

INTEGRATION

Découvrez un des projets phares du service régional à l'intégration.

P.6

ECOLE

Une merveilleuse collaboration :
les élèves de la classe 11AC du CO Derborence sont allés prêter main forte à la classe de 5H...

P.15

SOCIETE LOCALE

Le Choeur Ste-Famille & les Marins,
50 ans et 40 ans de bonheur musical en 2025 !

P.8

BONJOUR CONTHEY

Edition N°11 - mai 2024

SAVE THE DATE !

14 SEPTEMBRE 2024 - CLEAN-UP DAY

Cet événement, centré sur le nettoyage de nos espaces communs, nous offre l'opportunité de jouer un rôle actif dans l'embellissement et la préservation de notre cadre de vie. Unissons nos efforts pour transformer cet événement en une réussite mémorable !

À découvrir en page **19**



ART ET CULTURE

Je m'appelle **Christelle Liand Karlen** : maman, coiffeuse, énergéticienne et artiste, j'habite à Conthey depuis le début des années 2000. J'ai toujours aimé avoir pour outil de travail mes mains. Depuis 14 ans, je m'implique beaucoup plus en tant qu'artiste...

P.9



Route de Savoie 54
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

11^{ÈME} ÉDITION

.....
Laure Heger
« Retour aux
sources »



Depuis juin 2023, je suis fière d'occuper le rôle de Secrétaire municipale au sein de notre belle Commune de Conthey. En réfléchissant à un titre pour cet éditorial, une expression me semble particulièrement appropriée : « Retour aux sources ».

Je suis originaire de La Chaux-de-Fonds, une ville qui a vu naître mes premiers rêves et aspirations. Cependant, malgré mes racines profondément ancrées dans le sol de cette charmante ville, ma vie m'a conduite vers le canton du Valais, loin du Canton de Neuchâtel.

Pour certains, le retour aux sources évoque la nostalgie d'une époque révolue, la réminiscence des premières expériences de vie. Pour moi, il s'agit plutôt de créer des liens avec des terres familières que je n'ai découvertes que plus tard dans ma vie. Une fusion entre le passé et le présent, entre les souvenirs d'enfance et les nouvelles opportunités qui se dessinent devant moi.

Lorsque je m'aventure dans notre belle Commune de Conthey, je ressens une connexion profonde avec le sol sous mes pieds. Les histoires ancestrales résonnent dans l'air, me rappelant que mes racines s'étendent bien au-delà de mon canton de naissance. Cette Commune, où j'ai désormais le privilège de travailler, devient ainsi un lieu où le passé et le présent se croisent harmonieusement.

Chacun de mes pas à Conthey résonne d'une histoire que je suis en train d'écrire, d'une aventure dans laquelle je me plonge sans réserve. Mes foulées dans cette Commune sont à la fois une découverte et un récit qui se construit jour après jour.

Dans ce « retour aux sources », je réalise que l'important ne réside pas seulement dans le lieu physique, mais aussi dans les liens que nous créons avec les gens qui nous entourent. Chaque village, chaque rue, chaque montagne, chaque visage familier contribue à la toile complexe de nos vies.

En tant que nouvelle Secrétaire municipale, je m'engage à enrichir notre communauté en apportant de l'héritage de mes deux foyers, de naissance et de cœur. Cette dualité géographique n'est pas un fardeau, mais une richesse qui a renforcé ma capacité à comprendre les divers besoins et aspirations de notre population.

Le « retour aux sources » devient ainsi un catalyseur pour l'innovation et la croissance, car il nous rappelle que nos origines ne limitent pas nos horizons. Au contraire, elles élargissent nos perspectives, nous permettant de puiser dans la sagesse des générations précédentes tout en embrassant de nouvelles idées et opportunités.

Ce nouveau voyage devient une invitation à la découverte mutuelle, une occasion pour moi de mieux comprendre les besoins et aspirations de cette communauté, et pour celle-ci de découvrir la passion que je voue à son développement. En conclusion, le voyage de retour aux sources n'est pas simplement un retour en arrière, mais une avancée vers un avenir imprégné de sagesse, de diversité et de compréhension mutuelle. En unissant les fils du passé et du présent, nous tissons une trame solide pour le futur de notre communauté, une communauté à laquelle je suis honorée de contribuer, jour après jour.

