

ENGAGEMENT CITOYEN

Stéphanie Jollien, apprentie en pharmacie dévoile son quotidien... avec confiance et espoir.

P.9

T'ES DE CONTHEY

Généalogie contheysanne, un jeu de piste conté pour vous par Etienne Dessimoz

P.12

GRAND CONCOURS

Participez au concours « Journée du Patrimoine Contheysan » et remportez de magnifiques lots!

P.18

BONJOUR CONTHEY

Edition N°2 - Juin 2020

BREAKING NEWS

Mérite contheysan : Prolongation du délai de candidature

Etant donné les circonstances particulières, la Commune de Conthey a décidé de prolonger le délai d'envoi des candidatures au mérite contheysan 2019 jusqu'au 19 juin 2020.

P.6



LE MAG : DES MASQUES DE PROTECTION POUR NOS SENIORS...

Dans cette crise du COVID-19, nos concitoyens de 65 ans et plus sont considérés comme une catégorie d'âge présentant un risque pour leur santé. Le Coronavirus étant désormais parmi nous, cette situation bouscule le quotidien de nos vies et nous devons apprendre à vivre avec pour l'instant...



Par Véronique Dayer P.4

INFORMATIONS CORONAVIRUS

Retrouvez les informations utiles sur :

www.conthey.ch



Le site est mis à jour régulièrement



Route de Savoie 54
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

Message du Délégué régional à l'intégration

La Rencontre

L'intégration régionale est un service pour l'ensemble des habitantes et habitants du district de Conthey, que les citoyens soient installés de longue date ou arrivés hier. Dans le cadre de notre mandat d'intégration, la participation sociale est le moteur des actions proposées et la rencontre visant à créer des liens entre « les anciens et les nouveaux arrivants » a pour but de promouvoir le vivre ensemble sur la commune de Conthey, lieu où il fait bon vivre.

Indéniablement, cette période de confinement a mis en exergue la créativité et l'inventivité des personnes à rester en lien avec leurs proches dans le respect « des distances physiques ». Un retour à la norme d'une poignée de mains, d'une accolade ou d'un câlin entre petits-enfants et grands-parents, reste des questions ouvertes et complexes. En ce sens, la proximité physique, le contact de l'autre, le partage de moments de convivialité participent à la connaissance et la reconnaissance de l'autre, qui n'est pas moi.

Lorsque l'on s'arrête, l'autre n'est plus l'acheteur compulsif de farine, de levure, de papier de toilette, mais, assis à côté de moi, il devient le père de famille, la personne compétente, le musicien, le bénévole sympa, l'enfant aux mille ressources, peut-être même, me ressemble-t-il un peu. C'est alors que mes étiquettes, ma manière de concevoir les catégories sociales et mes peurs confrontées dans mon rapport à l'autre, à son histoire de vie singulière et sa culture, m'interrogent à nouveau. Surpris par l'autre et ses talents ou parfois perplexe face à des échelles de valeurs différentes des miennes, le dialogue permet la reconnaissance des ressemblances et des différences. Une approche dans le non-jugement, afin de simplement, faire connaissance. Toute aventure partagée commence par une première rencontre, parfois épique, drôle ou maladroite, elle est



souvent l'anecdote préférée des couples et des amis de longue date. Elle est un souvenir gravé à jamais dans les cœurs, bien au-delà des frontières.

Pendant ces trois derniers mois, une infinité de rencontres ont été annulées face aux portes closes des lieux privilégiés de rendez-vous et aux nombreux rassemblements extraordinaires temporairement déplacés. Les lieux de rencontres ont muté et la manière dont on échange a permis de remettre au goût du jour l'art de la « visite balcon » de William Shakespeare d'une part, et d'autre part, les programmes de visioconférence n'ont jamais autant eu la cote. Ainsi, être en lien coûte que coûte, être solidaire et être ensemble, semble être plus que jamais, des besoins fondamentaux.

Ce journal est simplement le bras long de tranches de vies singulières dans une proximité humaine momentanément mise entre parenthèses. Il se veut participatif d'une part, car vous pouvez sans autre nous adresser un contenu, ou mieux encore, interagir et partager vos angles de vue en nous adressant un email à : bruno@conthact.ch

Car en effet, les citoyennes et citoyens acteurs de la rédaction des contenus, ne méritent-ils pas, eux aussi, leurs rencontres ?

Au plaisir d'une prochaine rencontre, je vous adresse mes meilleurs vœux.

Stéphane Roduit
Délégué régional à l'intégration

ÉDITORIAL

Les nouvelles sont bonnes !

Nous pouvons œuvrer pour une politique d'achats et de services résolument tournée vers les artisans et commerçants de proximité. Tirons ensemble des enseignements de cette crise et solidifions ainsi notre économie pour qu'elle soit à taille humaine, circulaire, solidaire et durable !

La crise des adieux

En ces temps de crise sanitaire l'on parle beaucoup de morts, mais peu ou peut-être pas suffisamment des deuils qui en découlent. Bien des familles ont dû affronter cette situation de peine et de tristesse en gérant, tant bien que mal, les restrictions de rassemblement notamment. Nos traditions sont bouleversées.

Le Conseil municipal et les Paroisses ont décidé l'organisation d'une cérémonie du souvenir, communautaire et innovante à la Salle Polyvalente lorsque la situation le permettra. L'occasion de se retrouver et de marquer tous ensemble la traversée de cette épreuve qui touche toute notre communauté.

Les nouvelles sont bonnes

Les capacités d'adaptation de l'être humain sont toujours surprenantes. Durant cette période particulière, l'on aura constaté le retour à une solidarité bienvenue, l'innovation et la créativité de nos entreprises pour poursuivre leurs activités, le déploiement généralisé du télétravail, des parents qui font école à la maison et bien d'autres choses en

core. Chacune et chacun s'est adapté pour assurer les tâches essentielles de manière différente.

Bonjour Conthey en est l'image ! Vous y retrouverez tout ce qui fait Conthey. Vous. Contheysannes et Contheysans. Vos messages, vos écrits, vos propos sont empreints de solidarité, de bienveillance, d'idées, de joie, d'échanges et de partage.

Belles découvertes, beaux moments, bonne lecture...
Les nouvelles sont bonnes !

La fin de la crise sanitaire est en vue

Les chiffres sont encourageants. Le nombre de nouvelles infections est faible et cela nous permet d'envisager les prochains mois et semaines avec une certaine sérénité. Nous sommes de retour dans l'espace public et la vie reprend lentement son cours après trois mois de crise sanitaire. Afin d'accompagner cette étape et en particulier nos aînés, le Conseil municipal a décidé de l'acquisition et la distribution de masques de protection. Gageons que nos 65 ans et plus se sentiront peut-être plus à l'aise dans certaines situations et pourront ainsi également profiter de cette nouvelle phase de déconfinement qui s'annonce.

Grâce au civisme remarquable des citoyennes et citoyens, la pandémie est maintenant sous contrôle, sous nos latitudes tout du moins. Le moment opportun pour remercier la société en général et en particulier ceux qui ont maintenu sur pieds notre système de santé et d'approvisionnement ainsi que les innombrables bénévoles pour leurs efforts exceptionnels déployés au cours de ces dernières semaines.

Ces bonnes nouvelles ne doivent toutefois pas faire place à l'euphorie. Le virus circule toujours parmi nous. Le respect des règles de protection, en particulier la distanciation sociale et l'hygiène des mains sont indispensables à recouvrer nos libertés individuelles, une vie sociale plus riche et des échanges humains épanouissants. Continuons à nous protéger et à protéger les autres et l'été pourrait s'annoncer plus festif que prévu...

La crise sanitaire s'éloigne, la crise économique demeure

Si la situation sanitaire est réjouissante la période d'arrêt liée au coronavirus a des effets économiques accablants. L'on ne compte plus les demandes de RHT, le chômage est à la hausse et la reprise économique sera hésitante ; nous promet-on. Les mesures d'urgence ont été nombreuses et ont joué un rôle essentiel pour préserver nos entreprises et nos emplois. Si nous voulons renforcer notre tissu économique local, le soutien devra surtout s'inscrire dans la durée.

Le Conseil municipal a décidé la création d'un fonds de soutien doté de CHF 222'222.00. Ce dernier est mis à la disposition de la population, des artisans et commerçants contheysans via la plateforme conthey19.ch. D'ici au 31 décembre 2020, si l'ensemble du fonds est distribué ce n'est pas loin d'un million de francs qui serait ainsi injecté dans notre économie locale.



© Jean-Claude Roh

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui se sont investies dans la création et la bonne marche de cette deuxième édition de Bonjour Conthey.

Des masques de protection pour nos seniors, mais surtout une pensée.

Dans cette crise du COVID-19, nos concitoyens de 65 ans et plus sont considérés comme une catégorie d'âge présentant un risque pour leur santé. Le Coronavirus étant désormais parmi nous, cette situation bouscule le quotidien de nos vies et nous devons apprendre à vivre avec pour l'instant.

Dans ce contexte difficile, le Conseil municipal de Conthey pense particulièrement au bien-être et à la protection de ses seniors. C'est pourquoi, dans le cadre des mesures de soutien aux citoyens, les autorités ont décidé de remettre aux personnes de 65 ans et plus, une série de masques de protection. L'objectif de cette opération consiste à apporter un peu de réconfort face aux interrogations portées sur une contamination éventuelle.



voulons vous dire que nous avons besoin de vous et que nos pensées vous accompagnent. En attendant de vous retrouver bientôt et libéré de nos craintes, prenez soin de vous !!!

Mme Véronique Dayer vous invite au port du masque

Bonjour Ami(e)s de 65 ans et plus

Une série de masques de protection nous ont été distribués par la Municipalité. Même si ce n'est pas très confortable de sortir masqué lorsqu'il fait beau et chaud, il est important de porter un masque lorsque la distance sociale ne peut pas être respectée, d'abord pour notre propre sécurité et pour celle des autres. Nos rendez-vous chez le médecin, chez le coiffeur, nos sorties dans les magasins et dans les transports publics, sont autant de risques de contamination.

