

CONTH'ACTIF

Demandez le programme !
Jeux, musiques, ateliers... découvrez le programme de novembre et décembre.

P.4

HAPPY BIRTHDAY

Bonjour Conthey fête
sa 10^{ème} édition !

P.2

INTÉGRATION

Retour sur la journée du patrimoine,
par Nadine PFENNINGER-BRIDY,
chef de l'Office cantonal de la vigne et
du vin et œnologue cantonale.

P.6-7

BONJOUR CONTHEY

Edition N°10 - novembre 2023

JOURNÉE SÉCURITÉ

Le 29 septembre dernier, les élèves des classes de 4 et 5H de Plan-Conthey et Châteauneuf ont participé à la traditionnelle journée « Sécurité ». Retour en dessins sur quelques-uns des 10 ateliers de prévention proposés aux enfants. De belles et riches découvertes pour chacun !

À découvrir en page **14-15**



CONTHATLON 2023

Les villages contheysans se sont affrontés
le 17 juin dernier à Sécheron pour célé-
brer leurs joutes rituelles.

La joie, la convivialité et la bonne humeur
ont à coup sûr marqué cette édition...

P.9



COMMUNE DE
Conthey
VALAIS • SUISSE

Route de Savoie 54
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

HAPPY BIRTHDAY

.....



Un « happy birthday » en prémices de cette 10^{ème} édition semble plus que de rigueur ! Savoir s'arrêter un instant, observer le chemin parcouru et célébrer les p'tites victoires, comme celle de pouvoir vous offrir, une fois de plus, ce journal, qui, depuis sa naissance, n'a cessé de s'adapter et d'évoluer au fil des évènements, des changements, des transitions.

Sans discontinuité, sourire aux lèvres, une larme à l'œil et impatiente, tout comme vous je l'espère, de découvrir les articles concoctés par le nouveau comité de rédaction fraîchement constitué. Oui, parce que comme vous le savez peut-être déjà, Bonjour Conthey a réussi sa mue estivale.

Bases solidifiées, ligne éditoriale structurée, charte journalistique élaborée, comité de rédaction constitué, ce journal prend, au travers de cette édition, sa pleine dimension de projet socio-culturel en impliquant directement et officiellement des Contheysannes et des Contheysans dans sa conception de A à Z pour vous offrir leurs visions, vécus, idées et envies. De quoi vous proposer un tour d'horizon pluriel de la commune de Conthey avec comme seul mot d'ordre, prendre du plaisir à concevoir, écrire, raconter, partager, corriger et transmettre.

Pour ma part, c'est sur cette jolie note, que ma mission « Bonjour Conthey » rondement menée s'achève. Sereinement, je passe le relai à Conth'Act et au comité de rédaction qui, j'avoue, de par son enthousiasme et son envie de faire perdurer ce journal, me laisse optimiste sur sa pérennisation. Longue vie à Bonjour Conthey !

Le cœur léger et empli des belles rencontres, des partages, des rires et des confidences croisés au cours de ces quatre dernières éditions, je me réjouis déjà de découvrir de quoi sera fait demain. Oui, parce que la nature ayant horreur du vide, lorsqu'un espace se crée, le hasard, la nouveauté peut s'y frayer une allée, voire un chemin. Des projets en cours, des envies, des idées, j'en ai des milliers... au moins... Combien vais-je en concrétiser vraiment? Excellente question, non ? Au-delà de la quantité, dans lesquelles ai-je vraiment envie d'investir mon temps de vie ?

Une folle envie de vous retourner la question ! En qualité de questionneuse professionnelle aka empêcheuse de tourner en rond trop longtemps, je ne peux m'empêcher de le faire. Déformation professionnelle sûrement ;) Curieuse de la nature humaine ? Absolument. Je vous laisse y songer un peu, beaucoup, passionnément... ou pas du tout ! N'oubliez pas, vous avez le choix. Enfin... la décision vous appartient.

Si vous avez des projets d'écriture à me proposer ou des envies de vous questionner autrement, n'hésitez pas à me contacter :
nadia@atomicgarden.ch.

Et si vous souhaitez contribuer à ce journal, apporter votre touche, partager des idées, parler de vos projets et faire découvrir la commune par votre angle de vue particulier, contactez Conth'Act :
info@conthact.ch.

Quel bonheur, n'est-ce pas que de pouvoir, d'un simple geste réflexe, ouvrir le robinet et de là, instantanément, voir jaillir une eau claire et limpide, prête à être consommée. Denrée alimentaire et alliée indispensable à toute vie humaine, animale et végétale, l'eau fait partie d'un des 4 éléments de la réalité universelle.

Et sur la commune de Conthey, nous avons la chance de bénéficier d'une eau de sources d'excellente qualité. Puisée à 1500 m d'altitude, elle nous est livrée à domicile par un service des eaux composé de six professionnels (pour un équivalent temps plein de 4,2 personnes) soucieux d'en préserver la qualité et la distribution 24 heures sur 24, 365 jours par an.

C'est en m'immergeant dans cette thématique que je fais la rencontre de **Cédric Dessimoz, fontainier de la commune**. Mais qu'est-ce donc qu'un fontainier ? Selon le Larousse, c'était celui qui faisait des sondages pour amener des eaux souterraines à la surface du sol. Aujourd'hui, il est responsable de la production et de la distribution d'eau potable.

Dans notre paysage actuel, géographique et légal, Cédric est en charge de la sécurité d'exploitation des installations d'adduction et de distribution ainsi que de la qualité de l'eau selon les prescriptions légales. Captivé par son métier, il n'a cessé de se former et de se perfectionner depuis son engagement il y a de cela 9 ans. Formation dans le branchement et perçage de prise d'eau en 2016, soudage et pose de conduites enterrées en PE et PVC en 2018, surveillance de réseau en 2019, le tout ponctué par un brevet fédéral de fontainier en 2022. Et son passé de conducteur de car postal sur la mythique ligne de Derborence notamment, m'indique son fort engagement dans le service public et la prise de responsabilité de la sécurité d'autrui.

Des compétences et des qualités indéniablement nécessaires pour gérer avec toute l'équipe du service des eaux les 3 usines de traitements des eaux, les 12 réservoirs, les 170 km de conduites, les 30 chambres de régulation de pression, les 380 vannes principales, les 360 bornes hydrantes, les 3'300 vannes de branchement et les 4 turbines qui produisent grâce à l'eau 4'950'00 kWh.

Je me sens presque envahie par un léger sentiment de vertige au vu de ces chiffres. Vais-je vous parler des enjeux climatiques qui mettent eux aussi à mal l'approvisionnement ? A savoir les périodes sans précipitation de plus en plus longues et la disparition progressive des glaciers qui sont les principales sources

RIEN QUE DE L'EAU...

d'approvisionnement en eau de notre commune. Ou devrais-je vous parler des délestages électriques annoncés à chaque approche de l'hiver ?

La panique ne résolvant rien et malgré le stress engendré, Cédric se veut confiant face aux défis qui attendent le service. Des pistes de réflexion et des interconnexions avec d'autres communes de plaines sont déjà en cours. Et il peut surtout compter sur une équipe soudée et impliquée dans ses activités. La gestion de crise liée à la pollution hydrocarbure vécue l'année dernière a confirmé l'importance d'avoir un service professionnel, une très bonne cohésion au sein des services communaux et des systèmes de sécurité de pointe. La compréhension et collaboration de la population démontrent une fois de plus que tout est possible lorsque chacun y met du sien.

