec son cortège de verbes bien incarnés et jouissifs: saliver, goûter, croquer, lécher, déguster, savourer, se délecter... Le plaisir de manger... est-ce un péché depuis la fameuse pomme? Non, mais on nous l'a fait croire, que diable!

Un autre aspect est la question des mets: qu'y a-t-il sur la table? et qu'est-ce que je mets dans mon assiette? dans quelle quantité? Pour faire court: comment est-ce que je me nourris? Vous entendez bien que tout résonne comme une parabole: «à la table de la vie»! Devant nous, autour de nous défilent tant de mets, réalités, situations, personnes, comme dans ces restaurants japonais où les bols remplis de préparations colorées vous passent sous le nez en continu sur un tapis roulant. La question de l'appétit se pose alors: est-ce que j'ai faim? et de quoi?

Enfin, pour répondre à l'appel «à table!», c'est mieux s'il y a de la place dans l'estomac. Un manque... un espace disponible... qui fait jaillir le désir, peut-être la prière. La spiritualité aussi a tout à voir avec le corps, car l'amour se goûte, et Dieu, venu en chair chez nous.

**\_ Martine Sarasin**





# UN TEMPS POUR SOI

## Camps 2025 « ... Même pas peur ! »

**Ces semaines – de leur nom exact: «Un temps pour soi» – ont connu un joli succès en 2025. Ce sont au total 71 participantes (+ 7 par rapport à 2024) qui se sont retrouvées pour vivre l'un (ou parfois 2) camp-s à Leysin, Evolène, Crêt-Bérard et Adelboden. Autour du thème annuel: «... Même pas peur!» Nous sommes particulièrement réjouies d'avoir accueilli 12 nouvelles dames qui n'ont «même pas eu peur» de rejoindre les campeuses en général très fidèles à cette activité.**

### Camp de Leysin

Pour la 16<sup>e</sup> fois dans le même hôtel, bondé par la présence de classes de ski de toute la Suisse romande, la semaine s'est déroulée avec une météo de rêve. Un passage tout en douceur s'est fait, de Serge Fustier à Martine Sarasin pour l'animation spirituelle. Merci à tous les deux d'avoir soigné cette transition et permis à toutes de se sentir à l'aise dès le premier jour. Le thème annuel fut porteur et travaillé sous plusieurs angles: biblique, philosophique, témoignage d'une «pasteure des périphéries» Hetty Overeem, fabrication d'un bougeoir en béton pour symboliser la base solide que sont les valeurs chrétiennes, la foi, même si la flamme peut vaciller...

Et les traditionnelles activités sportives (ski, marche), récréatives (jeux, match aux cartes, sortie à Praefandaz), festives, artisanales (tricots, bricolages), relaxantes dans la nouvelle piscine ont eu lieu pour le bienfait de chacune. Le dernier soir fut un grand moment d'émotion pour dire notre reconnaissance à Serge après 25 années de fidélité au camp. Corrie Ten Boom écrivit: «L'inquiétude ne vide pas le lendemain de ses soucis, elle vide l'aujourd'hui de sa force». Tel est le message que nous retenons de ce camp, avec cette belle ambiance de sororité et de fidèle amitié entre toutes, vrai remède à nos peurs.



### Camp de Evolène

«A l'année prochaine, n'est-ce pas? Peut-être nous y serons à nouveau toutes, dans le plaisir de ces retrouvailles annuelles qui nous tiennent à cœur», écrit Liliane Blanchard dans son compte rendu. Oui, à Evolène aussi, les campeuses ont rechargé leurs «batteries intérieures» et ont apprécié le thème d'une «actualité réelle». Les peurs ont été nommées et les campeuses ont pu dire aussi leurs façons toutes personnelles de les surmonter dont la force de la foi, la prière, l'accompagnement bienveillant d'ami-e-s, le pouvoir de la musique, cet éloquent message de Martin Luther King: «La peur a frappé à la porte. La foi a répondu. Il n'y avait personne». Une démarche symbolique: écrire sur un caillou, une peur pesante, puis aller le déposer dans la rivière pour s'alléger a été proposée par une des participantes.