Laure Heger
Secrétaire municipale

Du cours gratuit à l'accompagnement des indépendants, Conth'Act réinvente son engagement communautaire

Depuis sa création, Conth'Act, le pilier de l'action socioculturelle à Conthey, a tissé des liens forts avec la population par le biais d'une offre variée de cours gratuits. De l'art du grimage à la stratégie des échecs, en passant par les scènes de théâtre et les ateliers artistiques, Conth'Act a enrichi la vie culturelle et sociale de notre commune, permettant à chacun de découvrir et de s'épanouir dans de nouvelles disciplines.

Aujourd'hui, dans un esprit d'adaptation aux besoins changeants de notre communauté et dans la volonté de soutenir l'entrepreneuriat local, Conth'Act entame un nouveau chapitre. La transition vers un modèle d'accompagnement des indépendants marque une évolution significative dans son approche. L'objectif ? Ouvrir des portes aux professionnels désireux de partager leur savoir-faire avec le public contheysan, tout en proposant des activités enrichissantes à la population.

Cette mutation implique la cessation du système de cours gratuits au profit d'un partenariat avec des indépendants. Ces derniers auront désormais accès aux salles de Conth'Act pour proposer leurs ateliers, créant une synergie nouvelle entre les acteurs locaux et les habitants. Cette organisation, complètement externe, promet une diversité accrue des activités disponibles, tout en soutenant l'économie locale et l'initiative privée.

Conth'Act tient à exprimer sa gratitude envers les enseignants qui ont, pendant de nombreuses années, apporté leur expertise et leur passion au sein de nos cours :

- Rose-Marie Clerc Zambaz, notre enseignante de grimage, qui nous a quittés pour une retraite bien méritée en juin 2023. Ses cours sont désormais repris par les ateliers d'Ele.
- Jean-Christophe Putallaz, maître des échecs, dont les enseignements ont donné naissance à un club d'échecs florissant.
- Frédéric Perrier, animateur d'improvisation, continue d'exercer son art à titre privé, témoignant de la pérennité de sa passion.
- Nicolas Schmidt, notre enseignant artistique, a vu ses cours s'arrêter, laissant derrière lui un héritage d'inspiration et de créativité.

En tournant cette page, Conth'Act ne ferme pas un chapitre de son histoire, mais en ouvre un nouveau, riche de promesses et de nouvelles aventures. Cette évolution s'inscrit dans une dynamique de soutien continu à la culture et à l'éducation, tout en s'adaptant aux réalités contemporaines de notre société.

Nous invitons donc la population de Conthey à embrasser ce changement et à découvrir les ateliers proposés par les indépendants collaborant avec Conth'Act. Ensemble, continuons à faire de Conthey un lieu de rencontre, d'échange et de croissance pour tous.

CONTH'ACT

Une Nouvelle Page pour l'Action Socioculturelle de Conthey



Les Voyages autour du Monde reprennent à Conth'Act ! Ce projet, à travers lequel toute la population contheysanne est conviée à partager un repas aux saveurs d'ailleurs, est un moyen de faire découvrir une cuisine, une culture, en échangeant dans une ambiance conviviale.

Pour cette prochaine édition de Voyage autour du Monde, le Cameroun sera mis à l'honneur grâce au concours de l'association « Mimboman – La Contheysanne ». Cette association est très active dans la région, en participant à toutes sortes de galas ou manifestations. Elle a pour objectif de venir en aide aux orphelins et aux jeunes filles mères au Cameroun. Plusieurs projets d'envergure ont été menés à Yaoundé, capitale du Cameroun, et plusieurs autres sont en cours, comme la construction d'un complexe comprenant une ferme agricole, un centre de santé et un orphelinat.