Pour l'instant, le virus semble être maîtrisé. Il est donc primordial de respecter les consignes de sécurité afin de ne pas ouvrir la porte à d'autres contaminations. Prenons soin de nous et des autres. Un grand merci au Conseil municipal qui a le souci de ses aînés et qui souhaite nous garder en bonne santé.

Véronique Dayer
Ancienne conseillère municipale
Plan-Conthey

Nous savons au combien les seniors sont importants pour la communauté. Malgré la mise à mal de nos liens sociaux, nous

Retour sur la fermeture des écoles et des structures d'accueil

Vendredi 13 mars, 16h15, la nouvelle tombe ! Ce qui n'était pas à l'ordre du jour la veille au soir est désormais réalité : l'école ferme ! Un vent d'excitation et de confusion souffle sur les centres scolaires. Les enfants nous observent avec le sourire, mais un sourire tendu qui révèle une inquiétude bien légitime. La cloche sonne la fin de cette journée particulière. Son tintement paraît différent. On ne l'entendra plus... jusqu'au 1er mai nous dit-on !

Dans la foulée, les autorités communales réunissent les responsables des centres scolaires et des structures d'accueil. Tout va fermer mais il ne s'agit pas simplement de tourner la clef ; il faut mettre en place un accueil d'urgence. Une hotline est ouverte durant le week-end pour centraliser et traiter les demandes. Les précisions de l'Etat arrivent au compte-goutte ; il faut gérer en live, répondre aux problèmes en temps réel. Un premier bilan permet de montrer que les parents se sont rapidement organisés et les structures n'ont pas été submergées par les demandes. Un grand merci à vous les parents qui avez dû vous organiser en un temps record.

Sur le terrain, les éducatrices sont confrontées à divers problèmes découlant du respect des règles d'hygiène : organisation de l'espace, nombre d'enfants par pièce, désinfection du matériel, port du masque, maintien des distances... Pas facile lorsqu'il s'agit de tout petits. La situation change, évolue rapidement. Ce qui est d'actualité un jour ne l'est plus le lendemain. Le travail effectué par les éducatrices est empreint de flexibilité, d'organisation et de rigueur dans le respect des règles édictées par le Service cantonal de la Jeunesse.

Du côté des écoles, l'organisation va bon train également. Ca fourmille dans les centres scolaires. Les titulaires s'organisent pour que leurs élèves, abruptement privés de tous repères scolaires, puissent garder un lien, entre eux et avec leurs enseignants. Dépôt de dossiers dans les boîtes aux lettres, horaires convenus pour récupérer des fiches hors de l'enceinte scolaire, etc. Plusieurs systèmes ont cohabité. Tant que faire se peut, il faut limiter les impressions à domicile et anticiper un confinement total.

Tous les enseignants et élèves de la commune ont reçu, l'automne passé, une licence Office 365 permettant d'utiliser les outils Teams et Sharepoint notamment. Ces applications jusque-là considérées comme secondaires deviennent quasi indispensables. Mais la mise en route fut laborieuse : imaginez les codes d'accès perdus, modifiés ou oubliés, les problèmes de connexion ou de confusion de plateforme. Eric Berthouzo, notre responsable informatique pour les écoles, s'est tenu sans compter à disposition de tous.

Au nom des élèves, des parents et des enseignants, nous tenons à t'adresser, cher Eric, nos plus vifs remerciements ! Sans ton engagement, l'utilisation d'Office 365 n'aurait tout simplement pas pu se mettre en place. Merci aussi à la Commune qui a fourni ces licences. Conthey fait partie des communes qui ont pu se retourner rapidement sans attendre l'ouverture d'autres plateformes de communication sécurisées.

Les semaines passent, la doctrine sans cesse répétée est l'indulgence envers les élèves, les parents et les enseignants. Tous ont perdu leurs repères et ont dû apprendre à « faire autrement ».

Mercredi 29 avril, c'est officiel, les écoles réouvriront leurs portes le 11 mai. Le monde repart mais le monde a changé : distances sociales, lavage des mains, désinfection du matériel et autres gestes barrières sont entrés dans les mœurs. Les responsables des structures d'accueil et les chefs de centre planifient la reprise, en collaboration avec les autorités et le personnel.



Lundi 11 mai, 8h30, la cloche retentit. Nous découvrons des visages heureux de se retrouver, de retrouver leurs enseignants et de reprendre une vie « aussi normale que possible » dans le respect des mesures mises en place.

Merci à vous, chers élèves, pour le travail réalisé depuis le 13 mars, votre sourire et votre optimisme.
Merci à vous, chers parents, pour votre collaboration, votre confiance et votre souci de « faire au mieux ».
Merci à vous, chères éducatrices, pour votre disponibilité et votre flexibilité.
Merci à vous, chers enseignants, pour votre professionnalisme, votre dévouement et votre bienveillance vis-à-vis des élèves et des parents.

A vous tous, élèves, parents, éducatrices et enseignants, une serene fin d'année scolaire et d'ores et déjà un bel été reposant et ressourçant !

Les responsables des écoles et des structures d'accueil

#conthey19.ch Soutenons l'économie locale !



La plateforme «conthey19.ch» permet à tous les citoyens de bénéficier de 10% de rabais sur l'achat de bons à faire valoir dans les commerces de proximité et touchés par cette crise. Après votre paiement en ligne, vous obtiendrez directement votre bon d'achat en fichier PDF par email.

La commune s'engage d'une part à financer les 10% de chaque bon acheté, mais également à verser 10% supplémentaires aux commerçants.

Les autorités encouragent les artisans et commerçants contheysans à s'inscrire directement sur **conthey19.ch**. Les montants souscrits vous sont rapidement versés, majorés de 10%.

Dès le 8 juin et jusqu'au 31 décembre 2020
CHF 222'222.00 de participation communale

Comportement des promeneurs dans les zones agri-viticoles.

Les promeneurs ou visiteurs sont les bienvenus à la campagne, mais certaines règles sont à respecter pour protéger les cultures, la faune et la biodiversité.

Les prescriptions concernant la distance sociale liées au COVID-19 ainsi que le beau temps sont propices à la promenade en zones campagnardes, vignoble, alpages et nature.

La campagne n'est pas une poubelle ! De nombreuses incivilités ont été constatées le long des routes, des chemins pédestres et sur les parcelles agri-viticoles de notre commune : déchets jetés, parking sauvage empêchant l'accès aux exploitants professionnels, pique-niques improvisés hors des places autorisées, jeux, sports sur les parcelles agri-viticoles... L'abandon de déchets dans l'environnement est néfaste et certains débris peuvent être fatals pour la faune sauvage et pour les animaux d'élevage. C'est le cas notamment des canettes en aluminium qui peuvent se fractionner et se retrouver dans l'estomac des animaux. Les conséquences sont dramatiques pouvant aller jusqu'à la mort des animaux.

Les déjections de chiens peuvent transmettre la néosporose, maladie qui provoque des avortements et/ou des paralysies chez certains animaux, voire entraîner leur mort dans d'atroces souffrances. En ramassant les crottes de chien, vous sauvez des animaux !

Les terrains et les bâtiments agri-viticoles sont des propriétés privées et il est interdit d'y pénétrer sans autorisation. Il est également important de souligner que les cultures sont en pleine saison et sont très fragiles à cette période. La moindre déprédation peut occasionner des dommages irréversibles et stopper la croissance des végétaux.

Lors de vos sorties, il est important de respecter le balisage des chemins, de parquer vos véhicules sur des places autorisées, de



ne pas jeter vos déchets par terre et de tenir les animaux de compagnie en laisse.

Les professionnels de la terre comptent sur la responsabilité de chacune et chacun pour préserver un paysage soigné, reflet d'une population et d'une agriculture respectueuse de l'environnement. Respectez le travail des vigneron et des agriculteurs !

Ces derniers travaillent pour votre approvisionnement. N'oubliez pas que les cultures d'aujourd'hui seront dans les assiettes demain !

Aujourd'hui, le meilleur moyen de découvrir et goûter le fantastique patrimoine contheysan est d'acheter et consommer les produits locaux. Nos agriculteurs et vigneron sont heureux de recevoir vos commandes !

Emmanuel Chassot

Vigneron-encaveur, arboriculteur
Président du Syndicat des vigneron de Conthey
Député au Grand Conseil valaisan

Prolongation du délai d'envoi des candidatures au mérite contheysan

Le **mérite contheysan** est un prix remis chaque année par la Commune de Conthey à toute personne ou groupement qui s'est distingué dans le domaine du sport, de l'art et de la culture, selon les directives disponibles sur le site www.conthey.ch > Administration > Règlements.

Les candidatures au mérite contheysan peuvent être déposées en remplissant le formulaire disponible à l'adresse www.conthey.ch/merite et en l'envoyant, accompagné par les documents nécessaires, à la Déléguée culturelle, Route de Savoie 54, 1975 St-Séverin.

Etant donné les circonstances particulières, la Commune de Conthey a décidé de prolonger le délai d'envoi des candidatures au mérite contheysan 2019 **jusqu'au 19 juin 2020**.



Le COVID-19 au Foyer Haut-De-Cry : engagement, difficulté, tristesse et espoir

Depuis le mois de janvier 2020, le Foyer Haut-De-Cry (109 lits et 167 collaborateurs-trices) a pris les premières mesures pour faire face à la propagation du COVID-19. Cette pandémie a totalement bouleversé la vie du Foyer. Des premières précautions d'hygiène à la constitution d'une cellule de gestion de crise COVID-19 interne, en passant par les difficiles mesures d'interdiction des visites et de réorganisation totale des services, la vie à l'intérieur du site a continué avec toutes ces contraintes.

Les pensionnaires du home ont été mis en confinement afin d'être protégés contre le virus. Nos équipes se sont adaptées et ont été sectorisées afin que les soins, les tâches hôtelières, la cuisine, les supports techniques et l'administration continuent de fonctionner comme en situation de vie normale. Cette adaptation exige un travail supplémentaire pour chaque acte, tant les services à nos pensionnaires et la sécurité demeurent au centre de nos préoccupations. La Direction et le Service des soins assurent la transmission de toutes les informations concernant l'état de santé des pensionnaires directement avec leurs proches.