Au chapitre «récréation», il y a eu les soirées photos et film, l'atelier de calligraphie, les animations musicales, les sorties en nature, le ski «pour les jeunes», bref une semaine bien remplie, bien préparée par les quatre animatrices du camp. Donc, 21 dames heureuses!



### Camp de Crêt-Bérard

Semaine cadeau du 5 au 9 mai, malgré une mauvaise météo. Pour le camp des aînées, des accompagnantes sont devenues indispensables pour les soins et activités de la vie quotidienne de plusieurs participantes. Qu'à cela ne tienne! Denise Guignet écrit: «nous étions heureuses, telle une famille formidable, se soutenant les unes les autres avec bienveillance...» Là aussi, l'esprit UCF fait merveille, les participantes vivent une petite semaine tranquille, à leur rythme, avec des sorties pour celles qui le peuvent. Une halte thérapeutique pour plusieurs vivant seules et avec des soucis de santé. Martine Sarasin et Irène Collaud ont participé à l'animation, pour seconder la responsable, ce qui fut très apprécié.



Une participante s'exprime: «Même pas peur! Ecouter les témoignages de chacune sur les moments de la vie où chacune a fait preuve de courage. Que de femmes fortes, audacieuses, inspirantes, belles!» Tout est dit.



### Camp d'Adelboden

Là aussi, réjouissances et bonne humeur étaient au rendez-vous. Là aussi, la liste des peurs a été dressée, et la liste des moyens pour y remédier également: prendre une grande respiration, utiliser l'humour mais aussi s'adresser à Dieu, s'abandonner à la source de toute chose, prier. « Ces pratiques nous permettent de nous sentir moins seules, moins impuissantes et moins dépassées ».

La région d'Adelboden est splendide et invite aux randonnées qui, grâce à une belle météo, ont été nombreuses, joyeuses et récréatives. Les participantes ont eu l'occasion de s'adonner à des exercices ludiques, bricolages, mimes. «Chacune

est repartie avec une enveloppe pleine de phrases encourageantes pour oser à l'avenir». Cette 3<sup>e</sup> édition du camp d'Adelboden, comme les autres, offre «un espace pour se reconnecter à sa force douce, à son courage intérieur et à la complicité féminine».

### Pour conclure

Au vu de ces échos si positifs concernant les camps UCF, un seul mot me vient: MERCI aux responsables qui s'investissent avec passion pour que ces semaines puissent avoir lieu et perdurer. Sans elles, rien ne serait.

\_Françoise Ruffieux



# BULLES NATURE

## Se relier à soi, à l'autre, au monde



Lorsque les conditions météo le permettent, les cercles de femmes ont lieu en nature, autour d'un feu.



Lors de la journée femmes & enfants dans la forêt de Donatyre, après avoir passé du temps à modeler des figurines en argile, il est temps d'aller leur trouver un petit nid douillet dans les feuilles d'automne...

émerge. Dans un cadre sécurisant et bienveillant, une petite communauté prend doucement forme, tissée de confiance, d'écoute et de soutien mutuel. Même lorsque les groupes sont modestes, l'impact est là: les femmes repartent portées, reliées, enrichies, avec un nouvel élan pour leur quotidien.

Quant aux deux journées «Femmes et enfants» agendées en 2025, la première a dû être annulée, faute d'inscriptions suffisantes. La seconde, organisée à l'automne, a pu voir le jour grâce à une communication renforcée. Ce fut un moment lumineux, joyeux, plein de vie, où plusieurs générations ont partagé un temps «hors du temps», simplement ensemble, dans les bois. Bien que le sens et le potentiel de ces journées nous sont apparus avec évidence, nous avons constaté que l'irrégularité de ces journées rendait leur visibilité et leur enracinement difficiles. Nous avons donc choisi de le laisser se transformer et poursuivre son chemin dans la région lausannoise: ce sont désormais à travers l'offre des Natur'Elles que ces journées se poursuivront.

Les Bulles Nature se transforment, évoluent, se déploient au fil des années. Nous sommes heureuses de faire partie de cette belle équipe, de partager des valeurs communes et de pouvoir les incarner à travers des projets concrets, humains et profondément reliés à la nature du dehors comme celle du dedans. Ces rencontres comme celles de tous les projets, font vivre les valeurs des UCF: le lien, la bienveillance, l'engagement, le partage et la confiance dans les ressources de chacune. Chacune les fait rayonner à sa manière, et c'est cette diversité qui fait la richesse de tous nos projets.