LE CAMEROUN S'INVITE DANS VOTRE ASSIETTE

L'équipe de Conth'Act se réjouit de cette belle soirée dans laquelle elle en apprendra davantage sur cette association et le Cameroun, tout en dégustant un buffet de qualité.

Si vous aussi êtes intéressés, nous vous invitons à déjà sauvegarder votre soirée. Le repas a lieu :

- le **1^{er} juin 2024 à partir de 18h00**,
- au Centre Culturel, à la **rue Centrale 26, à Plan-Conthey**.
- Attention, les inscriptions sont obligatoires et doivent être faites auprès de Conth'Act.

En collaborant avec l'association « Mimboman – La Contheysanne », nous sommes sûrs de vous proposer un repas et une soirée hauts en couleur.

Site internet : www.conthact.ch
Mail : info@conthact.ch
Tél. : 027 345 56 36

BALADES CITOYENNES : Imaginer les villages de demain

CONTHEY – Les habitants à nouveau au cœur des changements urbains.

Lancé en 2018 sur les hauts de Conthey, le projet « Balades Citoyennes » a rencontré un franc succès ; il est donc logique qu'il soit réitéré, mais cette année, dans les villages du bas et de la plaine.

Le but de ce projet, qui s'inspire de l'urbanisme participatif, est d'impliquer la population, d'écouter les citoyens afin de découvrir leur perception et leurs besoins vis-à-vis de leur environnement et de leur lieu de résidence. Ensuite, leur vision et leur sensibilité seront intégrées dans le développement urbain de leur village ou de leur quartier.

Les Balades Citoyennes 2024 s'organisent sous forme de marches exploratoires et ludiques. Les participants se promèneront dans leur localité en utilisant un bagage d'outils d'architectes en herbe afin de projeter leurs idées et de les immortaliser à l'aide de photographies.

C'est en suivant cette démarche que la Commune de Conthey, à travers son service d'action socioculturelle Conth'Act, invite les habitants à participer à ces Balades Citoyennes. Celles-ci se dérouleront de 14h00 à 16h30 et seront prolongées par un apéritif offert. Les balades auront lieu à :

- **Châteauneuf**
- **Le Bourg, Saint-Séverin et Sensine**
- **Vens et Plan-Conthey**

Un flyer vous sera envoyé prochainement pour vous communiquer les détails et la date des événements.

Restez connectés !

CAFÉ-RENCONTRE

Organisé le dernier vendredi de chaque mois, en collaboration avec le Club des Aînés, le Café Rencontre, est un incontournable pour les seniors souhaitant se rassembler. Il se présente comme étant un espace convivial dans lequel les aînés peuvent échanger autour d'un café ou d'un thé, favorisant la mise en lumière des besoins spécifiques de cette tranche d'âge. Même si une balade facultative ouvre la marche de ces rencontres, aucun programme n'est prévu à l'avance et les participants choisissent sur le moment ce qu'ils veulent faire ou discuter.

Que vous soyez curieux, que vous soyez audacieux pour proposer des projets d'animation, toutes et tous êtes bienvenus !

Au Café Rencontre, le partage est privilégié, ce qui favorise la création de liens et l'inclusion de toutes et tous au sein de la communauté. Cet événement mensuel qui a lieu dans la salle « La Morge » à Châteauneuf, attire de plus en plus de monde et nous espérons avoir la chance d'observer de nombreux nouveaux sourires.

Café rencontre
Un espace de rencontre rien que pour les 65+ !

Discutez et échangez autour d'un café ou d'un thé,
Partagez un jeu ou d'autres activités que vous auriez envie de proposer.

Le dernier vendredi du mois
De 14h00 à 17h30
Salle "la Morge" à Châteauneuf
(entrée au sud de l'ancien bâtiment scolaire)

Dates 2024:
23 février - 29 mars - 31 mai
28 juin - 26 juillet - 30 août

Sans inscription

Informations :
027/345.56.36
info@conthact.ch

Club des Aînés
Conthey
Conth'Act



Ce projet, porté par le Service Régional à l'intégration et les bibliothèques des communes du district, propose aux jeunes enfants et aux accompagnants adultes des animations mensuelles autour de la lecture et de la rencontre.