Afin que le bonheur de voir jaillir une eau claire et limpide de notre robinet perdure, prenons tous soin de notre OR BLEU.

Nadia De Ieso



Pour en découvrir davantage sur l'eau de Conthey, je vous invite à visionner la vidéo « L'eau de là-haut » :



CONTH'ACTIF

Pour cette nouvelle année scolaire, le Conth'Actif (l'accueil des jeunes) change de fonctionnement. Vous avez sûrement déjà remarqué que le bus de Conth'Act voyage dans différents lieux de la commune. En effet, le mercredi après-midi, une partie de l'équipe de Conth'Act se déplace une semaine à Châteauneuf et une semaine à Erde pour rencontrer les jeunes des villages de 14h00 à 17h30. En même temps, une autre équipe est présente au Centre Culturel pour accueillir les jeunes dans les locaux de 14h00 à 18h30.

Une autre nouveauté s'est mise en place depuis le mois de novembre : un programme d'activité spécialement conçu pour le Conth'Actif au Centre Culturel.

A chaque rencontre l'équipe propose de faire une activité tous ensemble et ensuite de partager un moment de discussion lors du goûter.

Ce concept qui favorise les liens entre les jeunes et l'équipe était déjà mis en place le vendredi soir de 18h00 à 21h30 pour les jeunes du C.O. Vu le succès de la démarche, l'équipe a proposé de le mettre également en fonction lors de l'accueil du mercredi après-midi au Centre Culturel.

Le samedi après-midi reste un accueil libre pour les jeunes dès la 4H.

Venez partager un moment avec nous.

CONTH'ACTIF

Novembre Décembre 2023

**LE MERCREDI
AU CENTRE CULTUREL**
de 14h à 18h
dès la 4H

NOVEMBRE	DECEMBRE
<ul style="list-style-type: none"> ● 08 - Jeu de société ● 15 - Activité sur les 5 sens ● 22 - Activité musicale ● 29 - Tournois FIFA24 lot à la clef - inscriptions souhaitées 	<ul style="list-style-type: none"> ● 06 - Décoration des locaux pour Noël ● 13 - Atelier Pâtisserie - inscription obligatoire ● 20 - Film "maman j'ai raté l'avion" et chocolat chaud - inscription obligatoire

Gratuit


INSCRIPTION ET INFORMATIONS :


INFO@CONTHACT.CH OU SUR INSTA @CONTHACT

**MOT POUR
LE DÉPART D'AUDREY**

Aujourd'hui je prends ma plume pour la dernière fois en tant qu'animatrice socioculturelle auprès de Conth'Act. En effet, après 6 ans et 3 mois, une page de ma vie se tourne pour en écrire une nouvelle. Dans quelques jours, je laisserai ma place à Conthey pour partir dans une nouvelle aventure en tant que déléguée à l'Intégration pour le district de Saint-Maurice. L'heure du bilan est donc arrivée.



J'aimerais remercier l'ensemble de la population et de mes collègues, pour ces très belles années à vos côtés. Grâce à vous, j'ai pu développer autant des compétences professionnelles que personnelles grâce à cette diversité des tâches et grâce à toutes ces rencontres. Je vous remercie pour tous ces beaux moments passés en votre compagnie et les magnifiques rencontres que j'ai pu réaliser durant toutes ces années. C'était pour moi une très belle expérience.

L'autre jour, en triant les photos de mon téléphone, plein de souvenirs me sont revenus. Je garde un très bon souvenir de toutes ces activités sociales et culturelles réalisées avec vous.

J'aimerais partager avec vous les projets et activités dont le fait de revoir les photos m'a émue.

Avec vous, les jeunes et les enfants

*Dessine dans ta rue, les sorties shopping à Genève, Lausanne, Lucerne, les sorties des écoles enfantines, les déjeuners contes
Les ateliers de Pâques (cirque, couture et tricot)
La nuit de la lecture*

Avec vous, les aînés

La machine dans la forêt, le carnaval des enfants avec les aînés du café-rencontre, l'action de Noël

Avec vous, la population

*Les spectacles de contes au Centre culturel et à Aven,
Danses autour du monde, soirée repas, pique-nique multiculturel
La journée du patrimoine, la nuit du conte, la nuit des musées*

...et bien plus encore...

Je suis également heureuse d'avoir pu faire découvrir mes passions et mes centres d'intérêt auprès de la population contheysanne, par le biais de la médiation culturelle. Le fait d'amener la culture dans les différents lieux de la commune de Conthey et le fait d'avoir des échos positifs m'encouragent à continuer dans cette voie. En effet, depuis quelque temps, l'art de conter a pris une grande place dans mon quotidien et j'ai la volonté de continuer dans cet élan.

Mon futur me fait quitter cette belle commune, mais j'espère vous revoir et vous recroiser dans d'autres occasions.

Encore merci à vous et O revoir !

Audrey Maret

Animatrice socioculturelle
et déléguée à l'intégration de Conthey

**PORTRAIT
D'ELIAS**

Elias a 18 ans et est domicilié à Bramois, où il a grandi. Après avoir effectué sa scolarité obligatoire, il se dirige vers l'école de culture générale où il obtient son diplôme dans le domaine du social. Elias se tourne ensuite vers une maturité pédagogique qui ne lui plaît pas. C'est pourquoi finalement il saisit l'opportunité de faire sa maturité sociale en tant que stagiaire sur une année au sein de Conth'Act.



Du côté de ses hobbies, son sport favori est le football qu'il pratique au FC St-Léonard. Il est impatient de débiter afin de poursuivre sa formation. Elias souhaite contribuer, avec l'aide de ses collègues, à maintenir la cohésion sociale au sein des différents villages formant la commune de Conthey.

Je ne vous parlerai pas d'elle...

Elle est la bienveillance même. Mais comme le chante Jean-Jacques Goldman, « je ne vous parlerai pas d'elle ». Enfin si, quand même car il faut bien que je trouve une personnalité contheysanne qui accepte de se livrer un peu pour que cette page perdure. Je lance donc dès maintenant un appel à toutes celles et ceux susceptibles d'enrichir cette rubrique dans les prochains numéros. Il y a, j'en suis sûre, tellement de personnalités riches de savoirs, de compétences, de passions qui vivent dans notre commune sans faire les grands titres des journaux ou de l'actualité, mais qui gagneraient à être connues. Car dans ces années 20 emplies de conflits et de fureur, il est bon de pouvoir s'abreuver aux sources de bonté, de beauté, de fraternité et de sororité.

J'ai rencontré Chantal von Schallen simplement devant chez moi. Elle promenait son petit chien et nous avons échangé quelques mots. Un courant de sympathie a tout de suite circulé entre nous.

Chantal, passionnée par son travail, m'a ouvert les portes d'un monde que je ne connaissais pas, celui des emplois temporaires. La voici donc tous les matins, à son bureau dès 6h30 pour accueillir des personnes recherchant un travail dans l'agriculture, la construction ou les nettoyages, pour quelques jours, quelques semaines, quelques mois. Elles

sont d'ici, du Portugal, de Pologne, ou d'un pays africain, sont plus ou moins jeunes voire proches de la retraite. Il en faut du tact, de l'écoute, de la perspicacité pour trouver l'employeur qui voudra bien les engager comme il faut également aider le vigneron qui cherche trente vendangeurs ou le contremaître en manque de maçons.

L'expérience professionnelle de Chantal von Schallen l'a conduite pour un temps au Nouvelliste, à la photocomposition du journal à l'époque où les premiers ordinateurs à bandes perforées faisaient leur apparition et dans diverses entreprises de placement du personnel.