Les défis restent bien présents: l'organisation, l'administratif, le temps passé derrière l'ordinateur. Mais tout le reste se vit avec beaucoup de joie, de sens et de gratitude. Nous nous réjouissons de poursuivre l'aventure en 2026 et remercions chaleureusement les UCF, ainsi que toutes les personnes qui soutiennent et rendent possibles ces espaces précieux.

**\_Anette Luder et Valérie Schmutz**

**Prendre du temps. Du temps pour écouter son cœur et son corps, pour ralentir, pour s'émerveiller de la nature qui nous entoure... et de celle qui nous habite.** En 2025, les Bulles Nature ont continué à offrir des espaces de respiration, de lien et de ressourcement. Nous sommes heureuses et reconnaissantes d'avoir pu vivre et faire vivre deux week-ends de ressourcement entre femmes à Vaumarcus, huit cercles de femmes dans la région de Morat et une journée «Femmes et enfants», riche de rencontres et de joies partagées.

Lors du premier week-end, au printemps, autour du thème «... même pas peur!», nous avons exploré le courage d'être soi et la confiance de semer les graines qui nous habitent. Nous avons créé ensemble des bombes de graines: de la terre glaise, de la terre, de l'eau, des graines de fleurs — tournesols, cosmos, roses trémières, nigelles de Damas, fleurs de lin... Durant celui d'automne, le thème «Ombres et Lumières» nous a invité à accueillir toutes les facettes de notre humanité et à danser avec. Une participante est revenue avec un bouquet de fleurs issu de sa «bombe» qu'elle avait fait pousser dans son jardin. Un petit bouquet, mais infiniment précieux. A l'image de ces moments partagés sur la colline, deux fois par an: discrets, vivants, simples et très beaux.

Entre février et novembre, les huit cercles de femmes ont été comme un fil rouge tout au long de l'année. Pour plusieurs participantes, ces cercles sont devenus un point d'ancrage, un espace régulier pour cheminer, se relier, déposer ce qui pèse, partager ce qui

Ce que les graines du printemps sont devenues...



Pour 2026, Bulles Nature fait le choix de la continuité et de la régularité. Nous mettons le cap sur des cercles de femmes mensuels et deux week-ends de ressourcement. Notre vision est simple: chaque personne a quelque chose d'unique à offrir au monde, comme chaque plante dans un jardin a sa place et sa raison d'être. Si Bulles Nature peut contribuer à ce que des femmes osent prendre cette place, cela nous réjouit beaucoup.

- Venez participer aux week-ends sur la colline: 18-19 avril et 31 oct-1<sup>er</sup> nov (du samedi 10h au dimanche 16h).
- Joignez-vous à nos cercles de femmes: vendredi 27 février, jeudi 19 mars, jeudi 30 avril, mercredi 20 mai... (toute les dates sur le site).

Pour plus d'informations et pour s'inscrire: [www.ucfvaud.ch](http://www.ucfvaud.ch) → Bulles Nature



# GROUPE DE LECTURE

Saison 2024/2025



Qui de mieux qu'un couple de bergers - Mélanie et Nicolas Guex Borgeaud - pour échanger autour du livre de James Rebanks ? C'était en octobre 2024, lors de l'ouverture de la saison d'hiver 2024-2025.

**Les deux livres choisis pour le plaisir de lire et partager en groupes durant l'hiver 2024 - 2025 étaient « Une vie de berger » de James Rebanks et « Le fruit le plus rare » de Gaëlle Bélem.**

L'Ouverture de la saison a eu lieu au Cazard avec le couple Mélanie et Nicolas Guex Borgeaud, bergers et enseignants, avec de magnifiques photos pour agrémenter leur conférence qui a enchanté les participantes. Pour la Clôture, toujours au Cazard, après une dégustation de crème vanille, Serge Molla a présenté une conférence « Le coût humain de la vanille », en relation avec le livre « Le fruit le plus rare ».