Le principe est simple : une à deux fois par mois, les bibliothèques du district accueillent les enfants de 0 à 5 ans accompagnés par un parent. Pendant 30 à 45 minutes, une animatrice leur lit des histoires adaptées à leur âge. Puis, une collation est offerte aux participants, permettant aux enfants et aux adultes de se rencontrer et de partager des moments de convivialité.

Captivés par les images et attentifs à ce qu'on leur raconte, les enfants, dès leur plus jeune âge, aiment ces moments de partage. Peu à peu, ils relient les mots et les images. Ils se familiarisent avec la langue des récits et développent leur pensée, leur créativité. Ils font leurs premiers pas dans la culture. Ce projet est également apprécié des adultes. Il permet aux parents et à leurs enfants de rencontrer d'autres familles et de découvrir les activités des bibliothèques communales. Particulièrement, il permet aux enfants allophones une première sensibilisation à la langue française.

Découvrez un des projets phares du service régional à l'intégration :

« Histoires pour petits enfants et leurs parents »

À Conthey, les ateliers ont lieu une fois par mois, le jeudi et vendredi de 9h30 à 11h, dans les bibliothèques d'Erde et de Plan-Conthey ainsi qu'occasionnellement à la bibliothèque scolaire de Châteauneuf.

La participation est gratuite et l'inscription n'est pas nécessaire, vous venez selon vos disponibilités. N'hésitez pas à venir spontanément ! Les grands-parents, oncles et tantes, parrains et marraines ou tout autre adulte accompagnant sont évidemment les bienvenus aussi !

Le jour de l'atelier ne vous convient pas ? N'hésitez pas à vous rendre dans les ateliers des autres communes. Retrouvez l'ensemble des dates de ce semestre ci-dessous.

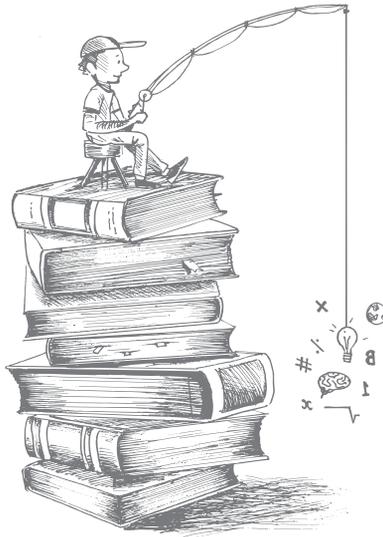
Envie d'en savoir plus sur ce projet ou sur les autres projets du service régional à l'intégration ? Rendez-vous sur www.integration-dc.ch