Mère, grand-mère, arrière-grand-mère depuis peu, Chantal songe à prendre une retraite bien méritée. Son mari et toute sa famille peuvent poursuivre avec les mots du chanteur : « Elle est mon sol, elle est mon ciel. Elle est là, même où mes pas ne me guident pas. »

Quant à moi, je la remercie du fond du cœur en ce jour où Jean-Jacques Goldman fête, dans la discrétion, ses 72 ans. Une telle coïncidence ne s'invente pas !

Marianne Putallaz

La journée du patrimoine

Retour sur « La journée du patrimoine » organisée à la Tour Lombarde de Conthey le 27 août 2023.

Lors de cet événement organisé en même temps que l'accueil des nouveaux arrivants, les participants ont pu bénéficier d'une visite guidée du « Sentier du Bourg médiéval de Conthey 1470 ».

Des ateliers d'initiation ont aussi été mis en place par différents clubs sportifs de la région, soit Hélios Basket, Grappling Club Conthey, Tennis Club, Gym de Pro Senectute.

Les enfants ont aussi pu bénéficier d'ateliers ludiques.

La Commune a profité de cette journée pour inaugurer les nouveaux panneaux du parcours viticole en présence des autorités communales et de Madame Nadine PFENNINGER-BRIDY, cheffe de l'office cantonal de la vigne et du vin et œnologue cantonale. Mme PFENNINGER-BRIDY a gratifié les participants d'un discours tenu pour cette inauguration.

Avec son accord, nous le publions ci-contre :

27.08.2023

Inauguration du parcours viticole de Conthey

Chères Contheysannes, chers Contheysans, Mesdames, Messieurs, c'est avec beaucoup de plaisir que je participe aujourd'hui à l'inauguration du parcours viticole de la commune de Conthey et je remercie la Commune pour son invitation.

Inaugurer un parcours viticole lors de votre journée du patrimoine est tout un symbole. L'UNESCO définit le patrimoine comme un héritage du passé dont nous profitons aujourd'hui et que nous transmettons aux générations suivantes. En Valais, la vigne est non seulement un secteur agricole et économique, mais aussi un patrimoine.

Le morcellement du vignoble valaisan, qui est aujourd'hui un frein à une viticulture moderne et rentable, trouve son origine dans cette valeur patrimoniale de la vigne. La vigne et plus largement la terre, était le patrimoine le plus précieux d'une famille et les parents transmettaient ce patrimoine à leurs enfants, en le partageant équitablement.

Mais la vigne, c'est aussi un patrimoine paysager. Que serait notre beau Valais sans ses coteaux viticoles qui peignent le paysage de variations de couleurs au fil des saisons ?

Et puis le vignoble c'est aussi un patrimoine culturel, notamment à travers ses murs en pierres sèches et ses guérites. Ils façonnent le paysage viticole et sont les témoins de l'essor de la viticulture en Valais dans le courant du 19ème siècle.

Un parcours viticole, c'est une merveilleuse manière de promouvoir ce patrimoine, de faire entrer tout un chacun au cœur des vignes. Né il y a un peu plus de 25 ans, le parcours viticole inauguré aujourd'hui a été rénové et je remercie la Commune de Conthey de cette mise en valeur de son vignoble et du travail de ses vigneron.

Avec 330 hectares, la Commune de Conthey est la troisième plus grande commune viticole du canton après Chamoson et Sion. Le vignoble de Conthey que ce parcours invite à découvrir représente une riche diversité. Il épouse les courbes du coteau contheysan, forme des césures paysagères entre les villages et grimpe jusqu'à près de 1000m d'altitude du côté de Daillon.

La diversité du vignoble de Conthey se trouve dans la multitude de cépages cultivés sur la Commune. Si le Fendant, le Pinot Noir

et le Gamay représente un peu plus de la moitié du vignoble, vous y trouverez des cépages un peu moins répandus en Valais comme le Barbera, cépage rouge bien connu dans le Piémont, ou le Sauvignon, cépage blanc originaire de la région de Bordeaux et de la Loire et qui est le cépage blanc le plus répandu dans le monde avec le Chardonnay que l'on retrouve également dans le vignoble contheysan.

Les panneaux du parcours viticole vous proposent également de découvrir la richesse de la biodiversité que les vigneron s'emploient à préserver. En vous promenant sur ce parcours viticole, vous partirez aussi à la découverte du lézard des murailles, de la huppe ou de la cigale, du fusain d'Europe, de l'absinthe du Valais, ou encore de l'uvette.

Tout au long de ce parcours, éveillez vos sens, regardez, écoutez, sentez, touchez et n'oubliez surtout pas, lors d'une halte ou au retour, de goûter. Goutez au vin de ces vignes, et alors vous ne

serez pas étonnés de l'entendre chanter comme les oiseaux qui ont accompagné la maturation des raisins, d'y retrouver le velouté des feuilles de l'absinthe qui s'épanouit entre les ceps, les reflets colorés des papillons qui pirouettent pour faire sourire les vignes, d'y sentir les parfums délicats des fleurs du baguenaudier.

Je terminerai avec une citation de Victor Hugo : «C'est la pénicilline qui guérit les hommes mais c'est le bon vin qui les rend heureux. »

Les bons vins ne manquant pas dans le coin, soyez heureux.

Nadine PFENNINGER-BRIDY

La Commission Culture, Tourisme & Sports de la Commune de Conthey invite la population à découvrir ce magnifique parcours situé sur le coteau au milieu des vignes.

Sur l'ensemble des panneaux, vous trouverez les 35 cépages cultivés sur la Commune de Conthey. La Tour Lombarde est le point de départ de la promenade.

Des renseignements peuvent directement être demandés à l'Office du tourisme des Coteaux du Soleil ou retrouvés sur le site <https://www.lescoteauxdusoleil.ch/>

Nathalie Franzé
Conseillère municipale



Conthatlon 2023

Odes aux villages contheysans

Le 17 juin dernier, à l'occasion du Conthatlon 2023, quelques écrivains en herbe brossaient un tableau de leur village à travers une Ode et représentaient ainsi leur localité face au jury du jour.

Roger Fontannaz par son texte « Le Petit Prince sur les Hauts de Conthey » l'a emporté pour le village d'Erde. Vous l'avez sans doute remarqué lors de la dernière édition du Conthey Info. Quatre autres textes ont retenu l'attention du jury. Aujourd'hui, nous vous en dévoilons deux : « Ode à Dadon » par Carole Nielsen-Dessimoz et « Ode à Sensinaz » par Anne-Marie Jacquemet-Oroquieta.

« Ode à Dadon »

Je connais un village sur les Hauts de Conthey,
Où chaque point d'entrée,
Se trouve une étable.
Un village avec vue imprenable,
Réunissant cinq hameaux :
Les Nés, La Fontaine, Boreymo,
La Vella, Pomeiron.
Ce bel endroit c'est Daillon.

Daillon où ses habitants, «ê dadonèi»,
Ont le cœur sur la main.
Des villageoises et des villageois,
Qui à chaque épreuve gardent la foi,
Grâce à une solidarité inébranlable.
Des Dadonnains à la persévérance redoutable
Lorsqu'il s'agit d'offrir une aire de jeux et de partage
Aux générations de tous âges.

Un village aux traditions bien ancrées
Tout au long de l'année :
Camp de ski, Tour des bassins,
Vin chaud de Noël avec les voisins,
Tournée de carnaval où se sont les marmots
Qui finissent par conduire les papas au bistrot.