26 groupes, soit 175 lectrices ainsi que 5 lectrices individuelles, ont apprécié les guides de lecture et les synthèses. Les Groupes de Bellevaux et Neuchâtel ne continuent pas l'aventure. Les responsables sont remerciées chaleureusement pour leur engagement. Les Groupes de Vucherens et Colombier ont deux nouvelles responsables: merci de reprendre le flambeau. Cette saison a été marquée par les décès de trois fidèles responsables, à savoir Mesdames Charlotte Baud, Souqui Blanc et Violette Baudraz.

Nous avons reçu de nombreuses demandes de renseignements sur notre activité. Chaque fois, un petit dossier présentant les Groupes de lecture et les différentes activités UCF est envoyé en retour. Nous constatons qu'il est parfois difficile de rejoindre un groupe pour diverses raisons (crainte de changer les habitudes, de gérer un groupe trop grand, etc.). Nous encourageons alors la création d'un nouveau groupe, même constitué de 2 ou 3 personnes au début.

L'équipe des responsables se retrouve régulièrement pour un échange sur la recherche de livres intéressants, pour gérer les questions pratiques et pour réfléchir au présent et à l'avenir de cette activité. L'une de ces rencontres s'est déroulée à Yverdon autour d'un repas aux saveurs thaï, une manière de prendre le temps d'échanges plus larges sur les bienfaits de la lecture.

**Georgette Rochat et Paulette Schulé**

**A vos agendas! La clôture de la saison 2025-2026 aura lieu le jeudi 23 avril 2026 au Cazard. Plus d'infos dans le prochain Hublot.**

# CAFÉS-RECITS

Quel est le parfum des Cafés-récits ?

**La cinquième année des Cafés-récits s'est achevée en décembre. Achevée en beauté et parfois en quantité, les rencontres de septembre et novembre ayant accueilli chacune 17 participantes.** Après des thèmes allant de « nos humeurs » au « déménagements » en passant par « chez le coiffeur » ou « au marché », nous avons suivi en décembre « l'appel des odeurs ». La question « Quelles sont les odeurs d'enfance qui sont restées dans vos mémoires ? » nous a menées sur des chemins très évocateurs, mais c'est avec une question plus étrange que nous nous sommes quittées: « Si vous deviez dégager une odeur pour qu'on se souvienne de vous, quelle serait-elle ? » Les métaphores et comparaisons sont allées bon train et, comme souvent à la fin d'un café-récits, j'ai repris quelques mots de chacune pour résumer l'après-midi et dire au revoir au groupe en beauté (voir ci-contre).

Car oui, après cinq ans d'animation, je me retire. Mais les Cafés-récits continuent, grâce à une équipe de cinq animatrices UCF. Je leur souhaite autant de plaisir que j'en ai eu à animer chaque mois ces rencontres qui font beaucoup de bien, exerçant une influence positive sur la satisfaction face à la vie, l'estime de soi, l'efficacité personnelle et l'appartenance sociale. N'hésitez pas à participer !

**Emmanuelle Ryser**

**J'aimerais que vous vous souveniez de moi par le nez**

Mon envie n'est pas de déranger par mon odeur, je ne voudrais pas d'une odeur capiteuse, je choisirais plutôt quelque chose de très naturel, sans composant chimique, une senteur boisée, comme des aiguilles de mélèze au soleil, une odeur de sous-bois, mon endroit de sérénité. Ou alors la lavande, pour visiter la Provence, une odeur qui calme; la rose ancienne, le chèvrefeuille, le jasmin et le néroli enivrants; une odeur chaude et lumineuse, le mimosa du jardin de mes parents, senteur évocatrice du soleil et de la chaleur; une bonne odeur de lessive, de frais du dimanche matin, une odeur qui aide, protectrice, subtile et douce, pas trop fruitée, agréable et fraîche, comme les huiles essentielles. Une idée de réconfort, d'ouverture, de bienveillance. Une odeur de tendresse et de douceur, histoire que vous ne m'oubliez pas !