Un nombre important de résident-e-s et de collaborateurs-trices ont été touchés directement ou indirectement par le virus. Afin d'assurer la continuité de nos services, le Foyer a collaboré avec la Protection Civile, l'Armée ainsi que les Samaritains. Des bénévoles se sont également proposés pour nous venir en aide. Avec ces partenaires en complément de nos équipes, les pensionnaires ont eu le maintien des liens humains dans leur quotidien et également avec leurs familles. Evidemment, nous aurions voulu en faire davantage mais la réalité des événements ne le permettait pas. En complément de ces collaborations, le Foyer travaille dans le cadre des mesures spéciales fixées par le Service de la Santé Publique, des validations d'actes contrôlés par le Service de l'hygiène de l'ICHV ainsi que des liens de coordinations préparés par l'Association Valaisanne des EMS.

Actuellement, nous entamons une nouvelle phase dans l'évolution de la pandémie. Cette évolution a pu se réaliser en raison

du fait que le COVID-19 a été éradiqué à l'intérieur du Foyer. 10 pensionnaires ont guéri de ce virus dont une âgée de 101 ans. Depuis le 7 mai 2020, nous avons pu organiser les premières visites au parloir aménagé à l'entrée du Foyer de jour. Les mesures sanitaires pour le faire sont exigeantes mais c'est un premier signal positif pour les familles qui sont éloignées de leurs parents. Nous préparons le protocole d'accueil des nouveaux pensionnaires qui entreront d'ici peu dans notre établissement. Ces premières mesures en entraîneront d'autres en temps voulu. Cependant, les exigences pour avancer dans une levée du confinement interne sont très importantes : tout acte doit être protocolé, validé, vérifié et mis en essai avant d'être appliqué. Cela explique pourquoi la notion du temps a totalement changé l'approche professionnelle de nos actions. Et le temps justement est l'un des éléments difficile à gérer.



Il est actuellement impossible de savoir comment et à quelle vitesse la situation évoluera. Mais en cette 13ème semaine de pandémie, je tiens encore une fois à féliciter et remercier les collaborateurs-trices du Foyer qui ont œuvré et œuvrent encore dans des conditions très difficiles et prennent à cœur leur travail. Leur engagement est exemplaire car le contexte professionnel au sein duquel ils évoluent demeure complexe. En plus des fatigues et inquiétudes

dues au COVID-19, les événements auxquels le Foyer a été confronté particulièrement depuis la mi-mars nous a tous plongé dans une profonde tristesse. Nos pensées vont également envers toutes les familles touchées par ces mesures ou qui ont perdu un proche. Nous savons combien il est difficile pour elles de vivre à distance ces liens avec leurs parents. Nous les remercions pour leur compréhension et également pour tous les messages de soutien reçus. Nous en sommes très touchés.

Et pour la communauté contheysanne, je tiens à leur dire que leurs visites, leurs rires, leurs chants et accent nous manquent. Nous sommes donc, malgré les contraintes de temps, impatients de revoir ces visiteurs au Foyer.

Pour terminer, qu'il me soit permis de vous dire à quel point je pense à vous tous chaque jour, à la grande famille du Foyer Haut-De-Cry. Je sais que pour beaucoup d'entre vous, cette situation est difficile, parfois incompréhensible. Sachez que vous avez toute ma considération pour votre patience et compréhension. Comme vous, je vis chaque jour dans l'attente de la reprise d'une vie simplement normale. Ce jour viendra, c'est dans cette espérance que je vous souhaite la meilleure continuation possible dans vos vies de tous les jours. Prenez soin de vous, et surtout que la santé vous accompagne.

Michel-Eric Lamon
directeur du Foyer Haut-De-Cry

Promotion Santé Valais : des recommandations pour les seniors et leurs proches

Promotion santé Valais (PSV) est l'organisme de référence dans le Canton, en matière de prévention et de promotion de la santé. Elle a notamment pour mission de mettre en œuvre le programme d'action cantonal pour la promotion de la santé des seniors au travers de la Plateforme 60+. Des recommandations adaptées au contexte difficile et évolutif du COVID-19 sont proposées.

Les recommandations de la Plateforme 60+

Via le site internet de Promotion santé Valais, vous pouvez consulter les dernières recommandations adaptées aux personnes à risque et vulnérables.

Il est possible d'y découvrir des conseils en lien avec diverses thématiques relatives au lien social, à l'activité physique, au mouvement, à la gestion des commissions, à l'alimentation, à la consommation d'alcool, aux médicaments ou encore aux jeux de hasard et d'argent.

Ce contenu est régulièrement mis à jour en fonction de l'évolution de la situation. L'objectif consiste à donner des outils en phase avec l'actualité et permettant aux personnes à risque de maintenir un équilibre physique et psychologique pour affronter cette crise particulière.

Le déconfinement

Les étapes d'un déconfinement progressif ne riment pas encore avec retour à la normale et une reprise des activités habituelles. Il reste notamment nécessaire de continuer à garder les distances et se laver régulièrement les mains. Les efforts de chacun permettent de préserver la santé de tous et limiter la surcharge des systèmes de santé. Les personnes à risque ou vulnérables, comme les plus de 65 ans, doivent être particulièrement attentives. En effet, les risques de développer une forme grave de la maladie augmente avec l'âge.

Le CMS des Côteaux du Soleil recherche des bénévoles

La vie reprend gentiment son cours, toutefois, à ce jour, le 25 mai 2020, les personnes à risque et les plus de 65 ans sont toujours priés de rester à domicile. Vous vous en doutiez certainement mais la majorité des bénévoles



En cas de nécessité de contact, par exemple pour aller chez le médecin, il faut veiller à bien respecter les dernières recommandations en vigueur et se munir d'un masque.

Il est conseillé aux personnes à risque ou vulnérables d'éviter les magasins, les lieux de rassemblement et les activités collectives. D'autres activités sont nécessaires pour la santé physique et psychique. Pour celles-là, il demeure important de trouver la meilleure façon de se protéger : continuer à aller chez le médecin ou le thérapeute mais les appeler avant la consultation et se munir d'un masque, profiter du soleil pour faire des balades dans le quartier et discuter, à bonne distance, avec le voisin.

La Plateforme 60+ peut vous aider à adapter votre mode de vie au contexte actuel. Tenez-vous toujours au courant des dernières recommandations en vigueur, via les canaux officiels de communication.



<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/recommandations-pour-seniors-leurs-proches-1708.html>

Delphine Maret Brühlhart

Responsable de la Plateforme 60+ à Promotion santé Valais, en collaboration avec l'équipe de Conth'Act

Si vous êtes intéressé-e-s et avez quelques heures à disposition, il y a deux petites conditions : avoir son permis de conduire et ne pas être une personne considérée par l'OFSP comme à risque. Dès lors, contactez le service au 027/345.37.12 ou à l'adresse mail suivante : corine.broccard@cmsr-shc.ch. Une rencontre sera organisée afin de vous expliquer les prestations de ce service dont la mission est, en rappel, de favoriser le maintien à domicile.

Corine Broccard
Service des bénévoles

Un jour de travail et des mots

Si je vous dis : soins infirmiers, pandémie, coronavirus... derrière ces mots vous pouvez entendre travail, directives, interdits, confinement, etc.

Moi, j'aimerais les lier à d'autres mots qui eux racontent des personnes, des histoires de vie, l'angoisse et l'espoir, la souffrance et la joie, la solitude et la famille, l'amitié, la lutte et l'abandon... En résumé, des mots qui dévoilent un peu la vie durant cette période si particulière...

Pour nous, soignants, directeur, responsable des RH, responsables des différents secteurs, secrétaires ou bénévoles, ces termes occupent notre quotidien. Vous l'avez deviné, je travaille au centre médico-social (CMS) « Des coteaux du soleil » et plus précisément dans les villages des communes d'Ardon, de Chamoson, Conthey et Vétroz.

Quelques mots seulement pour résumer notre activité ? C'est peu. Comment vous raconter le quotidien de toutes ces personnes soignées, soignantes ou occupant un poste à responsabilités ? La mort, la maladie, elles menacent, elles sont là, toute proches ; il va bien falloir tenter de les éloigner ou alors, de les apprivoiser, apprendre à vivre avec. Dans ces moments-là, du côté des professionnels, nos certitudes s'ébranlent, le doute apparaît, l'émotion envahit...

La maladie, la mort, mais aussi la vie... qui parfois ne tient plus qu'à un fil et puis, la voilà qui revient plus tenace qu'avant quand bien même certains sont très âgés... Dans ces moments-là, du côté des soignants, nos certitudes refléussent, le doute s'estompe, mais toujours l'émotion qui nous envahit. D'autres mots encore, tout autant familiers : médicaments, surveillances, perfusions, toilettes, trajet, codage, budget... Tous ces mots froids et précis qui deviendraient inhumains s'ils n'étaient reliés à... écoute, empathie, gratitude, solidarité, collaboration, soutien... Il faut bien autant de vocabulaire pour décrire l'ordinaire d'un centre médico-social.

C'est un peu la vie qui s'organise autour de la maladie, comme dans une bulle. Avec parfois l'espoir que c'est uniquement un cauchemar et qu'au réveil, tout redeviendra comme avant... La vraie vie est au dehors mais, dans notre bulle, il faut bien défier la maladie, la vieillesse, le handicap et vivre avec... aussi bien côté patient que côté soignant. Et puis, il y a tous ces mots que j'aimerais ne jamais prononcer : stress, surcharge de travail, absence, effectif, manquement, erreur, inadéquat, conflit, rendement, fatigue... ces mots qui ne devraient même pas exister mais qui sont là, bien réels, indubitables avec lesquels nous devons compter et même batailler ! Autant de mots pour résumer notre travail ? Peut-être que je pourrais simplement parler d'humanité, de la vie qui va, et parfois même de beauté.