Alors, Monsieur le Président,
Le prochain Bal à Dallas, c'est pour quand ?

Carole Nielsen-Dessimoz

« Ode à Sensinaz »

(La vie est dans le mouvement)

Saint-Séverin, le 20 décembre 1777, rédigé par Joseph Gard, notaire : « convenu entre les hommes du village de Daillon, d'une part et ceux de Sensinaz et de Premploz qui possèdent des biens sur le territoire de Daillon au sujet de la dîme de Sainte Pétronille ».

Voilà, c'est noté, même notarié. Il fut un temps où mon village, s'appelait Sensinaz. Sensine, franchement, ça fait un peu pointu. Mais Sensinaz ! Quelle ouverture, quelle avancée, quel dénouement s'esquissent dans les deux dernières lettres du toponyme qui finit par le commencement et la fin de l'alphabet ! Si, si, c'est comme je dis. Commencement, avancée, fin. Une vie quoi !

Bon. Traversons rapidement l'alphabet du village. Rapidement, car en vingt-cinq lignes, on ne peut pratiquement rien dire de mémorable. Quoi que... Inaugurons ce parcours initiatique en saluant les nombreuses Anna/Anne du village, qui l'ont fait fructifier, portant magnifiquement dans leur esprit et sur leur carte d'identité le prénom de la glorieuse grand-mère de l'enfant-Jésus.

Vingt-cinq lignes obligent, je cours, je vole jusqu'à la lettre D comme Duc, l'un des deux patronymes typiquement sensinards. Pas compliqué : des partisans des ducs de Savoie. Si ça se trouve, ils ont un château quelque part. Va savoir...

Toujours passant, on s'incline devant la lettre P et on chatouille Pétronille et sa dîme. Quelqu'un sait où est caché le magot ? Une dîme, ça vaut combien de francs ?

Eh, pas de pingrerie ! Progressons plutôt jusqu'au deuxième nom de famille traditionnellement autochtone (si, on dit comme ça) R pour Rapillard. Là, je m'interroge : Qui étaient ces Rapillard, fondateurs en quelque sort de ce coin de coteau contheysan ? Des Haut-Valaisans qui ont franchi la Raspille, fuyant de féroces adversaires ? Des Bas-Valaisans timorés qui ont refusé de franchir la Raspille ? Merci aux savants de répondre à la question.

Voici que s'achève notre pèlerinage à Z comme Zélie, Zénobie, Zoé ou la grande Zohra. Mais il semble que le village n'en ait pas produit. Alors, simple comme bonjour, je traverse la Raspille. Et qui j'aperçois ? Des Zurbruggen, Zenhäusern, Zenklusen, Zen-Ruffinen et... et... Et je reste Zen. Adieu

Un petit village d'environ 300 habitants, deux familles dans les temps anciens, sept (huit ? neuf ?) nationalités dans les temps modernes... La vie est dans le mouvement.

Anne-Marie Jacquemet-Oroquieta



Conthatlon 2023



Ici, on apprécie



Là, on encourage



A y regarder de plus près cependant, on perçoit de l'application, de l'ardeur, de l'enthousiasme, de la fougue. Pas question de faire piètre figure, on défend l'honneur de son village tout de même !

A ce jeu de la cohabitation de la culture et du sport, des jeunes et des anciens, du bas et du haut c'est le village de PREMPLOZ qui l'emporte grâce à son équipe « Fontenelle ». L'armada jaune préparée par Guillaume Antonin a su repousser les assauts du tenant du titre Erde.

Classement : 1^{er} rang : Fontenelle
2^{ème} rang : Les VERDEterre
3^{ème} rang : Colombé



Fontelle devant la stèle commémorative de la Tour Lombarde

La joie, la convivialité et la bonne humeur ont à coup sûr marqué cette édition. Preuve en fut la vente aux enchères de différents blasons des familles bourgeoises de Conthey en faveur de l'Association Cérébral Valais. Orchestrée par un Sébastien Germanier survolté, notre commissaire-priseur d'un jour a enflammé la salle et nous a permis d'offrir un chèque de Frs 2200.- à l'Association.

Ce cocktail de bonheur est le fruit d'une étroite collaboration au sein du comité, d'un soutien indéfectible des autorités communales, d'une assistance sans faille des bénévoles et des services communaux et d'un appui solide des chefs de village.

Amateurs de bons mots et prétendants à la succession de Premploz, préparez-vous car la cinquième édition aura lieu le 14 juin 2025 sur les terrains de Sécheron.

Au nom du comité je remercie et félicite tous les partenaires de la manifestation.

Pour le comité de l'association Conthatlon
Christian Dessimoz



COMMENT L'ART PEUT CHANGER VOTRE VIE ?

Un voyage libérateur et bénéfique !

J'aime beaucoup l'idée que notre créativité puisse nous emmener hors des sentiers battus, dans l'inattendu et l'originalité. Oser se lancer dans la création s'accompagne déjà d'une vague de fierté. L'avez-vous déjà ressentie ?

De ce sentiment de fierté naît l'estime de soi.

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Bien ou vous en avez MARRE ?

Marre de jouer des rôles, de se sentir au bout de sa vie, de se dénigrer sans cesse, de se sentir honteux par le comportement d'autrui, de ne pas savoir poser de limites, de ne pas avoir confiance en soi, de vivre avec la culpabilité, de subir du harcèlement en tout genre, d'être angoissé, de se sentir nul, d'être stressé, de ne pas réussir à sortir d'une situation douloureuse, nocive, dégradante ?

Ma méthode : L'ART-THERAPIE

« L'objectif de l'art-thérapie est de vous permettre d'exprimer vos émotions, vos sentiments, vos joies et vos craintes. L'une des vertus de la création est de pouvoir plonger en soi pour apprendre à s'écouter et à autoriser les émotions à s'exprimer sur la feuille de papier, à travers le dessin, la peinture, le collage, l'argile, la musique, etc. Nul besoin de savoir dessiner ou peindre. Ce n'est pas un cours d'art plastique.

Quand les mots peinent à être exprimés c'est vos mains qui parleront avec spontanéité. Oser la matière ça libère ! Cette approche est indiquée pour tout le monde ; enfant, adolescent, adulte et senior, quelques soit le problème. »



Qui suis-je ?

J'aime à dire que j'ai eu plusieurs vies. Ma première vie c'est ma naissance en Afrique et une découverte pendant plus de 15

ans de nombreux pays et cultures, très enrichissant. Ma deuxième un retour en Suisse et une formation dans

les soins, à domicile, surprise de voir que la misère n'est pas très loin de chez nous. La troisième c'est 4 enfants, un autre job. Puis j'ai passé du temps à chercher ma voie, depuis un long moment déjà je suis à l'écoute de personnes dans la détresse.

J'ai donc décidé de reprendre le chemin des études afin d'acquérir des compétences pour aider les personnes que je rencontre, les accompagner pendant un instant de leur vie.

Non... non ce n'est pas un passe-temps ou un loisir, c'est un vrai travail sur soi dans le but de se sentir enfin bien dans ses baskets. L'art-thérapie est un superbe outil pour faire émerger des émotions enfouies ou refoulées !

Pourquoi encore attendre, n'hésitez pas à me contacter pour prendre rendez-vous.



Belle illustration d'Ella Reilly pour expliquer ce qu'est l'art thérapie : déposer pour se libérer.



