Ecoles professionnelles
de Fribourg

mem
mise en mémoire

eCG - enseignement de
la Culture Générale

Version 4.8 2025

campus-virtuel.ch

thème 3

Table des matières

1 Santé et alimentation p. 3

2 L'association p. 4

3 Les comptes de l'association p. 7

4 La recherche d'informations p. 9

5 La gestion d'informations p. 10

6 La bibliographie p. 10

Obligatoire	Artisanal / Industriel - Formation en 3 ans
Facultatif	Artisanal / Industriel - Formation en 3 ans
Obligatoire	Artisanal / Industriel - Formation en 4 ans
Facultatif	Artisanal / Industriel - Formation en 4 ans
Obligatoire	Santé / Social
Facultatif	Santé / Social
Obligatoire	Technique / EMF
Facultatif	Technique / EMF
Obligatoire	Artistique
Facultatif	Artistique

L'apprenti constate une diminution de son temps libre, par rapport à l'école, suite à son entrée dans l'apprentissage. Comment mieux organiser son temps afin de concilier vie professionnelle et loisirs, pouvoir participer à des activités associatives, et finalement avoir une vie équilibrée ?

1 Santé et alimentation

Pour se sentir bien, il faut créer une harmonie entre des facteurs physiques, psychiques, sociaux et écologiques. Aussi, pour être en bonne forme, il est nécessaire de trouver un équilibre entre tous les aspects de notre existence. Divers facteurs peuvent influencer la santé (la constitution physique, l'environnement, l'hygiène, le sommeil, l'activité physique, ...) ; **l'alimentation** en fait partie.

Le corps humain est, comme tous les organismes vivants, une machine très perfectionnée qui :

- se renouvelle en permanence pour se réparer
- utilise de nombreuses substances pour assurer les diverses fonctions de la vie
- consomme de l'énergie pour produire

Les aliments nous apportent la majorité de ces substances. Complétez :

	Rôle principal	Exemples
glucides (hydrates de carbone, sucres)	fournissent de l'énergie	céréales, légumineuses, etc.
protides (protéines)	construisent et renouvellent les tissus (particulièrement les muscles)	***fromage, viande, volaille, poisson, ...***
lipides (graisses)	fournissent de l'énergie parallèlement aux glucides	***beurre, huile, noix, jaune d'oeuf, ...***
vitamines (A, B, B1,...)	sont indispensables à la croissance et à l'organisme (mais n'apportent pas de valeur énergétique). Ex.: la vitamine C stimule le système immunitaire	***fruits, légumes, ...***
sels minéraux et oligo-éléments	sont indispensables à la croissance et à la vie du corps ; on en compte 22. Ex. : le calcium est indispensable à la constitution du squelette	***boissons, fruits, ...***

Exemples de troubles liés à l'alimentation :
les maladies cardio-vasculaires, ***l'obésité, le diabète, l'anorexie, la boulimie, ...***

L'alimentation influence la santé psychique :

Le comportement alimentaire ne se répercute pas uniquement sur la balance. Il peut également avoir un impact sur l'équilibre psychique et émotionnel. Plusieurs recherches montrent qu'une trop forte consommation de viande, de ***friture*** (beignets, frites,...) et de ***céréales*** raffinées (pain blanc, pâtes, gâteaux industriels,...) élève le risque de dépression. Par contre, ce risque se réduirait grâce à une consommation suffisante de ***vitamines*** (contenues dans les fruits et légumes) et d'oméga 3 (contenues dans les huiles et les légumes ***verts***).

La santé consiste à être en bonne forme physique, psychique et sociale.

2 L'association

2.1 Définition *(CC art 60 al. 1)*

L'association est un groupement de personnes qui vise un but idéal, *non lucratif / non économique*.

Alors que les articles de loi concernant les associations à but idéal se trouvent dans le CC, ceux qui concernent les sociétés à but lucratif ou économique (Sàrl, SA, etc.) se trouvent dans le CO.

L'association est une personne ***morale***, elle acquiert donc l'exercice des droits civils et peut notamment acquérir et s'obliger. Par exemple, elle peut s'engager par contrat, sans que ses membres soient engagés individuellement. Contrairement aux personnes physiques, les droits spécifiquement liés à l'individu, comme le mariage, lui sont refusés.

2.2 Buts

A l'aide de l'article 60, précisez dans la 1ère colonne le but correspondant et complétez la 3ème colonne par un exemple.