Les travailleurs et les bénévoles du CMS « Les coteaux du soleil »



Marie-Noëlle Roh
Aven

Je suis apprentie pharmacienne et j'ai envie de dire : « Bonjour Conthey »

Bonjour Conthey, ou plutôt bonjour tout court ! Bonjour, un terme de courtoisie que j'utilise fréquemment dans mon travail quotidien. J'ai commencé mon apprentissage d'assistante auprès de la pharmacie Benu à Châteauneuf-Conthey au mois d'août 2019. Quelques temps plus tard me voilà au milieu de la tempête coronavirus.

A la pharmacie tout s'accélère. Il faut adapter les horaires, mettre en place un marquage au sol et installer des plexiglas aux caisses. La pénurie nous guette, les réserves de gants et de masques fondent à vue d'œil. Le désinfectant commence déjà à manquer. Nous renforçons notre système de livraison à domicile et nous fabriquons en continu de grande quantité de désinfectant que je m'applique à mettre dans des flacons.

Les clients sont plus tendus que d'habitude et plus soucieux mais toujours polis et sympathiques. Les questions sont sur toutes les lèvres : « Est-ce que vous croyez que ça va durer ? Comment peut-on bien se protéger ? ».



Et moi ? Je suis au milieu de tout ça et je me pose aussi ces questions. Mais bon le travail est là et il n'est pas très patient. C'est vrai que dans le feu de l'action on pense à faire de son mieux. Le reste, je verrai plus tard. Heureusement l'équipe est là ! Mes collègues sont présents pour me conseiller, ils s'inquiètent pour moi, savent trouver les mots qui me rassurent et m'encouragent.

Plus de stress, moins de pause et un rythme de travail toujours soutenu. L'ambiance est différente avec plus d'engagement de la part de tous mais pas de disputes ou de tensions entre nous. Je suis plus fatiguée que d'accoutumée mais en aucun cas démotivée. Bien au contraire, je suis contente de me rendre utile à travers mon métier, même si je n'en suis qu'au début de ma formation.

J'ai quand même quelques difficultés à concilier le travail à la pharmacie et les devoirs que nous recevons par mail de la part des enseignants de l'école professionnelle. Mais bon, comme dit mon papa « un clou après l'autre ! ». Je continue avec confiance et l'espoir que tout ça sera bientôt fini.

Je suis contente de partager cette expérience et j'espère sincèrement que tout ira à merveille pour chacune et chacun d'entre vous.

Stéphanie Jollien
Plan-Conthey

Ludothèque de Conthey: une ludo-mosaïque

Mosaïque de jeux pour tout âge : *PLANETE DES EMOTIONS* pour comprendre, *TIC TAC BOUM* pour rire et lire, *LOUP-GAROU* pour se faire peur, *MONOPOLY VALAISAN* pour s'enrichir, *HALLI GALLY* pour compter, *DIXIT* pour rêver, *FAIS-MOI UNE DEVINETTE* pour s'exprimer, *MÖLKKY* pour coopérer.

Mosaïque de bénévoles de tous âges mais toutes du genre féminin et mues par le goût du partage. Une EQUIPE : administration, nouveaux achats, animations, publications, rangement, nettoyage, informatique. Chacune selon son intérêt, chacune selon le temps qu'elle souhaite y consacrer. À l'heure du tout écran, le savez-vous ? Des plateaux de jeux, des cartes, des jouets magnifiques, non virtuels se créent encore tous les jours !



Mosaïque de membres actifs : des familles, des grands-parents, des clubs, des enseignants. La ludothèque c'est comme un magasin, en plus durable. Une fois l'intérêt du jeu retombé, il suffit de le ramener et d'en choisir un autre ! Alors, oui, si la ludothèque est aussi vivante et joyeuse, c'est bien grâce à vous, chères visiteuses, chers visiteurs : notre salaire c'est votre plaisir de jouer, l'intérêt que vous portez au grand monde du jeu, nos rencontres, nos partages, nos échanges.

Judi 12 mars, ouverture ordinaire pour la dernière fois de la saison. Coronavirus oblige, la ludo va rester fermée deux mois durant.

Mosaïque d'émotions chez les fidèles bénévoles : le virus inquiète, angoisse, isole. Plus de rencontre dans les lieux publics, école fermée, chômage, domaines artistiques inaccessibles, famille confinée. Et avec tout ça, pas possible de mettre à profit ces jours de ralentissement pour partager le plaisir de jouer : adieu loto, cartes et jeux de plateau Quel paradoxe !

Jouons quand même. Chez l'une trône au salon une table de camping aux jeux de société dédiée, chez l'autre c'est jeux en ligne avec sa ludo-binôme. Le virus n'a pas freiné le travail de fourmi pour préparer les nouveautés : codage, renforcement, saisie de données. Et les cerveaux se sont échauffés : animations nouvelles, organisation.

Lundi 11 mai : la ludothèque a rouvert ses portes, timidement, en suivant les consignes de sécurité. Rendez-vous sur le site www.ludoconthey.ch ou sur la page facebook Ludothèque les Branchés pour les horaires et les conditions. Elle sera fermé du 19 juin au 7 septembre 2020.

Après ses longues semaines de léthargie, le réveil n'en sera que meilleur : réjouissez-vous avec nous de la prochaine saison qui sera placée sous le signe de ... Mais ça, c'est une autre histoire !

Ludothèque Les Branchés
Conthey

Coronavirus et conversations.

Dans un quartier imaginaire

Des voisins décident de prendre l'apéro entre leurs trois maisons. Ils sont 5, deux couples d'âges différents et une femme dont le mari a peur de sortir. Ils sont à largement plus de 2 mètres les uns des autres, ne se postillonnent pas dessus, et trinquent à distance au soleil...

- C'est un peu fou cette période, non ?
- Tu peux le dire ! Et vous entendez ce silence ? On dirait que tout est arrêté.

- Mais TOUT est arrêté !
- Ouais... mais mon mari lui n'arrête pas. Il m'énerve. Et avec les gosses à la maison, on peut dire que ce confinement nous porte sur les nerfs. Heureusement qu'on n'est pas dans un immeuble locatif, ce serait bien pire.
- Et quand on essaye d'imaginer la reprise du boulot... Je me demande comment ça va se passer.
- Mais en fait : c'est vrai qu'on vit assez bien sans ! Et puis l'intelligence artificielle servirait à quoi sinon ?
- Tu as vu le nombre d'oiseaux là-bas : on dirait qu'il y en a plus qu'avant.
- En fait, vous pensez que tout redviendra comme avant ?
- ...

Chez ceux qui pensent

Ailleurs, dans une rédaction, des journalistes tentent de faire le point sur les informations à diffuser. Il y a des déclarations qui partent dans tous les sens, y compris contradictoires... Tout ça sème le doute, favorise les fausses « nouvelles », et provoque l'anxiété chez beaucoup de gens. Surtout lorsque tout ça repasse en boucle...

Un mot me revient : LE DOUTE. Peut-être une piste ?

C'est vrai qu'on a tout entendu, et son contraire. C'est vrai qu'on est obligé d'improviser et de s'adapter en permanence. Les chercheurs cherchent, imaginent, réfléchissent, confrontent leurs points de vue, se critiquent. Se trompent parfois aussi, mais l'erreur fait partie du processus. Les poli-

LES TEMPLES D'ANGKOR



Je vous emmène en Asie du sud-est, au Royaume du Cambodge et plus exactement à 9'476.64 km de la Suisse. Je souhaite vous faire découvrir le complexe archéologique d'Angkor, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Une merveille qui fut l'une des plus grandes cités impériales de son époque.

Le complexe historique se trouve autour de la ville de Siem Reap, au nord-ouest du pays. Cette cité de 40 temples au style hindouiste ou bouddhiste, fut le siège de l'Empire Khmer du IXe au XVe siècle. Ici, nous nous intéresserons plus spécifiquement, au plus majestueux de ces temples, celui d'Angkor Vat.

En effet, ce dernier est le plus grand et le mieux préservé des temples de la cité. Il fait partie de ces fameuses découvertes du XIX siècle, englouties par la jungle. Il fut construit aux environs du XII siècle par le Roi Suryavarman II. Il servait à honorer le dieu hindou, Vishnou. Par la suite, ce temple fut dédié au bouddhisme.

Ce lieu magique, rempli d'histoires et de légendes hindouistes, raconte que le jeune Suryavarman monta un coup d'état pour prendre le contrôle de l'Empire Khmer et cela avec l'aide des Brahmanes. Ceux-ci jouaient un rôle influent dans le choix des rois.

Neveu du Roi, sa détermination, sa force et sa bravoure en feront un candidat idéal pour le trône. Une fois au pouvoir, il va mettre en œuvre la construction du temple d'Angkor Vat. Roi conquérant et bâtisseur, il passera beaucoup de temps à agrandir son territoire. Des histoires guerrières et glorieuses qui sont relatées et sculptées sur les bas-reliefs de ce temple historique. On peut également y trouver, gravées dans le grès, certaines légendes mythologiques hindouistes.

La construction de ce temple durera 37 ans et constitue l'apogée de l'Empire Khmer. Mort en l'an 1150, le Roi Suryavarman aura tout de même le temps d'y déposer ses offrandes de fleurs de lotus et de fruits. Des cadeaux destinés à vénérer la statue dorée de son dieu Vishnou.

Abandonné pour des raisons encore obscures, ce chef-d'œuvre architectural renferme encore de nombreuses énigmes. Des secrets que les archéologues du monde entier cherchent encore à comprendre aujourd'hui.

Alek Pierreti
Daillon

tiques tentent de suivre au mieux, face à des données de santé qu'ils sont loin de maîtriser voire même de comprendre. On arrive parfois à travailler entre des personnes éparpillées sur la planète entière, mais souvent des intérêts nationaux ou personnels y mettent un frein sérieux ...

Mais si de ce chaos apparent pouvait peut-être sortir une série de solutions ? Imaginer ensemble, échanger, laisser de côté les

certitudes apparentes, mettre en commun : se remettre en question quoi !

Retour dans le quartier imaginaire... qui se met à penser

La deuxième bouteille est entamée, et il fait de plus en plus chaud. Chouette !