Laurie Plomb
Art-thérapeute
ASCA et RME
079 235 76 96

UN ENFANT NORMAL DANS UN CORPS DIFFÉRENT

Des livres pour sensibiliser nos plus jeunes au monde du handicap

Depuis plusieurs mois, deux mamans valaisannes se sont associées autour d'un projet commun qui leur tenait à coeur : créer des livres pour enfants sur le thème du handicap. Pari réussi puisqu'elles ont déjà donné naissance à cinq livres.

Sylvie Liand (auteure) et Sylvie Roduit (artiste-illustratrice) ont mis leurs talents et leurs connaissances respectives à disposition de ce rêve tant désiré par le fils aîné de Sylvie Liand.

Ce petit garçon toujours souriant qui souhaitait vivement que son quotidien d'enfant normal dans un corps différent puisse être raconté.

Chaque histoire développe un thème qui lui est propre. Du premier jour d'école aux vacances d'été, Nicolas nous emmène dans son quotidien à travers de belles aventures et nous raconte ces journées ordinaires mais différentes.

Des échanges pour sensibiliser Sylvie Liand et Sylvie Roduit présentent leur travail auprès des bibliothèques et des écoles afin de sensibiliser et de parler avec les enfants du monde du handicap. Grâce aux lectures, avec douceur, elles échangent et répondent aux questions des écoliers sur un quotidien souvent méconnu.

Une collection de livres qui a l'ambition de grandir davantage et faire découvrir encore plus d'aventures de Nicolas.



Vous pouvez dès à présent suivre ce petit personnage sur Instagram (@les_histoires_de_nicolas)

Ces livres connaissent déjà un petit succès et sont disponibles dans plusieurs bibliothèques valaisannes et peuvent être commandés sur :

www.leshistoiresdenicolas.mycommerce.shop



Scan le code QR ci-contre pour commander les livres «Les histoires de Nicolas»



Sylvie Liand
079 362 25 07
sylviesavioz@gmail.com

Visite du coureur Michael Nançoz

Le jeudi 21 septembre 2023, peu avant la course caritative en faveur de Rita, les élèves de 7-8H de l'école de la Sainte Famille de Erde ont eu la chance de recevoir la visite de l'ultra-traileur Michael Nançoz. Pour commencer, « Mick » a présenté le parcours de l'ultra trail « Swiss Peak 360 ». Le tableau interactif n'était pas assez grand tellement le profil de la course était long !

Peu après, Mick a donné l'échauffement à toute l'école avant que les élèves s'élancent dans une course caritative de plusieurs minutes !

Témoignages

Quelques témoignages d'élèves de 8H :

- J'ai trouvé très cool de la part de Michael de venir nous expliquer ce qu'il fait. C'était super et la dégustation de la barre protéinée était géniale. Son entraînement est à couper le souffle et son parcours sur le 360km est impressionnant !
- Michael fait beaucoup de course à pied. Il fait de l'ultra-trail. Il a commencé à courir quand il était jeune et sa plus grande course était de 360km ! Impressionnant !
- Michael Nançoz est très gentil. Son sport est cool et surtout incroyable car il faut avoir un bon mental. Ça, j'aime bien ! Il nous a fait goûter ses barres chocolatées, elles étaient très bonnes. En résumé, c'était génial.
- J'ai adoré ! Avec un copain, on s'est fixé comme objectif de faire la même chose un jour. Comme l'a dit Michael, c'est dans le mental, si on veut, on peut ! Les barres protéinées étaient délicieuses. Merci à lui !



Cyril Panchaud – 8H, Erde



Reportage

cana|kana 9



Scannez pour voir le reportage de Mick Nançoz sur le Swiss Peak 360

merci Merci Merci merci Merci
Course pour Rita

Le jeudi 21 septembre, une course solidaire s'est déroulée dans la cour de l'école de Erde. On l'a appelée « La Course pour Rita ». Rita est la sœur de Jessie qui est en 5H. Elle a la maladie de Wilson depuis un peu plus de deux ans. C'est très difficile pour sa famille. Nous avons décidé de récolter de l'argent pour aider Rita à rester à la maison et à suivre de nouvelles thérapies.

Michaël Nançoz est venu tout spécialement pour nous faire l'échauffement. Tous les enfants suivaient ses mouvements sur la musique « A nos souvenirs ».



Après l'échauffement, il y a eu le départ des 2-3-4H. Ils ont couru durant 10 minutes. Tout le monde les encourageait. Les grands notaient le nombre de tours de cour que chacun faisait.

Puis, les 5-6H ont couru 15 minutes et ensuite, les 7-8 H. Il y avait une belle ambiance. Beaucoup de parents étaient venus nous encourager. Rita et ses parents étaient là avec nous.



Après les courses, il y a eu un discours du chef de centre. Le papa de Rita et Jessie a pris la parole. Il était très ému et nous aussi. Ensuite, nous avons tous reçu un thé froid. C'était une magnifique journée remplie d'émotions.

Merci Merci Merci

Merci à tous les enfants d'avoir couru et fait de nombreux tours de la cour.
 Merci aux généreux parrains/marraines qui ont sponsorisé tous ces enfants.

Merci à Rita et ses parents d'avoir été présents et d'avoir répondu à toutes les questions des enfants.

Merci au public, parents, grands-parents, enfants, ... qui ont encouragé à plein poumons !

Cette action a permis de récolter la somme incroyable de 20'266.- Cet argent permettra à la famille de Rita d'acheter une voiture adaptée.



Merci merci

Merci
 Les 5H de Erde !
 ♥

Notre balade des instruments

Pour commencer notre promenade d'automne, nous avons pris le bus pour aller à la gare de Sion et avons marché jusqu'à la Ferme-Asile pour participer à des ateliers organisés par Sion Festival.

Nous avons écouté un petit concert de 3 musiciens avec 3 instruments différents dans la grande salle de concert de la Ferme-Asile.

Nous avons fait des groupes pour pouvoir découvrir les instruments (le piano, le violon et le violoncelle). C'était super, nous avons pu tester les instruments, les observer, les écouter.

Nous avons dîné derrière la Ferme-Asile et avons joué dans une construction en bois.

Nous sommes rentrés à pied jusqu'à la gare et nous avons repris le bus pour Conthey.

Merci à Marie-Claude Gauye, notre enseignante-remplaçante, qui a si bien organisé cette sortie.

Les 4H de Plan-Conthey
Classe de Isabelle Roh et Jocelyne Mottola



Journée « Sécurité »

à l'école primaire de Châteauneuf

Le 29 septembre dernier, les élèves des classes de 4 et 5H de Plan-Conthey et Châteauneuf ont participé à la traditionnelle journée « Sécurité ».

Retour en dessins sur quelques-uns des 10 ateliers de prévention proposés aux enfants. De belles et riches découvertes pour chacun !