But sportif	Clubs et fédérations sportives	FC Stella
But politique	Partis politiques	***PSS, PLR...***
But scientifique	Sociétés « savantes »	***Amis du musée d'histoire***
But artistique	Chorales, sociétés théâtrales, fanfares...	***Choeur-mixte de Lentigny***
But de bienfaisance	Sociétés caritatives	***Les cartons du coeur***
But récréatif	Amicales, sociétés de jeunesse,...	***Contemporains 1992 de Chésopelloz***
Autres buts	Associations professionnelles (syndicats, ass. patronales,...)	USS

2.3 Liberté d'association

La liberté d'association est garantie dans ***la Constitution fédérale*** à l'article ***23***.

Toute personne a le droit de :

- créer des associations
- d'y ***adhérer***
- d'y ***appartenir***
- de ***participer*** aux activités associatives.

Nul ne peut être ***contraint*** d'adhérer à une association ou d'y appartenir.

2.4 Des statuts dans le respect de la loi

Si avec des ami-e-s, vous souhaitez fonder une association, quels points juridiques devez-vous respecter pour faire exister votre association ? A l'aide des articles du CC (art. 60 et ss), précisez le ou les éléments à prendre en compte.

Forme des statuts
(*Art. 60 al. 2*) ***forme écrite***

But
(*Art. 60 al. 1*) ***ne doit pas être un but économique / lucratif***

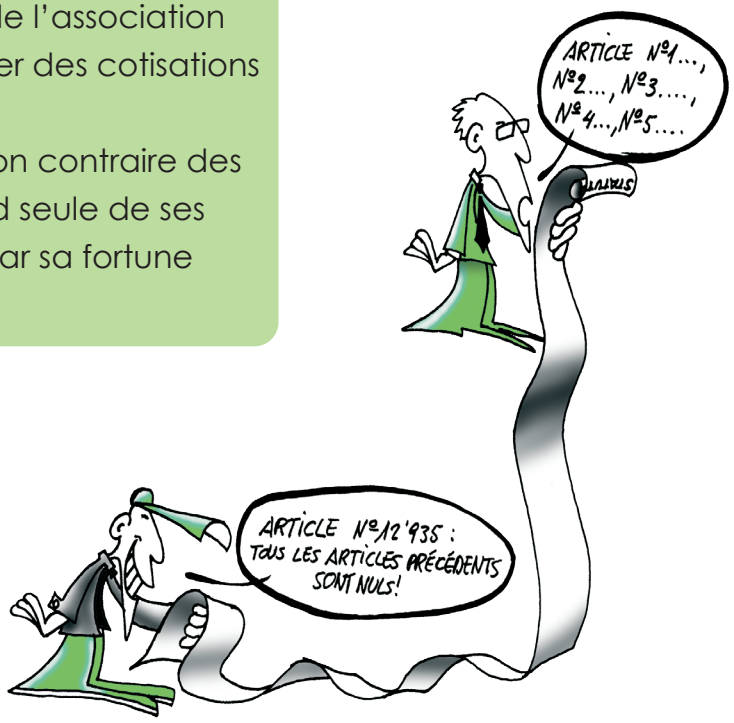
Admission de membres actifs/ sociétaires
(*Art. 70*) ***l'association peut en tout temps recevoir des nouveaux membres***

Organes de l'association
(*Art. 64 al. 1*) ***l'organe suprême est l'assemblée générale***
(*Art. 69*) ***l'organe de direction est le comité***

Organisation
(*Art. 64*) ***l'assemblée générale est convoquée par la direction***

Ressources/cotisations
(*Art. 71*) ***les cotisations sont fixées par l'assemblée générale et inscrites dans les statuts***

Art 71 CCS : Les membres de l'association peuvent être tenus de verser des cotisations si les statuts le prévoient.
Art 75a CCS : Sauf disposition contraire des statuts, l'association répond seule de ses dettes, qui sont garanties par sa fortune sociale.



2.5 Compétences des différents organes de l'association

Assemblée générale	Comité	Vérificateurs des comptes
Organe de ***décision***	Organe de ***direction***	Organe de ***contrôle***
1. Admission des membres 2. ***Exclusion des membres*** 3. ***Nomination de la direction*** 4. Nomination des vérificateurs des comptes 5. Prises de décision 6. ***Modifications des statuts*** 7. Approbation des comptes 8. Contrôle des autres organes	1. Représentation de l'association 2. ***Tenue de la comptabilité (budget)*** 3. Exécution des décisions 4. ***Gestion des affaires et activités*** 5. Etude de projets et propositions	1. Vérification des comptes 2. ***Rapport de vérification***

3 Les comptes de l'association

Chaque association organise plus ou moins régulièrement des activités auxquelles participeront ses membres. Ces activités peuvent être de toutes sortes, commerciales ou non. Elles généreront un certain nombre de dépenses nécessaires à leur organisation, mais peuvent également rapporter des recettes.