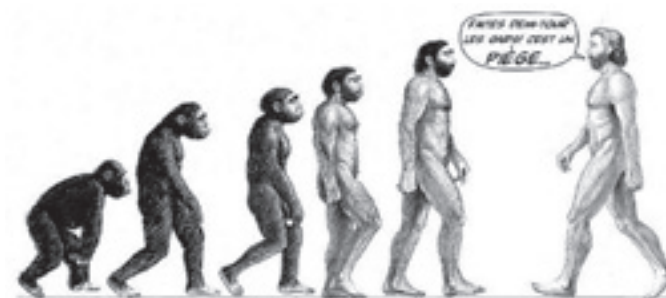
- Non ça ne sera plus vraiment comme avant. Et t'as vu comme la pollution a diminué : j'espère qu'on va commencer à avoir de nouvelles idées au niveau des transports, des loisirs, de l'économie, de la nourriture...
- En fait, on devrait commencer à réimaginer la vie quoi !
- Ben voyons : tu resteras toujours le même rêveur dans les nuages !
- Mais c'est vrai pourtant. Regarde comment on vit maintenant : on se déplace moins, on pollue moins, on

consomme moins et on achète des denrées de proximité, on s'occupe des vieux et des enfants ...

- Ouais mais à long terme ce n'est pas ça qui va faire redémarrer l'économie !
- Quelle économie ? Celle d'avant ? C'est pourtant bien elle qui participe de cette situation.
- Holà ! Arrêtez maintenant. On est là pour boire un verre. Santé ! Mais c'est vrai qu'on devrait refaire ces petits apéros en discutant. On se fixe une nouvelle date ?

Bien plus tard, une 3^e bouteille a permis de planifier une nouvelle rencontre, avec encore bien d'autres sujets à discuter ensemble. Toujours au soleil, et avec une température qui monte...

Philippe Binz
Plan-Conthey



GÉNÉALOGIE CONTHEYSANNE

Faire sa généalogie, c'est partir à la découverte de ses ancêtres et de son histoire. Au gré des recherches, vous soupçonneriez peut-être une vie hors du commun pour certains d'entre eux. En cherchant à en savoir davantage, vous vous engagerez dans une enquête quasi policière, stimulée par les obstacles qui s'accumuleront devant vous. La généalogie est un jeu de piste. C'est précisément ce qui en fait tout le sel !

Les registres paroissiaux sont utilisés en généalogie pour rechercher des individus et reconstituer les liens familiaux. L'état civil ne commençant qu'en 1876, il faut se tourner vers les registres paroissiaux avant cette date. Un registre paroissial, aussi appelé registre de catholicité ou BMS, est un livre dans lequel sont enregistrés les actes des baptêmes, mariages et sépultures d'une paroisse.

Le concile de Trente, réuni à partir de 1545, prit un décret portant sur l'obligation pour les curés d'avoir un registre pour les baptêmes et un autre pour les mariages. Ces dispositions furent complétées le 17 juin 1614 par le pape Paul V qui rendit générale la prescription d'enregistrer les décès, les baptêmes, les confirmations et les mariages.

En Valais, la plupart des registres sont microfilmés. On peut les consulter gratuitement aux archives cantonales, également dans une version papier. Leur consultation est cependant limitée par les lois de protection des données et soumise à l'accord préalable des curés de paroisses.

Jusqu'au XXe siècle, la Commune de Conthey accueillait deux paroisses: St-Séverin et Vétroz. Pour St-Séverin, les trois registres datent de 1668 (baptêmes), 1684 (mariages) et 1681 (décès). À Vétroz, les documents existent depuis 1686. La paroisse de Plan-Conthey a été sous la juridiction de Vétroz jusqu'en 1920 et celle de la Sainte-Famille s'est séparée de St-Séverin en 1928.

Ces manuscrits, en latin, souvent partiels, ne sont pas toujours tenus selon les prescriptions de l'Église. Aujourd'hui et après la consultation de nombreux registres de paroisses, bulletins paroissiaux, avis de décès, images mortuaires, relevés de tombes aux cimetières, le Cercle Généalogique de Conthey dispose d'une importante base de données. Il nous est donc possible de vous aider dans vos recherches. Pour compléter nos informations, le groupement local désire aussi sauvegarder et classer ce qui peut et doit encore être transmis aux générations futures.

Les archives actuelles sont maigres, mais des témoins du passé sont certainement encore parmi nous: correspondances d'émigrés, actes de vente, testaments, consortiums, publications et recherches familiales, images mortuaires, réunions de contemporains, photographies de classe, etc. Ces documents dorment dans vos tiroirs, dans des cartons au grenier ou dans des bahuts. Ils peuvent nous parler du temps jadis et nous seront très utiles. Ils vous appartiennent et nous pourrions les consulter avec vous. Nous espérons que cette invitation saura créer de nouvelles rencontres pour la sauvegarde de ce patrimoine familial.



Nouvel armorial valaisan, Saint-Maurice: Ed. du Scex, 1974 & 1984
Images de Morend Jean-Claude

Etienne Dessimoz
Sensine
etienne.dessimoz@bluewin.ch
079 448.5730



CONTE MAYA

La Légende du colibri maya

Les Mayas les plus anciens et les plus sages disent que les dieux ont créé toutes choses sur terre et, ce faisant, chaque animal, chaque arbre et chaque pierre a reçu un travail. Mais quand ils ont fini, ils ont remarqué qu'il n'y avait personne en charge de faire passer leurs souhaits et leurs pensées d'un endroit à un autre.

Comme ils n'avaient plus d'argile ou de maïs pour fabriquer un autre animal, ils ont pris une pierre de jade et avec elle ils ont sculpté une toute petite flèche. Quand elle fut prête, ils soufflèrent dessus et la petite flèche s'envola. Ce n'était plus une simple flèche, maintenant elle avait la vie, les dieux avaient créé le x ts'unu'um (colibri).

Il était si fragile et si léger qu'il pouvait s'approcher des fleurs les plus délicates sans bouger un seul pétale. Ses plumes brillaient au soleil comme des gouttes de pluie et reflétaient toutes les couleurs.

Puis les hommes ont essayé d'attraper ce bel oiseau pour se parer de ses plumes. Les dieux, en le voyant, se sont mis en colère et ont dit : «Si quelqu'un ose attraper un colibri, il sera puni de mort». C'est pourquoi personne n'a jamais vu un colibri dans une cage, pas même dans la main d'un homme.

La leyenda del colibrí maya

Los mayas más viejos y sabios, cuentan que los Dioses crearon todas las cosas en la Tierra y al hacerlo, a cada animal, a cada árbol y a cada piedra le encargaron un trabajo. Pero cuando ya habían terminado, notaron que no había nadie encargado de llevar sus deseos y pensamientos de un lugar a otro.

Como ya no tenían barro ni maíz para hacer otro animal, tomaron una piedra de jade y con ella tallaron una flecha muy pequeña. Cuando estuvo lista, soplaron sobre ella y la pequeña flecha salió volando. Ya no era más una simple flecha, ahora tenía vida, los dioses habían creado al x ts'unu'um (colibrí).

Era tan frágil y tan ligera que el colibrí podía acercarse a las flores más delicadas sin mover un solo pétalo, sus plumas brillaban bajo el sol como gotas de lluvia y reflejaban todos los colores.

Entonces los hombres trataron de atrapar a esa hermosa ave para adornarse con sus plumas. Los Dioses al verlo, se enojaron y dijeron: "si alguien osa atrapar algún colibrí, éste recibirá por castigo la muerte". Por eso es que nadie ha visto alguna vez a un colibrí en una jaula, ni tampoco en la mano de un hombre.

Erika Picazo
Plan-Conthey



N'hésitez pas à transmettre vos articles : bruno@conthact.ch

L'IMPORTANCE DE LA TRANSMISSION ORALE DANS LA CULTURE KURDE

Dans le Kurdistan rural, la culture orale joue un rôle fondamental dans la formation du caractère kurde. À travers des contes, un code moral entier se reflète et transparait tout au long des histoires qui ont, d'autre part, su garder l'humour et la fraîcheur de la parole. Une esquisse, donc, des différents traits de caractère de ce peuple : courage, droiture, hypocrisie, ruse, honnêteté, amour, lâcheté, justice, égoïsme, fierté sont tour à tour loués ou méprisés selon que le Kurde garde ou rejette ces sentiments, en fonction de son identité.

« Hebu tunê bu, carek li caran, rehmet li dê û bavê guhdaran ; ji xeynî cendirmê û tehsildaran »

C'est l'introduction kurde relatée avant chaque histoire racontée.

Un cœur sans amour est comme un désert où ni les herbes ni les fleurs ne poussent jamais. Celui qui aime son voisin, son village et chaque être de cet univers porte des fruits comme terre fertile. Mais l'amour a des ennemis qui cherchent sans cesse à l'éliminer. L'égoïsme est l'un d'entre eux.

Notre histoire va vous montrer la lutte entre les deux. Notre région de Barzan n'était pas si peuplée qu'aujourd'hui. Notre peuple qui connut de grands malheurs, fut obligé de s'enfuir de Barzan car les étrangers, les Anglais et les Gouvernements de Bagdad, le forcèrent à partir, en se réfugiant chez leurs frères Kurdes vivant sous la domination et le joug de Téhéran. Mais là, fléaux, maladies, typhus et misère l'accablèrent.

Beaucoup d'entre nous périrent sans jamais revoir leur foyer. Certains, encore, se réfugièrent en Russie. D'autres purent retourner à Barzan. Mais le gouvernement de Bagdad continua les persécutions. Presque tous les hommes de notre tribu furent emprisonnés et leurs familles exilées dans les plaines.

Parmi ceux qui échappèrent aux déportations et à l'exil, se trouve la famille d'Hassan Dorî. C'est avec lui que commence notre histoire. Hassan Dorî avait rejoint le village de Dorî avec toute sa famille ainsi que sept autres familles. Le village situé sur les flancs escarpés d'une montagne surplombait la profonde vallée de Sul.