Se repérer dans la fumée - Alix 4H



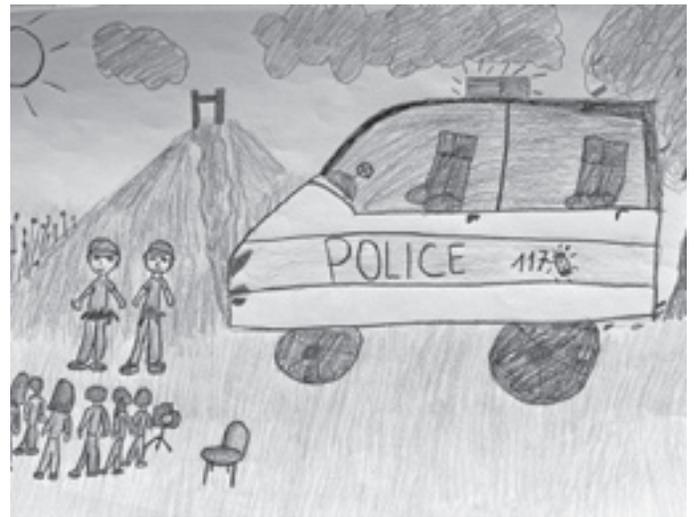
L'ambulance - Hana 5H



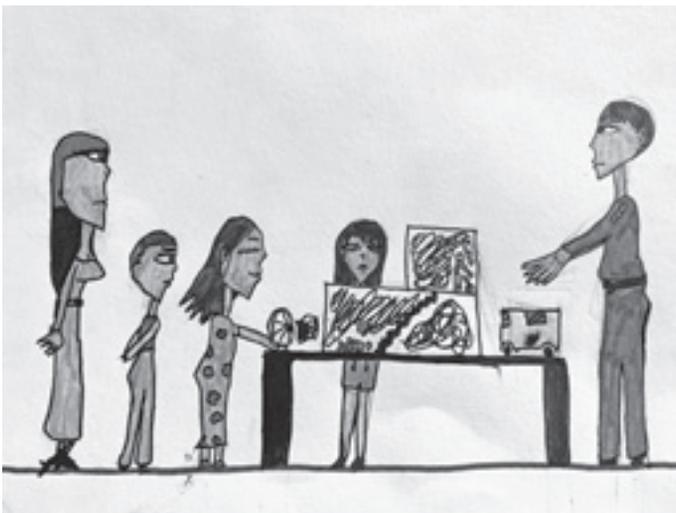
Extinction d'un incendie - Rayan 5H



Le camion de pompier - Jeanne 4H



Police municipale - Eliza 5H



Prévention des séismes - Amira 5H



Sécurité dans les transports scolaires - Amanda 5H

Une journée au foyer de jour Haut-de-Cry

Dès 9 heures du matin, en ce lundi ensoleillé, nos hôtes du foyer de jour Haut de Cry entament leur journée avec leurs rituels. Certains s'installent confortablement pour lire le journal du jour, absorbant les nouvelles du monde qui les entoure. D'autres préfèrent entamer des discussions animées. Et puis, il y a ceux qui prennent leur café tranquillement, savourant chaque gorgée pour émerger doucement de leur sommeil.

Le café agit comme un rituel apaisant, tandis que les échanges sont empreints de chaleur et d'amitié. Tous semblent avoir eu un samedi et un dimanche tranquilles, l'occasion de se reposer. Certains ont reçu la visite de leur famille, d'autres ont passé du temps au jardin, tandis que pour certains, ces moments sont déjà enfouis dans les méandres de la mémoire.

Ensuite, nous expliquons à nos hôtes que «Bonjour Conthey» nous a proposé de rédiger un article pour leur journal, et nous leur demandons s'ils souhaitent y participer. Leur réponse est unanime : oui. Reste à trouver le sujet, mais spontanément, ils décident de parler de leur journée au Foyer de Jour Haut de Cry.

Les discussions vont bon train sur les raisons pour lesquelles ils fréquentent le foyer. Certains cherchent de la compagnie, d'autres désirent simplement discuter avec leurs pairs, et certains sont là pour des soins spécifiques.

Ils saluent l'accueil chaleureux, l'atmosphère conviviale, l'écoute des professionnels, et l'importance du partage. Une hôtesse ajoute qu'elle apprécie que chacun respecte les autres, malgré des milieux de vie et des histoires personnelles différentes.

Nous leur demandons ensuite ce qu'ils aimeraient améliorer ou ce qu'il apprécie moins lors de leur venue. Sur ce point, les opinions divergent. Certains aimeraient davantage d'activités dynamiques, tandis que d'autres au contraire préféreraient avoir des moments plus calmes. Cependant, ils rajoutent tous qu'une chose est sûre, personne n'est mis de côté, et lorsqu'une activité ne plaît pas à une personne, une alternative est toujours proposée dans la mesure du possible.

Quelques semaines plus tôt, une sortie en bateau au bord du lac de Vevey avait été organisée. Ils décident donc de revenir sur ce souvenir mémorable.

L'organisation de cette sortie a demandé une préparation minutieuse. Tout d'abord, elle a été proposée à tous les hôtes. Une fois les participants identifiés, il a fallu organiser le transport en



tenant compte des besoins spécifiques de chaque personne : oxygène, chaise roulante, traitement médical, afin de ne rien oublier.

Le jour J est arrivé. À 10 heures, nous prenons la route en direction du lac. Dans la voiture, l'ambiance est plutôt calme. Certains contemplant les paysages par la fenêtre, d'autres discutent, tandis que certains se concentrent pour combattre le mal des transports.

À notre arrivée à Vevey, des sourires illuminent les visages. C'est comme si un petit air d'été avait envahi le foyer de jour Haut de Cry. Nous nous dirigeons vers un restaurant. Certains marchent seuls, d'autres se tiennent au bras d'un accompagnateur, et une chaise est prévue pour ceux dont le trajet serait trop long.

Au menu, des filets de perche pour cette grande journée. Tout le monde se régale. Puis vient le moment de monter à bord du bateau. Les sourires qui avaient illuminé leurs visages à leur arrivée ne faiblissaient pas, bien au contraire, ils semblaient s'intensifier à l'idée de cette nouvelle aventure.

À bord du bateau, chacun a trouvé sa place, que ce soit sur le pont supérieur pour profiter du soleil ou à l'intérieur pour se prélasser dans le confort. Certains ont découvert un mal du lac mais ils se concentraient sur les paysages époustouflants des rives qui



se dévoilaient sous leurs yeux émerveillés. Les montagnes majestueuses, les vignobles pittoresques, et les eaux scintillantes ont créé une toile de fond parfaite pour cette expérience exceptionnelle.

La douce brise caressait les visages, apportant un sentiment de liberté et de légèreté à chacun à bord. Pour certains, c'était l'occasion de se remémorer des souvenirs de jeunesse passés sur ces eaux, tandis que pour d'autres, c'était une première expérience de navigation. Mais tous partageaient le même sentiment : celui de la joie pure et simple de vivre ce moment ensemble.

Alors que le bateau glissait sur les eaux paisibles du lac, il était difficile d'imaginer un endroit plus serein et apaisant pour passer quelques heures. Cette expérience unique a offert à nos hôtes une pause bienvenue dans leur routine quotidienne.

En fin de journée, le retour au foyer de jour a été marqué par des sourires satisfaits, un sentiment de plénitude et une bonne fatigue suite à cette journée remplie. La sortie en bateau à Vevey a été bien plus qu'une simple excursion, elle a été un voyage vers le bonheur partagé. En raison de troubles de la mémoire, certains d'entre eux ne se souviennent que partiellement de cette sortie. Cependant, même si les détails peuvent leur échapper, l'émotion et le bonheur qu'ils ont ressentis sont demeurés intacts.

Nous leur demandons donc leur avis sur les grandes sorties : chacun exprime ses préférences et ses ressentis personnels.

Une dame partage son appréciation pour ces grandes sorties, expliquant qu'elles sont des occasions uniques de visiter des endroits où elle n'ose plus se rendre seule. Ces excursions lui rappellent des souvenirs de jeunesse, faisant revivre en elle des moments chéris du passé. Pour elle, chaque grande sortie est un voyage dans le temps, une parenthèse enchantée qui réveille les souvenirs enfouis.