Contact : Bénédicte Seifert, Déléguée à l'intégration, 079 758 35 52

PROGRAMME 2024

CHAMOSON VENDREDI 9H30	ARDON MERCREDI 9H30	VÉTROZ MARDI 9H30	ERDE VENDREDI 9H30	PLAN - CONTHEY JEUDI 9H30	CHÂTEAUNEUF-CONTHEY JEUDI 9H30
12 janvier	10 janvier	16 et 30 janvier	19 janvier	18 janvier	28 mars
9 février	7 février	6 et 27 février	9 février	15 février	2 mai
8 mars	6 mars	12 et 26 mars	15 mars	14 mars	
5 avril	10 avril	16 et 30 avril	12 avril	18 avril	RENDEZ-VOUS Bibliothèque scolaire Centre scolaire châteauneuf-conthey Av. de la Gare 28 1964 Châteauneuf-Conthey
3 mai	1 mai	14 et 28 mai	17 mai	16 mai	079 222 27 57 bibliotheque.conthey@netplus.ch
7 juin	5 juin	11 juin	7 juin	RENDEZ-VOUS Bibliothèque communale Centre Culturel Rue Centrale 26 1964 Conthey	
RENDEZ-VOUS Bibliothèque Communale Rue St-André 14 1955 Chamoson 027 306 56 33 bibliotheque@chamoson.net	RENDEZ-VOUS Bibliothèque communale et scolaire Rue de Proz-Chevalley 1 1957 Ardon 027 305 10 60 bibliotheque.ardon@netplus.ch	RENDEZ-VOUS Bibliothèque communale Rte de l'Abbaye 42 1963 Vétroz 027 345 37 84 bibliotheque@vetroz.ch	RENDEZ-VOUS Bibliothèque communale et scolaire Centre scolaire de la St-Famille 1976 Erde 027 346 45 78 bibliotheque.stefamille@netplus.ch	079 222 27 57 bibliotheque.conthey@netplus.ch	
<p>Une animatrice raconte des histoires adaptées aux enfants en bas âge pour qu'ils découvrent le monde enchanté du livre et de la langue française.</p> <p>C'est un moment d'éveil, de rencontres et d'intégration.</p>			<p>NENDAZ LUNDI 9H30</p> <p>8 janvier</p> <p>5 février</p> <p>4 mars</p> <p>15 avril</p> <p>13 mai</p> <p>10 juin</p> <p>RENDEZ-VOUS Bibliothèque communale et scolaire Chemin de l'école 12 1996 Basse-Nendaz 027 289 58 30 bibliotheque@nendaz.org</p>		

Sous la chapelle de Dailon, le jardin public inauguré en 2020 accueille depuis le mois de décembre 2023 une cabane à livres, à l'initiative de la bibliothèque d'Erde/Premploz, en collaboration avec le service forestier de la Commune de Conthey.



Une nouvelle cabane à livres sur la Commune

On y trouve, en libre-service, des livres, des revues, ainsi que des bandes dessinées pour tous les âges, répartis sur trois étagères généreuses pouvant accueillir jusqu'à une centaine d'ouvrages. Tout un chacun est invité à emprunter les livres de son choix, mais aussi à y laisser ses coups de cœur, ceci afin d'encourager une économie circulaire de partage de la culture et des arts.

Cette cabane dédiée aux livres est la troisième de ce type installée sur les Hauts de Conthey après celle d'Aven en 2022 et l'arbre à livres du jardin public de l'École de la Sainte-Famille inauguré en 2019.

Une autre cabane est à l'étude pour Châteauneuf.

Pour combler votre soif d'évasion et de découvertes, le catalogue des ouvrages disponibles dans les deux bibliothèques ouvertes au public de Plan-Conthey et d'Erde est à consulter sur le site bibliovalais.ch ainsi que les horaires d'ouverture qui peuvent varier selon les saisons :

ERDE :

Mardi	16:15 - 18:30
Mercredi	16:00 - 18:00
Jeudi	18:00 - 20:00

PLAN-CONTHEY :

Mercredi	14:00 - 16:30
Jeudi	18:00 - 20:00
Samedi	10:00 - 11:30

Un grand merci aux responsables passionnées qui font vivre ces bibliothèques depuis bientôt cinquante ans.

Marianne Putallaz



Le Choeur Ste-Famille & les Marins

50 ans et 40 ans
de bonheur musical
en 2025 !

Imaginez un voyage dans le temps, où le Chœur mixte Ste-Famille prend la relève du chœur d'hommes «La Chanson Contheysanne». Fondé en 1975, notre chœur est bien plus qu'une mélodie ; c'est une symphonie de 50 ans d'amour du chant, de rencontres, de découvertes, de rires et de complicité.

Imaginez l'envie de transmettre le plaisir du chant aux plus jeunes avec la fondation du Choeur d'enfants Les Marins.

Imaginez l'énergie déployée pour continuer malgré les peines, les épreuves inévitables et les désaccords parfois autres que musicaux.

Le Chœur Ste-Famille et Les Marins ? Une manière unique de tisser des liens, de cultiver la solidarité, d'être au service d'une communauté avec un dénominateur commun : la musique.

C'est tout cela qui rend notre histoire unique et précieuse. C'est tout cela que nous voulons fêter : nos succès, nos hauts et même nos quelques «fausses notes» (mais chut, on ne les compte pas) !