Les villageois étaient occupés à la reconstruction du village détruit. Comme le troupeau avait péri, Hassan devait chasser pour nourrir les siens. Le flanc de la montagne était le lieu favori des perdrix. Juste avant la tombée de la nuit, elles venaient par bande dans la vallée profonde et se logeaient dans les grottes qui s'y nichaient. Hassan Dorî avait l'habitude de poser une grande quantité de pièges en bois qu'il fabriquait lui-même. Chaque soir, il venait chercher le gibier piégé pour le ramener au village et le distribuer à chaque famille. C'était l'habitude d'Hassan Dorî.



Un jour, il revint de la chasse et s'apprêtait à faire le partage quand Myriam, sa femme, lui dit : la nourriture est rare. Il faut tout garder pour nous. Si les autres veulent manger des perdrix, ils n'ont qu'à faire comme toi et elle décida de garder tout. Hassan Dorî devint triste, mais ne dit pas un mot.

Le jour suivant, Hassan redescendit des flancs ensoleillés de la montagne. Là, il se mit à partager son butin de chasseur, entre les cinq membres de sa famille. Puis, il déposa le sac vide. Myriam, étonnée, demanda à Hassan Dorî : Pourquoi la chasse a-t-elle été si modeste aujourd'hui ? Il n'y a que cinq perdrix. Nous sommes cinq, répondit Hassan, il y a donc cinq perdrix. Mais, dit Myriam, tu en ramènes beaucoup plus d'habitude. Que s'est-il passé ?

Alors, Hassan Dorî lui dit : Les autres perdrix n'étaient pas les nôtres, mais celles des voisins. C'est pourquoi Dieu n'a laissé entrer dans mon sac que cinq perdrix. En fait, Hassan Dorî avait chassé beaucoup plus de perdrix que les cinq rapportées à sa femme. Mais il les avait relâchées. Myriam se rendit compte de son égoïsme et considéra désormais chaque membre de son village comme sa propre famille.

Celal Ozer
Plan-Conthey

Wordart



Emilie, 8H
Erde



Dorian, 8H
Erde



Patricia, 8H
Erde

Des blagues et des animaux

- Quel est le seul lézard comestible ? Lézard rico (les haricots)
- C'est un cheval qui croise un zèbre dans la rue et qui lui dit : « Tu peux enlever ton maquillage maintenant, le Carnaval est fini ! »
- Pourquoi un zèbre ne rentre-t-il jamais dans un magasin ? Pour ne pas se faire confondre avec un code barre !
- Une poule sort de son poulailler et dit : « Brrrrr, il fait un froid de canard ! Un canard sort de l'autre côté de la ferme et dit : « Ne m'en parle pas, j'ai la chair de poule ! »
- Pourquoi les vaches ne parlent pas ? Parce que sur le grand panneau d'entrée, il y a écrit « la ferme ».
- Que prend un éléphant quand il va au restaurant ? Il prend de la place.
- Pourquoi les moutons aiment-ils autant les chewing-gums ? Parce que c'est bon pour l'haleine (la laine) !
- Un escargot voit passer une limace et s'écrit : « Wow la belle décapotable ! »
- Un pou et un moustique font la course, qui gagne ? Le pou bien sûr, parce qu'il est toujours en tête !

Matthias, 6H
Conthey

Acrostiche



C onfiné chacun chez soi
O bligé d'arrêter l'école
N'oubliez pas de respecter les consignes
F aire les devoirs
I nterdit d'être plus que 5 personnes
N e pas sortir de la maison
E nfermé jusqu'à nouvel ordre
M ais ne pas paniquer
E viter les grands rassemblements
N e pas perdre espoir
T enir jusqu'à la fin

David Dupuis, 8H
Aven

Jardinage avec Christian Freda

Mes astuces

- Donner beaucoup d'amour à ses plantes et penser tous les jours à les arroser.
- Pour le persil, le cultiver d'abord à la maison puis une fois qu'il a bien pris, le mettre à l'extérieur.
- Ne pas arroser les plantes quand il fait grand soleil sinon cela risque de les brûler.
- Arroser tôt le matin.

Christian Freda
Plan-Conthey



Ciboulette & persil



Un oignon germé

Des jeux pour rester actif

La communauté des joueurs confinés

Ce n'est pas parce que nous ne pouvons plus nous regrouper à plus de 5 personnes que nous ne pouvons plus nous faire de soirées jeux entre amis. Voici une petite sélection de jeux disponibles gratuitement pour tous les âges et tous les goûts. Tous les liens vers les sites cités ci-après sont regroupés sur la page suivante pour les retrouver plus facilement et en découvrir d'autres : <https://www.netvibes.com/leikn7>

Petite astuce pour jouer en ligne : télécharger Discord pour parler avec vos amis pendant vos parties plutôt que d'utiliser les chats des sites. Cette application disponible sur ordinateur et en format mobile est faite pour les joueurs.



Enfants et familles

Un site très complet et varié qui regroupe des jeux éducatifs selon l'âge c'est Lululataupe. Vos enfants pourront jouer en ligne ou vous pouvez aussi leur imprimer des coloriages et découpages.

On ne présente plus le célèbre jeu « Les loups garou de Thiercelieux » dont le site officiel ne fait pas rêver. C'est pourquoi je vous propose une alternative plus sympathique avec le site Wolfy qui permet de personnaliser son avatar et de paramétrer ses parties à volonté.

Et pour ceux qui préfèrent la compétition d'un bon quiz musical, découvrez Massive Music Quiz et mesurez-vous les uns aux autres sur des thèmes Disney, dessins animés, séries, chanson française, etc.

Print and Play

Le print and play ou imprime et joue s'est bien répandu ces derniers jours. L'éditeur de jeu Asmodée propose des versions démo de plusieurs jeux disponibles sur son site (dixit, fou fou fou, unlock...) la liste est périodiquement augmentée donc n'hésitez pas à retourner de temps en temps sur le site pour voir s'il y a des nouveautés.

Pour les enfants de 7 à 11 ans vous pouvez vous tourner vers le site En cavale qui propose un kit d'entraînement à domicile pour apprenti espion avec 8 petits défis pour découvrir les codes secrets ou s'initier à l'art du portrait-robot.

Jeux de plateau

Tabletopia est la plateforme la plus fournie avec plus de 800 jeux disponibles. Elle est malheureusement en anglais mais contient les grands classiques comme le backgammon, le rami, le bridge, les dominos, les dames ou les échecs.

Pour ceux qui souhaitent découvrir plein de jeux et jouer entre amis, je ne peux que vous conseiller Board Game Arena ou BGA pour les intimes. Apprenez les règles grâce aux vidéos explicatives et lancez-vous dans ce site entièrement collaboratif.

Blogs

Pourquoi ne pas en profiter pour s'initier au jeu de rôle ? Le blog cestpasdujdr.fr propose de nouvelles façons très originales de s'amuser seul ou à plusieurs avec des enfants ou entre amis.

Le blog Gus&Co est un coup de cœur, il s'agit du blog d'une équipe de bénévoles dont la mission est de « mettre un peu d'extraordinaire dans l'ordinaire » à travers le jeu sous toutes ses formes.

Mais encore

Comment parler jeux sans citer la plus grande plateforme de jeux vidéo qui propose une jolie sélection en « free to play » : Steam.

Et pour les adultes qui veulent pimenter leurs visio-apéros, pensez aux célèbres « Blanc manger coco » et « Limite limite » qui existent en version en ligne sans inscription.

Joanne Crettaz
Plan-Conthey

La Tour Lombarde

Des rencontres, des découvertes, de l'émotion...

L'art et le vin : deux passions souvent liées, un point commun évident, le côté collection.

«L'art et le vin servent au rapprochement des Peuples.» – Goethe
«L'art et le vin sont les joies supérieures des hommes libres.» – Aristote

Deux citations parmi tant d'autres.

Dans cette situation particulière où tout s'arrête «le monde en mode pause». Pour certains, l'art n'a pas grand intérêt, l'art ne sert à rien, est superflu. Mais l'art fait partie des civilisations humaines et nous fait du bien. L'art recherche de la beauté, l'art est partout, l'art est essentiel à la santé de la société.

Une exposition

Une invitation à passer au-delà de la toile et voyager avec l'artiste dans son imaginaire. Découvrir, apprendre, échanger et se laisser surprendre pour s'évader un instant. Une visite pour tout un chacun, prendre son temps, s'imprégner de l'atmosphère, s'enrichir au contact des œuvres, s'émerveiller de petits riens parce qu'ils rendent la vie plus douce, prendre du plaisir une façon d'échapper à la vie réelle.

Un tableau, une sculpture, une œuvre, une photo... On adore, on déteste, on rêve, on craque, on oublie les petites et grandes misères du quotidien, du baume au cœur.



En juin, Arlette Mercier expose ses encres de Chine.

Née à Genève et habitant le Valais depuis 30 ans, elle présente des œuvres récentes issues d'une nouvelle démarche à l'encre de Chine.

www.arlette-mercier.ch



En 2021, Pierre Montillo revient ... Quarante années de peinture

Pierre Montillo est un artiste peintre français contemporain. Regarder ses toiles, c'est pénétrer dans son intimité. C'est le peintre de la couleur et du bonheur !!!

www.pierremontillo.com



Place à l'émotion et au plaisir. À chacun de se laisser tenter par une rencontre à la Tour Lombarde. À l'Espace Forge «une exposition de photographies». Artistes à la Galerie et au caveau, dégustation des crus du vignoble contheysan. Et pensez à l'Art-Thérapie, un soutien dans ces moments difficiles.

Marie-France Zambaz
Responsable de la Tour Lombarde

Grand concours :



participez au concours
«Journée du Patrimoine Contheysan»
et remportez de magnifiques lots!

A GAGNER :

- 1x nuit pour 2 personnes en demi-pension au Gîte de Lodze d'une valeur de 130.-
- 1x bon d'une valeur de 100.- au Refuge du Lac à Derborence
- 1x bon d'une valeur de 100.- à l'Auberge du Godet
- 1x une fondue pour 2 personnes à l'Auberge du Godet
- 1x bon d'une valeur de 100.- à la Cabane d'Ayroz
- 1x fromage de l'Alpage de Pointet. À retirer sur place dès le 15 août 2020
- 1x fromage de l'Alpage du Larzey. À retirer sur place dès le 1er août 2020

Le projet d'intégration communale propose à la population de découvrir ou redécouvrir le patrimoine contheysan lors de journées d'animations et d'un sentier didactique créé sur le chemin menant au Gîte de Lodze. Chaque année, le thème change étant donné que le service à l'intégration lance un appel à projets auprès de la population contheysane.