Une autre personne souligne un autre aspect positif de ces sorties : elles permettent de changer d'air et de découvrir de nouveaux horizons. Pour elle, ces escapades sont l'occasion de s'évader de la routine quotidienne, de stimuler la curiosité, et de voir le monde sous un angle nouveau. Chaque grande sortie est une fenêtre ouverte sur l'inconnu, une bouffée d'air frais pour l'esprit.

Un hôte ajoute son propre témoignage, expliquant qu'il était particulièrement ravi de pouvoir participer à une activité en extérieur après de longs mois passés à l'hôpital. Cette sortie était pour lui une véritable bouffée d'oxygène, une opportunité de renouer avec la nature et de profiter de la liberté retrouvée.

Cependant, il est important de noter qu'il y a aussi ceux qui apprécient ces grandes sorties, mais qui soulignent qu'elles ne devraient pas être trop fréquentes. Pour certains, ces excursions peuvent être énergivores et exigeantes. Le changement de lieu, la multitude d'activités et la stimulation constante peuvent s'avérer fatigants pour certains de nos hôtes. Ils apprécient ces sorties de temps en temps, mais soulignent l'importance de pouvoir retrouver la tranquillité du foyer pour se ressourcer.

Ces divers points de vue illustrent la richesse de l'expérience des hôtes du foyer de jour. Chacun apporte une perspective unique, mais tous s'accordent sur l'importance de maintenir un équilibre entre les moments d'exploration et de repos pour garantir le bien-être de chacun.

La journée au foyer de jour Haut de Cry offre donc un espace de convivialité, d'échanges, et d'activités variées pour répondre aux besoins et aux souhaits de ses hôtes, créant ainsi des moments mémorables.

Les hôtes du foyer de jour Haut de Cry

Etre proche aidant

En ce mardi d'octobre, j'écoute les nouvelles à la radio. On y parle bien sûr des conflits au Proche-Orient et en Ukraine. Mais ce qui me concerne plus directement parce que j'y ai été confrontée, se déroule dans le second quart d'heure de l'émission, avec l'invité de la rédaction. Il s'agit de Vincent Valinducq qui très jeune a dû faire face à la maladie d'Alzheimer dont a souffert sa maman dès l'âge de cinquante ans. Il publie un livre au titre choc « Je suis devenu le parent de mes parents » aux éditions Stock 2023.

Me remontent en mémoire des souvenirs plus ou moins récents que je partage avec vous, en sachant amis lecteurs que vous vous y reconnaîtrez car selon la journaliste de la RTS, un quart de la population suisse fait partie des proches aidants :

- François*, jeune retraité rend visite tous les soirs pendant trois ans à sa femme hospitalisée. Il laisse ainsi ses petits-enfants, ses copains, une activité en cours, prend sa voiture et se rend à Sion pour souper avec son épouse.
- Christine*, quinquagénaire, fait sa valise tous les dimanches pour aller passer trois jours auprès de sa maman octogénaire. Chaque fois un déluge d'ordres s'abat sur elle. La voici donc sans arrêt en activité pour les courses, la lessive, l'aide à l'habillement, la douche hebdomadaire.
- Josette*, septuagénaire, prend sa lampe de poche et parcourt tout le village de nuit pour retrouver son mari qui n'a plus conscience du temps qui passe et peut discuter des heures avec des personnes croisées en chemin.
- David* a développé une grande empathie après avoir accompagné sa mère dans ses dernières années de vie. Il se rend compte que Maurice* erre tout perdu dans le quartier. Il propose gentiment de le ramener chez lui.
- Elisabeth* culpabilise de s'entendre dire chaque fois qu'elle quitte sa maman : Oh ! Tu t'en vas déjà ! Reste donc encore un peu !



La liste pourrait s'allonger indéfiniment. Comment agir dans ces moments si particuliers où nous devons faire face au grand âge ou à la maladie de nos parents, de nos conjoints, de nos voisins ?

Depuis plusieurs années maintenant, le canton du Valais met sur pied différents soutiens pour les proches aidants bénévoles afin de « pouvoir continuer à aider sans s'épuiser ».

Du 16 au 31 octobre, une campagne de sensibilisation a été menée en compagnie de boulangeries partenaires : sur le sachet d'emballage du pain se trouvaient toutes les informations relatives à l'Association Proches Aidants Valais que je vous mentionne ci-dessous :

Association
Proches Aidants Valais
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél : 027 321 28 28
info@proches-aidants-valais.ch

Amis lecteurs, c'est en prenant soin de soi que l'on peut prendre soin de l'autre. Cette vérité toute simple est parfois bien difficile à appliquer. En en parlant autour de nous, en faisant appel aux professionnels cités plus haut, nous pourrions en grande partie vaincre notre épuisement, tordre le coup à notre sentiment de culpabilité et je l'espère, vivre plus sereinement un accompagnement fait de don de soi et d'échanges avec nos proches.

Marianne Putallaz

Ps. Les Centres médicaux sociaux CMS offrent eux-aussi des aides ciblées payantes pour les personnes malades et âgées et permettent ainsi de soulager les proches aidants.

*les noms des personnes ont été modifiés.

Exposition – Braderie : « La femme dans tous ses états »

Du 1^{er} septembre au 1^{er} décembre 2023
Prolongation de l'exposition jusqu'au 1^{er} janvier 2024

Sabine Germanier, artiste valaisanne vous reçoit chez elle et présente ses œuvres d'art sur le thème de la femme.

« Comme l'indique le titre de cette exposition : « la femme dans tous ses états », c'est la féminité et le corps féminin qui sont à l'honneur de cette rétrospective. »



Sabine Germanier, artiste-peintre valaisanne, utilise de nombreuses techniques pour ses créations artistiques : la peinture techniques mixtes gouache et acrylique, le pastel, les encres, les crayons de couleurs et les mosaïques.

« J'utilise ces différentes techniques pour m'exprimer, par le corps féminin. Le corps est mon sujet mais aussi mon guide, de lui jaillit tout mon imaginaire. Je me laisse guider, emporter par lui pour créer des œuvres intimes et riches en couleurs. »

Cette exposition d'œuvres d'art couvrent environ 15 ans de création. Après ses études à l'EPAC (Ecole Professionnelle des Arts Contemporains) à Saxon, Sabine prend son envol et explore le dessin académique à travers des nus au pastel et techniques mixtes de grands formats représentant un journal intime des émotions et états d'âme de la femme.

Vous découvrirez également un visage de la femme et de toutes ses expressions à travers des portraits d'actrices ingénues dont Sabine capture le sentiment le plus prenant et le plus émouvant.

Cette exposition présentera aussi des tableaux de couple issus du roman de Sabine. Une histoire d'amour romantique : « Premier amour, seconde lecture », disponible à la lecture sur son site internet.

Vous trouverez, pour terminer cette rétrospective, de petits trésors, ses mosaïques originales réalisées de manière intuitives qui explorent le monde intérieur de la femme de son enfance à son âge adulte.



Tout un monde féminin à découvrir !

Cette braderie aura lieu au Bourg (Rue Lombarde 24, 1975 St-Séverin, Valais) et Sabine vous recevra chez elle les après-midi du mercredi au dimanche de 16h à 18h du 1^{er} septembre au 1^{er} décembre 2023. **Cette exposition sera prolongée jusqu'au 1^{er} janvier 2024.**

L'occasion de venir dénicher des œuvres d'art pour les particuliers et amateurs d'art.