**En 2026, les Cafés-récits continuent d'avoir lieu tous les premiers mercredis du mois, de 15h à 17h, au Cazard (salle Rambert au 1<sup>er</sup> étage). Merci de vous annoncer en envoyant un petit courriel à [contact@ucfvaud.ch](mailto:contact@ucfvaud.ch). Une participation de CHF 5.- est demandée par rencontre.**



Kathrin Schulthess



# LES NATUR'ELLES

## Ce qui se tisse en marchant



**En 2025, Les Natur'Elles ont franchi un nouveau cap. Pour la première fois depuis la création du projet, nous avons proposé 12 sorties réparties sur toute l'année, de janvier à décembre, offrant un rendez-vous régulier, attendu, pour cheminer, respirer et partager.**

Au fil de l'année, nous avons exploré 12 lieux différents, dont 7 nouveaux itinéraires. De Grandson à Sonloup en passant par le Mont-Pèlerin, du Lac de Joux à Fribourg, en passant par les rives de l'Arnon, la Chassagne d'Onnens, l'Arboretum d'Aubonne ou les forêts du Bois de Chênes, chaque sortie a été pensée comme un moment pour se (re)connecter à la nature et aux autres. Marche en silence, cuisine sauvage, dialogues conscients, jeux, créativité, chants autour du feu, baignades, landart, méditation, vannerie sauvage ont jalonné ces journées, souvent prolongées par le plaisir de repartir avec une trace concrète dans les mains.

L'année 2025 a connu un succès inédit, avec 116 participations (77 en 2024) réparties sur l'ensemble des sorties, réunissant 50 femmes différentes (38 en 2024), âgées de 28 à 84 ans, aux parcours de vie très variés. La parution d'un article dans le journal Coopération a fortement contribué à faire connaître le projet, suscitant un afflux de nouvelles demandes. Pour la première fois en cinq ans, nous avons dû ouvrir des listes d'attente, signe à la fois de l'intérêt croissant pour ces espaces et des limites que nous avons choisi d'assumer.

Afin de préserver une qualité de présence, d'écoute et de lien, nous avons en effet fait le choix de limiter le groupe à une douzaine de participantes. Ce cadre intime permet à chacune de trouver sa place, autour du feu comme dans la parole. Certaines femmes viennent presque à chaque rendez-vous, d'autres découvrent le projet pour la première fois ; toutes contribuent à créer une atmosphère chaleureuse où les nouvelles sont spontanément accueillies.

En 2025, Les Natur'Elles ont continué de cultiver, pas à pas, un espace de sororité, de simplicité et de reliance à la nature, vécu par beaucoup de participantes comme une respiration essentielle dans le quotidien. Nous avons hâte de poursuivre l'aventure en 2026 ! Bienvenue à chacune !

**\_Kanga Zili & Irène Collaud**

**Nouveautés 2026 :** Premièrement, plus de sorties (environ toutes les 3 semaines). Ensuite, des niveaux clairement annoncés en amont afin que chacune puisse cheminer au rythme qui lui convient. Enfin, des journées « femmes et enfants » en collaboration avec Valentine Meylan, qui rejoint l'équipe des Natur'Elles ! Retrouvez toutes les informations sur [www.ucfvaud.ch](http://www.ucfvaud.ch) → [Les Natur'Elles](#)

# LES RAYONNANTES

## Un atelier théâtral joyeux entre femmes



Les Rayonnantes  
du 9 novembre 2025

**L'année 2025 a été le coup de lancement de ce projet visant à rassembler les femmes, dans la joie, autour du théâtre** (oui, comme le titre l'indique !). Un espace bienveillant pour affiner sa qualité de présence et sa conscience corporelle, en groupe, tout en s'amusant. Un endroit pour muscler sa confiance, faire fleurir son imagination collectivement et se questionner sur la notion d'empathie, au centre même du jeu théâtral.

Les ateliers se sont déroulés sur trois journées, réunissant entre 6 et 12 participantes âgées de 30 à 70 ans. Elles ont particulièrement apprécié la dynamique des journées, l'ambiance dans le groupe, la bienveillance des autres et le plaisir d'oser quelque chose de nouveau.

L'année dernière, peut-être avez-vous vu passer ce nouveau projet au sein des UCF. Peut-être même, vous êtes-vous dit : « Ah ça a l'air sympa mais je m'inscrirai plus tard ». Ou alors : « Oui je vais y aller avec des copines, une super expérience à partager ensemble ». Ou encore : « J'adorerais et ça canaliserait mon énergie ! Mais où est-ce que ça rentre dans mon agenda ? ».