En attendant l'été et la mise en place du sentier didactique, un concours est organisé avec à la clé plusieurs lots à gagner.

Pour cela, il suffit de répondre aux questions suivantes et d'envoyer vos réponses ainsi que vos coordonnées soit par courrier, soit par mail à Audrey Maret, Déléguée à l'Intégration de Conthey, Rue Centrale 26, 1964 Conthey, audrey@conthact.ch d'ici au 30 juin 2020

Le tirage au sort aura lieu le jeudi 1^{er} juillet à 16h en Live sur la page Facebook de Conth'Act.

Les réponses et les noms des gagnants seront publiés sur le site internet de www.conthact.ch. Ils seront avertis par téléphone.

1. Combien de communes forment le district de Conthey ?
a. 4 b. 5 c. 6
2. Combien de villages rassemble la commune de Conthey ?
a. 8 b. 10 c. 12
3. Combien de nationalités différentes sont présentes sur le territoire contheysan ?
a. environ 30 b. environ 50 c. environ 70
4. A qui appartient la région de Derborence ?
a. Conthey b. Conthey/Ardon c. Conthey/Vétroz/Ardon
5. Combien d'espèces végétales alpines pouvons-nous observer dans la région de Derborence ?
a. 600 b. 700 c. 800
6. Derborence est un district franc fédéral de combien d'hectares ?
a. 15'000 b. 20'000 c. 25'000
7. De quels cantons viennent les vaches qui montent sur l'alpage de Flore et Aire/Ayroz ?
a. Valais b. Vaud c. Fribourg
8. Pendant la saison d'été, l'alpage de Lodze peut accueillir environ combien de moutons ?
a. 200 b. 400 c. 600



La playlist de Sara

Salut, alors moi c'est Sara, j'ai 14 ans et j'adore la lecture. Aujourd'hui, on m'a offert la possibilité de présenter les chansons que j'écoute actuellement. Bien évidemment, pas tout le monde les aime et c'est tout à fait humain. Voici donc ma playlist.

Je vous souhaite à tous une bonne écoute !



Sara Arlettaz, 14 ans
Conthey

- Bye Bye - T2R feat. Minissa
- Lettre à une femme - Ninho
- Make You Believe - Lucy Hale
- Si tu m'aimes – Lynda : *Quand on perd quelqu'un, c'est seulement là qu'on se rend compte de nos erreurs et à quel point on aimait cette personne.*
- 1^{ère} fois - Imen Es feat. Alonzo
- Si j'étais un homme – Chilla : *Elle montre ce que les filles pensent des hommes. Personnellement, je la vois comme ça.*
- S'aimer en enfer - Seizur
- À nos héros du quotidien - Soprano
- Double mise - Willy Denzey : *Il faut toujours suivre ses rêves !*
- Confession Nocturne - Diam's feat. Vitaa : *Cette chanson montre que d'avoir trop confiance en quelqu'un ça peut détruire une personne en quelques secondes.*

L'univers des Mangas

JE VOUS PRÉSENTE 2 MANGAS (BD JAPONAISE)

Ces 2 mangas ont aussi été adaptés en anime. (Série d'animation du Japon)



Dr Stone : l'humanité a subi une catastrophe qui a pétrifié tout le monde, après quelques milliers d'années, une poignée d'entre eux se réveillent et essaient de survivre puis de remettre notre espèce sur les rails. Là où l'auteur commence à montrer son originalité, c'est que la petite communauté ne cesse de remonter l'échelle de la civilisation à l'aide de la science, aiguillée par le génie arrogant de Senku Ishigami.

L'anime qui vante les mérites de la science et donne un vent de fraîcheur sur tout ce qui se fait actuellement dans les mangas, et ce n'est pas pour me déplaire, je savoure ce manga depuis le début, et ce n'est pas près de s'arrêter de sitôt.

Le deuxième c'est **Demon Slayer** aussi appelé Kimetsu no Yaiba, une histoire qui se déroule au Japon, au début du XXe siècle. Un petit marchand de charbon nommé Tanjiro vit une vie sans histoire dans les montagnes. Jusqu'au jour tragique où, après une courte absence, il retrouve son village et sa famille massacrés par un démon ! La seule survivante de cette tragédie est sa jeune sœur Nezuko. Hélas, au contact de la bête, celle-ci s'est à son tour métamorphosée en monstre...

Afin de renverser le processus et de venger sa famille, Tanjiro décide de partir en quête de vérité. Pour le jeune héros et sa sœur, c'est une longue aventure de sang et d'acier qui commence !

Il est conseillé au + de 13 ans en général. Une des choses qui m'a le plus surpris dans l'anime c'est la qualité de la bande son.



Joël Codourey, Geek Cavern
Plan-Conthey

Libérer les émotions par le « Shaking »

Je suis Marylène Monnet, je vis à Conthey. J'aime tester la vie sous toutes ses formes. Après avoir suivi de nombreux cours de développement personnel, il me tient à cœur de partager quelques techniques qui m'aident dans mon quotidien.

Le Shaking relance l'énergie du corps et libère de nombreux freins. C'est aussi une pratique spirituelle qui vise à libérer l'être intérieur. Les animaux en sont de parfaits exemples. Lorsqu'ils subissent un choc, une peur, tout leur corps tremble naturellement. C'est une façon d'évacuer les émotions, de ne pas laisser le négatif vous envahir, pour vous libérer et poursuivre tout simplement votre vie.



À travers des mouvements simples, l'idée consiste à impulser des mouvements alternatifs au corps, en gardant les pieds au sol. Il est important d'avoir le bassin souple et au bout d'un moment, le corps trouve son propre mouvement. C'est un peu comme si vous aviez des fourmis rouges qui se baladent sur vous. Bougez tous les membres, en gros secouez le cocotier !!! Vous allez certainement vous trouver ridicule... Osez, lâchez prise et vous verrez le bien fou que cela va vous faire !!! Vous pouvez pratiquer cette technique en écoutant une musique qui vous anime !!!

Marylène Monnet
Plan-Conthey

LA PAROISSE PROTESTANTE DE SION

Chers habitantes et habitants de Conthey,

Quand vous lirez ces quelques lignes, nous aurons entendu parler depuis des semaines de la pandémie due au Covid-19, et actuellement nous ne savons pas combien de temps cela va encore durer.

La question qui est sur toutes les lèvres est la suivante : quand est-ce que tout reviendra enfin à la normale ? Nous constatons que malgré ce temps de déconfinement dans lequel nous sommes entrés à petits pas et tout en douceur, la normalité ne reviendra pas aussi rapidement qu'espéré. Oui, la vie va reprendre gentiment mais elle sera transformée pour bien des mois encore voire des années.

Oui, nous devons apprendre à vivre avec la distanciation sociale, avec des gestes barrières afin de se protéger soi, mais aussi de protéger les autres.

Nous avons tous espéré au début de cette pandémie, que cela n'était qu'une simple grippe, puis nous avons réalisé au fur et à mesure que les nouvelles du monde entier nous parvenaient que cela était bien plus grave. Quand nous avons appris que nous pouvions en mourir et que pour essayer de ralentir l'épidémie, il fallait arrêter toutes activités non urgentes, il y a eu un vent de panique, une peur abyssale, qu'il a fallu pour certains combler avec une frénésie d'achat, pour apaiser l'anxiété et donner l'impression d'un sentiment de contrôle. Bien que ce contrôle soit illusoire.



Pourquoi cette panique ? Je me le demande... Est-ce par manque de foi, de confiance, d'espérance, n'avons-nous pas pensé que nous avions assez de réserve en Suisse pour pouvoir survivre pendant quelques semaines, voire des mois ?

Est-ce que de nos jours l'espérance est quelque chose qui fait défaut dans notre monde, ainsi que la foi ? Citons Charles Péguy : « La foi que j'aime le mieux, dit Dieu, c'est l'espérance ».

L'espérance est un désir, une attente, un sentiment de confiance en l'avenir et aujourd'hui après cette pandémie qui paralyse notre pays et le monde entier, nous espérons avec une certaine appréhension, bientôt retrouver une vie des plus « normale » afin de pouvoir jouir des plaisirs de la vie au plus vite.

En hébreu, le mot espérance désigne aussi la corde qui sert à attacher les choses ensemble. L'espérance c'est comme un lien qui nous relie à quelque chose de solide, comme une corde fixée à la roche par deux points d'ancrage afin d'assurer la sécurité lorsque nous faisons de l'alpinisme. Pour nous chrétiens, notre espérance est en Dieu, nous ne le voyons pas, mais nous sentons, nous avons la conviction que ce lien est solide et sûr.

Face à cette période qui s'annonce encore longue et incertaine, je voudrais vous inviter à prendre conscience du don qui nous est fait, à rester positif et optimiste, à garder confiance.

Pour terminer j'aimerais rappeler ces paroles de l'apôtre Paul : Et maintenant trois choses demeurent : La foi, l'espérance et l'amour permettront que le monde sorte transformé de cette épidémie et que cette crise soit une occasion de retrouver les vraies valeurs qui nous habitent.

Josiane Frossard, Diacre
Paroisse protestante de Sion

BOUDDHISME ET CORONAVIRUS

Avant d'être le Bouddha, Siddharta était un prince qui, un jour, sortit de son palais, et alors même que jusque-là il avait été très protégé, découvrit la réalité de la maladie, de la vieillesse et de la mort. Cela a été un élément majeur qui l'a poussé à ouvrir les yeux sur la souffrance des êtres, à en chercher les causes et à trouver un chemin qui permette de s'en libérer.