Sabine Germanier

Le dialogue des « perroquets »

Accoudés au bar des curiosités, deux « perroquets » discutent :

- Ça fait longtemps que tu as le bec dans l'eau ?
- Non. Seulement depuis cet après-midi.
- Pareil pour moi.
- On a de la chance quand même de pouvoir fleurir fin septembre.
- Oui. Par contre notre copain de pied était plus pressé. Il a éclaté hier et a libéré une bonne partie de ses graines.
- Cela nous arrivera tôt ou tard. En attendant, santé !
- Oui. Santé ! A notre résistance incomparable !



Après quelques gorgées, le dialogue reprend :

- Ça fait quand même longtemps qu'on vit à Sensine.
- Oui ! Même Laurent du café a les yeux qui pétillent quand il nous voit. Ça lui rappelle quand il était petit garçon et qu'il marchait sur les sentiers de Tsapalle.
- Et Léna elle-même nous a toujours connus.
- Elle racontait que c'était son papa Alexandre qui nous a ramenés chez lui après un cours de répétition à l'armée.
- Dis donc, ça date. Il était de 1903.
- Quand je te disais que nous étions résistants !
- Oui. Tu as raison. Mais à propos, sais-tu d'où l'on vient vraiment ?

Les deux perroquets s'accordent un temps de réflexion.

- J'en ai aucune idée. Nous ne sommes pas des plantes indigènes quand même.
- Ni des plantes invasives, non plus !
- Il faut que l'on demande des renseignements à Emilie et Florian, tous deux biologistes. Ils doivent certainement en savoir plus sur nous.
- Et peut-être qu'on a des cousins ailleurs sur Conthey ?
- Qui sait ?

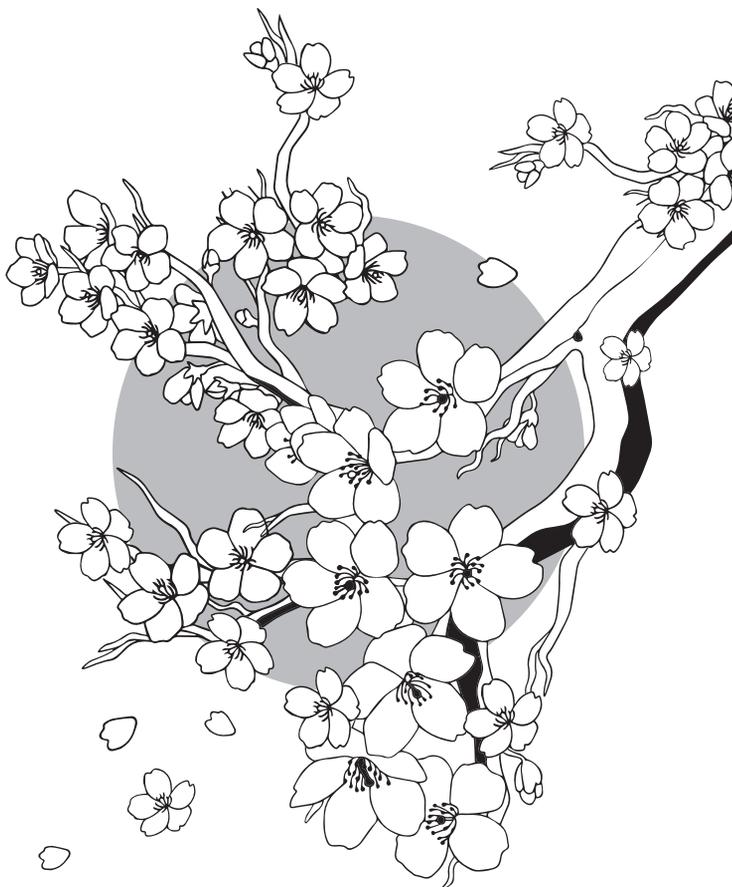
A suivre...
Marianne Putallaz

Poésie

Les derniers haïkus de Betty

Claude Viguier, membre du comité de rédaction, nous avez déjà partagé sa passion du chant dans la précédente édition de ce journal. Pour cette nouvelle édition, il nous a transmis une magnifique composition d'haïkus écrits et légués par sa sœur, Betty Massiani Viguier.

Avant de vous faire découvrir ses derniers haïkus, je vous propose d'introduire en quelques mots cet art poétique japonais. Petit poème de dix-sept syllabes, en trois vers (respectivement de 5, 7 et 5 syllabes), le haïku fut l'un des genres poétiques privilégiés de la littérature japonaise classique. Reposant sur une extrême concision formelle et usant parfois de l'humour pour suggérer un sentiment et non l'exprimer, il évoque en général un paysage ou un état d'âme.



Pianiste en concert (Merlet)
Galopade fortissimo
Compositeur décoiffé

Orphelins repoussés
Inapaisables marrées
Tendresse refermée

Cri muet déchirant
S'enfoncer dans la nostalgie
Désirs informulés

Le lézard trace
Fissure de la pierre
Le trop plein de l'été !

L'automne passe
Flambent les nuages
Terre et ciel s'unissent

Divine révélation
Noé rassemble, prend le coracle
Evasion, navigation

Vie et mort
Entrelacement infini
Sans couture

Ingratitude
Après la fête de l'an nouveau
Une ride cadeau

Vieux religieux
Plus d'effervescence encore
Dans les cœurs amoureux

Matin de juillet
Au balcon brunch gourmet
Thé aux martinets

Je voudrais tant partir
Coiffée de lune
Vers un ciel souvenirs

Une recette d'autrefois **Les Macaronis clairs**



Ingrédients :

des pommes de terre	du beurre
des spaghetti	du sel
du fromage	de la crème fraîche
un oignon	des racines rouges

1. Couper les pommes de terre en petits morceaux
2. Les faire cuire dans de l'eau salée
3. Ajouter les spaghetti au bout de 10 minutes
4. Les laisser bien cuire et les garder dans la casserole
5. Faire fondre le fromage coupé en dés dans l'eau de cuisson restante
6. Faire griller l'oignon dans du beurre
7. Incorporer les oignons
8. Mélanger le tout
9. Ajouter un peu de crème fraîche
10. Savourer avec de la salade de racines rouges
11. 24 heures plus tard, c'est encore bien meilleur!

Ça tient au corps et ça rappelle le temps des travaux des champs et des vignes !

Bon appétit !
Clotilde

Sudoku

		2		6	7			5
	4		9			2		
							4	
7		4	8		6			1
		5		9		4		
1			7		4	8		9
	3							
		9			2		6	
4			6	8		3		

Ce sudoku contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

Enigmes

1. Qu'est-ce qui peut être dans la mer et dans le ciel ?
2. Qu'est-ce qui commence la nuit et termine le matin ?
3. Qu'est-ce qui doit être cassé pour être utilisé ?
4. Qui a deux branches, mais pas de feuilles ?
5. Qu'est-ce qu'on peut écraser avec le pied droit mais pas avec le pied gauche ?

Solution des énigmes :

1. L'étoile
2. La lettre n
3. Un oeuf
4. Des lunettes
5. Le pied gauche

Bonjour Conthey, c'est nous, c'est vous !

Envie de rejoindre le comité de rédaction du journal ?

Des idées d'articles à suggérer ?

Des thématiques qui vous intéressent particulièrement ?

Des portraits de personnes que vous souhaiteriez découvrir ?

Des expositions, des animations, des événements à partager ?

Conth'Act & nous par email à l'adresse suivante : **info@conthact.ch**

• page blanche
| une avalanche
| laisser couler dévaler

...passé dépassé •