Ou peut-être à l'instant, vous découvrez cette proposition et en lisant ces mots, vous vous dites : « Nom d'un chien, j'ai raté ça ? ! ». Eh bien, réjouissons-nous !

Les UCF réitèrent l'expérience des Rayonnantes pour 2026 ! Et cette année, chaque journée s'articulera autour d'un focus particulier afin d'ouvrir les imaginaires et d'offrir de la matière créatrice à chacune. Que ce soit se laisser vibrer à travers les émotions, prendre la parole devant une audience, découvrir et incarner des figures héroïques ou se transformer par le corps et la voix ; les possibles sont là !

C'est avec malice que je vous invite à venir cultiver cet espace en vous de créativité, de puissance et d'humour. En ce début d'année, peut-être avez-vous esquissé dans votre esprit ou sur un cahier quelques nouvelles résolutions, désirs, rêves, challenges à venir. Peut-être même que ces directions rentrées dans votre GPS intérieur coïncident avec les intentions des Rayonnantes un peu, beaucoup ou peut-être même à la folie, qui sait ?

En astrologie chinoise, l'année 2026 annonce l'arrivée du Cheval de feu... flamboyant, indomptable, porteur d'audace et de passion. Ça vous dit quelque chose ? On se voit en avril ?

**\_Alexandra Gentile**

**Prochaines dates : 19 avril, 16 mai, 24 octobre, 7 novembre.** Découvrez les thèmes de ces journées sur : [www.ucfvaud.ch](http://www.ucfvaud.ch) → [Les Rayonnantes](#)



# UCR ET UCS

## Unions Chrétiennes Romandes (UCR)

Une passation de témoin a eu lieu en 2025. En effet, Daniel Hug a repris la présidence de la Commission de répartition, en lien avec le soutien de la Fondation du Département Social Romand (DSR). Il s'est agi de transmettre les dossiers et également de préparer ensemble, Comité UCR et Commission de répartition, la nouvelle clé de répartition qui sera proposée à la prochaine AG des UCR en mai prochain.

La relation avec la Fondation DSR prend la forme d'un repas annuel entre la Fondation DSR et les fondatrices, à savoir la Croix-Bleue et les UCR (dont les UCF vaudoises font partie). Pour la première fois, le DSR a organisé un prix pour récompenser une start-up dont le travail a un lien avec l'alimentation. Les Président-e-s des fondatrices, présent-e-s à la remise du prix, soulignent le dynamisme du DSR ainsi que son attachement envers la Croix-Bleue romande et les UCR.



*Le concours «DSR Award» soutient les start-ups suisses qui réinventent le système alimentaire vers plus de durabilité, de santé et d'inclusion. En 2025, c'est la startup Cycloo Suisse Sàrl, une entreprise genevoise spécialisée dans le transport et la logistique à vélo cargo, a gagné le prix de ce concours.*

En effet, le DSR a poursuivi son généreux soutien en 2025. En plus des sommes accordées aux fondatrices, des projets supplémentaires ont pu être financés. Parmi eux, des rénovations dans les locaux du Foyer Georges William à Genève ou au Camp de Vaumarcus, ainsi qu'un soutien renouvelé au projet des UC genevoises, appelé «Savoirs partagés», consistant en des cafés numériques itinérants dans les résidences pour seniors à Genève.

**\_Martine Miquel, Présidente des UCR**



*En route pour Konekta 2026! Le festival aura lieu du 21 ou 23 août à Andelfingen (ZH), sous la devise «Vivre la communauté. Partager la diversité. Faire bouger les Unions Chrétiennes».*

## Unions Chrétiennes Suisses (UCS)

Les UCS ont franchi plusieurs étapes importantes au cours de l'année écoulée: le concept-cadre pour un camp national pour les jeunes a été adopté; un code de conduite concernant la proximité et la distance au sein des Unions chrétiennes, en tant qu'outil de prévention contre les abus sexuels, a été élaboré; et le profil ainsi que les prestations de la faïtière à l'égard des organisations membres ont pu être clarifiés et renforcés.