Dans le bouddhisme, nous observons la nature de nos expériences et y voyons beaucoup de souffrances : douleurs physiques et mentales, pertes, insatisfactions, bonheur qui ne dure pas, plaisirs qui s'étiolent, frustrations... Nous appelons cela le samsara. Le but de notre chemin est de développer une sagesse et une compassion qui nous permettent d'en sortir. Nous cherchons à comprendre la nature de la réalité, à dépasser les apparences et à ouvrir le cœur. Nous essayons de trouver une source intérieure dans laquelle nous nourrir et éprouver la paix, quelles que soient les circonstances extérieures.

Cependant, nous sommes parfois Siddharta, pris dans notre confort, dans nos plaisirs... On oublie, on profite. Mais tout à coup, quelque chose vient nous réveiller, nous secouer ! Un virus qui nous rappelle que dans notre situation tout malheur peut arriver, n'importe quand. Notre situation totalement insécure nous saute aux yeux ! C'est alors une magnifique opportunité de se relier à la pratique, de revenir

au sens... Nous pouvons nous libérer, intérieurement. Ne plus être dépendant des circonstances extérieures pour trouver un bonheur durable, solide. Ce virus nous dit : « Tout est impermanent, ne perds pas de temps, sois attentif, analyse, ne reste pas dans tes schémas faits d'habitudes et de réflexes, développe ton plein potentiel et aime, sois empli de compassion ! »

Dans une perspective bouddhiste, tout vient de causes et de conditions. Ce sont nos actions du passé qui créent notre réalité d'aujourd'hui. Avons-nous créé des actions collectives négatives qui amènent cette situation de maladie et de peur ? C'est certain. Cette situation nous demande donc de prendre nos responsabilités, d'être vigilants à nos actions, nos pensées, nos paroles, de voir si elles sont bénéfiques, pour nous, pour les autres, pour la planète ou si au contraire il vaudrait mieux les abandonner. La démarche bouddhiste a cela d'exigeant que nous créons notre propre réalité par nos choix.

Séverine Gondouin
Centre Gendun Drupa, Martigny



Pour se souvenir de ceux qu'on aime !!!

Afin d'honorer les personnes décédées durant cette crise, le Conseil municipal souhaite organiser une célébration du souvenir à la Salle polyvalente. Des informations plus précises vous seront transmises au moment opportun.

« Ça fait mal d'apprendre à quitter ceux qui nous quittent,
D'apprendre à les aimer en silence,
Le dos tourné, les yeux baissés.
De devoir apprendre à son cœur la force de se vider
Tout en demeurant habité.
Apprendre à pleurer en souriant,
À s'en aller en aimant... »



COLORIAGE

Envoie-nous un scan de tes coloriages et de ton message pour Conthey à l'adresse suivante: info@conthact.ch ou par poste: **Conth'Act, Rue Centrale 26, 1964 Conthey.**

Mon message :

.....

.....

.....

.....



Ces coloriages vous sont proposés par **Joël Vernez** Daillon

Dites-le en patois !

On croit souvent que le patois est un mauvais français, parlé par des personnes peu distinguées et véhiculant une culture désuète coupée des préoccupations monde d'aujourd'hui.

Des locuteurs patoisants, il en reste quelques-uns, des irréductibles qui nous disent tous que c'est la « langue du cœur ». Elle permet d'exprimer des idées précises, bien plus qu'en français. Elle a de plus l'énorme avantage de ne pas être vulgaire. En effet, en patois, tout ce qui est dit résonne avec une certaine sympathie, même lorsqu'il s'agit de qualifier les travers des personnes que nous côtoyons.

Vous trouverez ici un réservoir de mots apparaissant dans la grille ci-dessous. A vous de les remettre au bon endroit et ainsi, d'en découvrir la définition. Pour les plus aguerris, ce petit jeu peut se faire sous la forme d'un mot-croisé classique.

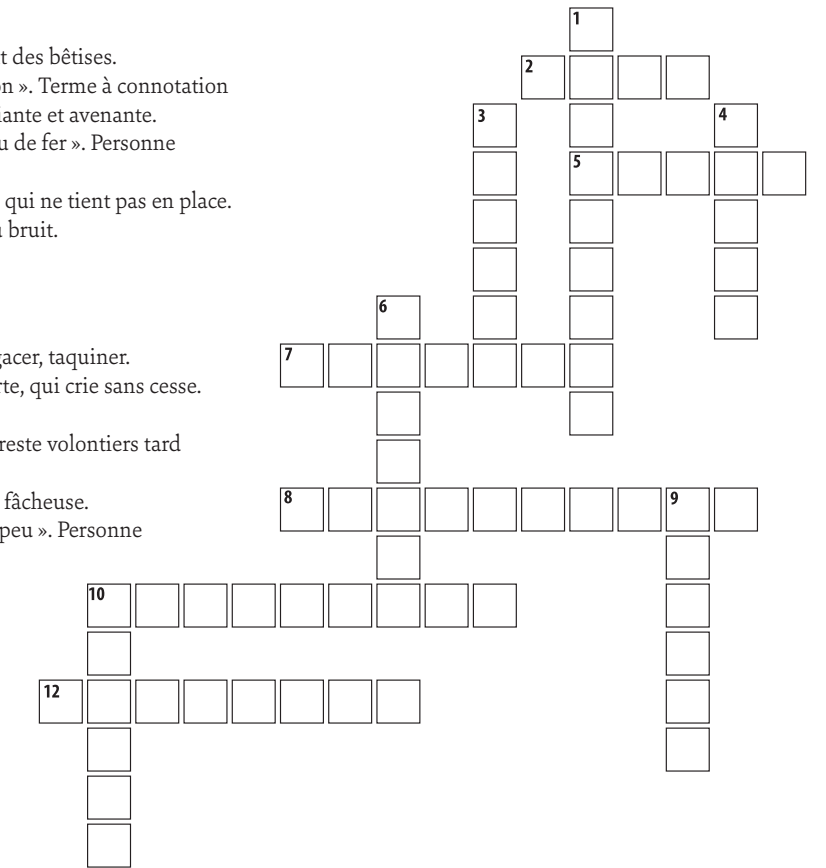
Réservoir de mots (à prononcer à voix haute) : apôtre, carôfneuü, chapou, démon, fèrouay, fôrdzekyu, gâtchyon, gôrdzu, môjé, moron, piatafouay, tregaye.

Horizontal

- 2. Enfant taquin, qui fait des bêtises.
- 5. Littéralement « démon ». Terme à connotation positive, personne souriante et avenante.
- 7. Littéralement « verrou de fer ». Personne bavarde.
- 8. Personne impatiente, qui ne tient pas en place.
- 10. Personne qui fait du bruit.
- 12. Enfant gâté.

Vertical

- 1. Personne qui aime agacer, taquiner.
- 3. Personne à la voix forte, qui crie sans cesse.
- 4. Rouspéteur.
- 6. Fêtard. Personne qui reste volontiers tard dehors.
- 9. Personne ennuyeuse, fâcheuse.
- 10. Littéralement « sait peu ». Personne imbécile.



Sudoku

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

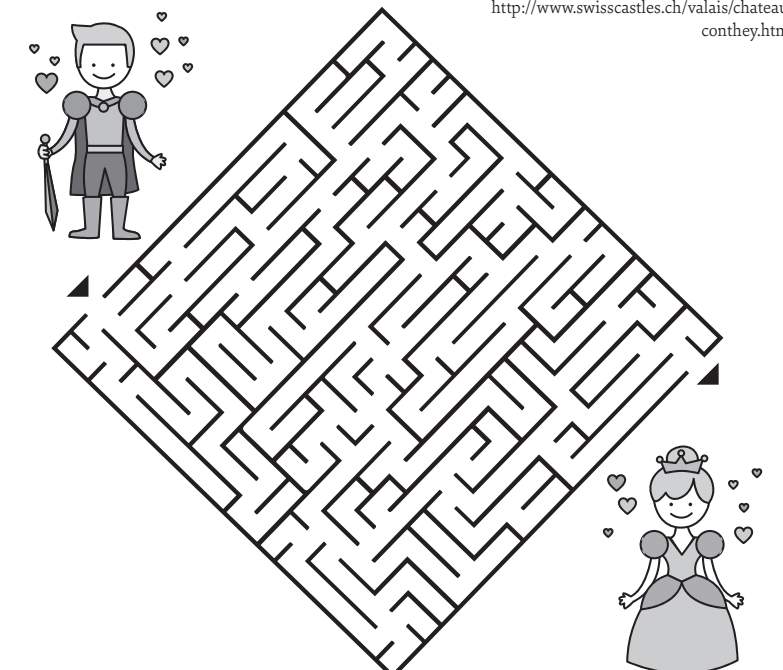
Ce sudoku contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

Le Labyrinthe

Aide le Prince de St-Séverin à retrouver la Duchesse de Premploz en explorant les coursives du château contheysan du Comte de Savoie !



En savoir plus sur le château de Conthey : <http://www.swisscastles.ch/valais/chateau/conthey.html>



Nouveau coronavirus : assouplissement des mesures

Ouverts ou autorisés dès le 6 juin

30

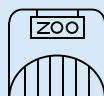
Rassemblements de 30 personnes max. (à partir du 30 mai)



Théâtres et cinémas

300

Manifestations de 300 personnes max.



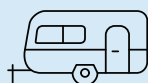
Zoos et jardins botaniques



Tous les entraînements sportifs



Enseignement présentiel (secondaire II, niveau tertiaire et autres formations)



Campings



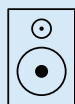
Établissements de loisirs



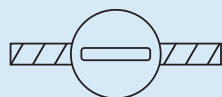
Piscines et centres de bien-être



Remontées mécaniques



Discothèques et boîtes de nuit



Frontières vers D, A, F (à partir du 15 juin)



Camps de vacances (300 pers. max.)



Services de prostitution

Interdits

30+

Rassemblements de plus de 30 personnes dans l'espace public

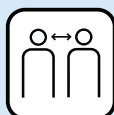
300+

Manifestations de plus de 300 personnes



Compétitions sportives avec contacts physiques rapprochés

Les consignes suivantes demeurent



Garder ses distances



Porter un masque si on ne peut pas garder ses distances



Observer les règles d'hygiène



Télétravail si possible



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

État : 27. mai 2020