Donnez quelques exemples d'activités de l'association « L'écho des canards », fanfare locale de Lossy :

- ***Organisation d'un loto***
- ***Organisation d'une sortie à ski***
- ***Organisation d'un concert***

Lors de l'assemblée générale, le caissier a l'obligation de présenter les comptes afin de les faire valider par l'assemblée. Il dispose à cette fin de deux éléments :

- **Le bilan** (qui présente la fortune et les dettes de l'association)
- **Le compte de résultat** (qui présente le bénéfice ou la perte de l'année écoulée)

Au minimum, le bilan doit être présenté. Dans ce cas, le bénéfice ou la perte sera calculé(e) en effectuant la différence entre la fortune de l'année précédente et celle de l'année en cours.

3.1 Exemple de bilan d'une société de jeunesse

Bilan au 01.01.20.....

Emploi des fonds
« A quoi sert l'argent ? »

Sources des fonds
« D'où vient l'argent ? »

ACTIF		PASSIF	
Caisse	350.10	Factures en cours	870.00
Poste	1'349.90	Fortune	40'160.00
Banque	29'799.70		
Stock de boissons	630.30		
Matériel divers	2'400.00		
Tonnelle	4'000.00		
Sonorisation	2'500.00		
	41'030.00		41'030.00

Fortune
Actif - passif

3.2 Exemple de compte de résultat d'une société de jeunesse

A travers la liste des **charges (dépenses)** et **produits (recettes)**, le compte de résultat permet de montrer les augmentations et les diminutions de fortune qui sont la conséquence des différentes activités.

	Recettes	Dépenses
Cotisations	2'000.00	
Subventions, dons	250.00	
Recettes des manifestations	72'935.45	
Intérêts bancaires	246.35	
Autres recettes	10.90	
Dépenses des manifestations		72'358.80
Frais de l'assemblée générale		195.35
Frais du comité		74.35
Frais d'envoi		358.00
Téléphone		247.50
Frais de déplacement		-
Photocopies		45.00
Cotisations à d'autres associations		120.00
Frais bancaires		78.00
Divers		5.15
Total	**75'442.70**	**73'482.15**
Bénéfice		**1'960.55**

4 La recherche d'informations

Sources d'informations possibles :

- Internet
- Bibliothèques (livres, magazines, journaux, revues, photographies, …)
- Médiathèques (CD, CD-ROM, DVD)
- Archives (sources historiques, archives d'État, archives universitaires, émissions de radio et de télévision, photographies, …)

Stratégies de recherche sur Internet :

1. Choisir le bon moteur de recherche (général, spécifique…)
2. Utiliser des mots-clés (noms au singulier, synonymes, suite de mots entre « … »)
3. Limiter la recherche (date, langue, format du fichier, image, domaine : .com/.ch)
4. Attention à l'orthographe (accents : essayer plusieurs orthographes)
5. Taper le ou les mots recherché(s) directement dans le champ de l'adresse Internet
6. Utiliser l'option « ajouter aux favoris » pour mémoriser les sites Internet importants

5 La gestion de l'information

Critères d'évaluation de l'information sur **Internet** :

- Style et présentation (structure, images adéquates, absence de publicités,…)
- Sources dignes de confiance (spécialistes connus, nom du Webmaster cité, qualité des liens)
- Contenu actuel (vérifier les dates mentionnées)
- Comparaison entre plusieurs sites (retrouve-t-on les mêmes informations ?)

Critères d'évaluation de **livres** et de **magazines** :

1. Titres, sous-titres, auteur et date d'édition (informations actuelles)
2. Table des matières (structurée, complète)
3. Première impression (lecture en diagonale)
4. Texte de couverture (lecture de la préface et du résumé)
5. Édition (maison d'édition, tirage)
6. Bibliographie (liste des sources)

6 La bibliographie

- Mettre les citations entre « … » dans le texte et les accompagner d'une note de bas de page (renvoi avec numéro, et indication précise de la source, avec date de consultation pour les sites Internet ou numéro(s) de page(s) pour les livres ou revues)
- Indiquer toutes les sources utilisées (Internet, livres, articles de journaux,…) afin d'éviter le plagiat.
- Mettre en premier les sources les plus utilisées, puis distinguer les sources mineures par types (littérature, revues, Internet,…) et par ordre alphabétique
- Forme :
  - Littérature : Nom, prénom, titre, édition/lieu de publication, année, nombre de pages
  - Revues : Nom, prénom, titre, nom de la revue, date de parution, numéro du cahier
  - Internet : Adresse précise, date de la consultation en ligne ; si possible : titre, auteur