Parmi les événements attendus en 2026, les UCS se réjouissent d'organiser la deuxième édition du festival national Konekta, qui rassemble les responsables du mouvement unioniste de toute la Suisse. Que ce soit dans le cadre d'ateliers, d'échanges ou d'activités communes, des rencontres mémorables y voient le jour.

**\_Julia Petrig, Présidente des UCS**

# EN BREF

## ESCALE 2026

La prochaine Assemblée générale des UCF vaudoises se tiendra le **samedi 18 avril à partir de 9h**, au Cazard à Lausanne. Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire en nous envoyant un courriel ou en laissant un message sur notre répondeur. Toutes les membres recevront la documentation un mois avant l'Assemblée, mais la rencontre est ouverte à toutes et tous!

**Inscriptions ouvertes pour le camp d'Adelboden**  
Pour sa 4<sup>e</sup> édition, ce camp, destiné aux femmes fraîchement retraitées ou proches de l'être, aura lieu au moment où les fleurs tapissent les pâturages montagnards, du 9 au 12 juin 2026. A vos agenda! Information et inscription auprès d'Adrienne: [adrienne.magnin@gmail.com](mailto:adrienne.magnin@gmail.com), 079 315 12 50  
**Ne manquez pas les inscriptions pour le camp de Leysin** (du 26 avril au 1<sup>er</sup> mai) **fixées au 4 mars!**



## L'Agape de décembre 2025

Si le souvenir de l'Agape de fin d'année des UCF tarde à s'estomper, c'est que c'était un joli moment partagé! Nous étions une quarantaine de femmes, d'âges et d'horizons différents, à se retrouver pour un moment en toute convivialité. A travers sa méditation, Martine Sarasin a ouvert le thème de l'année à venir «A table! goûter la vie»... ce qui tombait bien vu le buffet magnifique qui nous attendait, délicatement préparé par Le Fraisier.

# AGENDA

- vendredi 27 février** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- vendredi 27 février** | Bulles Nature: cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
- mercredi 4 mars** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- 9 - 14 mars** | Camp UCF à Château d'Oex
- samedi 14 mars** | Les Natur'Elles: journée femmes & enfants, 9h-16h
- jeudi 19 mars** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- jeudi 19 mars** | Bulles Nature: cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
- mercredi 1<sup>er</sup> avril** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- jeudi 2 avril** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- samedi 18 avril** | ESCALE, l'Assemblée générale des UCF vaudoises | Cazard à Lausanne, 9h-12h30
- sa 18 - di 19 avril** | Bulles Nature: week-end de ressourcement | Vaumarcus
- dimanche 19 avril** | Les Rayonnantes: atelier théâtral pour femmes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h
- mercredi 22 avril** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- jeudi 23 avril** | Groupes de lecture: clôture de la saison | Cazard, 16h-19h
- 26 avril - 1<sup>er</sup> mai** | Camp UCF à Leysin: **délai d'inscription: 4 mars**
- jeudi 30 avril** | Bulles Nature: cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
- mercredi 6 mai** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- mercredi 13 mai** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- samedi 16 mai** | Les Rayonnantes: atelier théâtral pour femmes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h

Retrouvez l'agenda complet régulièrement mis à jour sur [www.ucfvaud.ch/calendrier](http://www.ucfvaud.ch/calendrier)





Ne renoncez jamais à faire ce que vous voulez vraiment faire. Là où il y a des rêves, de l'amour et de l'inspiration, vous ne pourrez pas vous tromper.

\_Ella Fitzgerald



- ☐ Je désire devenir membre des UCF et je paie ma cotisation de CHF 60.– (inclus Hublot)
- ☐ Je désire uniquement recevoir Hublot CHF 30.–

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA: \_\_\_\_\_ Localité: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

**Parution:** 5 fois/année

**Délai rédactionnel:**

12 avril 2026

**Envoi des textes:**

hublot@ucfvaud.ch

**Formulaire à renvoyer au secrétariat:**

Unions Chrétiennes  
Féminines Vaudoises,  
Rue Pré-du-Marché 15,  
1004 Lausanne

**ou par e-mail à:**

hublot@ucfvaud.ch

**Coordonnées bancaires:**

IBAN CH90 0900 0000  
1000 3831 2