CHANTER LA VIE ! - 7 juin 2025 -

Préparez-vous à une soirée inoubliable pleine de rires, d'émotion et bien sûr, de mélodies qui vous feront vibrer.

Appel à toutes les voix cachées

Participez à ce projet joyeux, mêlant les générations !

Cordiale invitation aux petits Marins devenus grands, aux anciens chanteurs du Choeur Ste-Famille, et à ... Vous, oui vous qui avez toujours rêvé de chanter sous les projecteurs, de partager votre passion pour la musique. Nous vous lançons un défi amical : Osez franchir le pas !

Si vous avez déjà fredonné sous la douche, chanté à tue-tête en voiture ou même hésité à participer à un karaoké, c'est l'occasion parfaite pour découvrir le plaisir de chanter à plusieurs voix, de ressentir l'harmonie se créer, parce que, ensemble, c'est tellement beau !

Aucune expérience nécessaire, juste l'envie de chanter et de partager la joie musicale avec nous. Nous serons là pour vous guider, vous soutenir et vivre avec vous, sous la direction de notre chef Alain Carron, une aventure musicale inoubliable.

Intéressé(e) ? Pour faciliter notre organisation, merci de nous contacter d'ici à la mi-juin 2024.

Anciens Marins : 079 710 26 76

Autres personnes : 079 563 40 70

NOTRE CONCERT ANNUEL 2024

le 25 mai à 20 h, salle polyvalente de Conthey

avec nos invités :

- le Choeur d'enfants les Marins
- le Choeur Les Hirondelles

Nos chaleureux amis valdotains sauront vous charmer et vous surprendre : répertoire populaire en italien et en français, chants traditionnels du Val d'Aoste, accompagnement musical. A découvrir sans faute !



Pour rappel, lors de notre dernière édition du Conthathlon une épreuve consistait à conter son village. Vous n'avez certainement pas manqué « Le Petit Prince sur les Hauts de Conthey » par Roger Fontannaz, « L'Ode à Dadon » par Carole Nielsen-Dessimoz ou « Ode à Sensinaz » par Anne-Marie Jacquemet Oroquieta. Les deux textes édités ci-dessous s'inscrivent dans la même veine que les précédents et ont été préparés par Marie-Noëlle Roh et Jeanine Gabbud.

« ODE A AVEN »

Les Brokiens, ce mot te parle ?

Si je te dis qu'il est intimement lié à un nom de village conthey-san, installé à la lisière de La forêt et que ce mot sert également d'identité à la jeunesse du village.

Toujours rien ?

Alors quelques indices :

Si tu te positionnes devant la salle polyvalente et que tu lèves ton regard, tu verras une grande bâtisse où résonnaient au XXe siècle, tantôt les rires des petits écoliers, tantôt la voix du régent. Puis, elle fut délaissée au profit de bâtiments scolaires plus modernes, plus fonctionnels. Actuellement, plusieurs soirs par semaine, elle vibre au son de la musique de cuivre.

La musique de cuivre ? Tu veux dire de la « fanfare » ?

Exactement : Une fanfare ! Composée de musiciens talentueux dont certains sont connus loin à la ronde.

Une fanfare et son école de musique y vivent mais le village compte aussi un Ski-Club : les enfants y apprennent à skier et puis à « vivre ensemble » car plusieurs générations se côtoient. Petits et grands contribuent à entretenir une ambiance chaleureuse et conviviale lors des sorties. Chacun ses plaisirs, mais tous ensemble, c'est tellement plus sympa !

Les jeunes du village l'ont bien compris, ils se sont groupés pour former une société dynamique, entreprenante, ne ménageant pas les efforts pour que nous puissions nous rencontrer et prendre soin de ce qui nous relie.

Un dernier indice : le soleil !

Il inonde le village durant 360 jours par année ! sans exagération !! et puis, ce petit rien, difficilement explicable mais qui fait qu'on s'y sent bien.

Aven ?

Exactement, un endroit où il fait bon vivre !

Marie-Noëlle Roh

ODES A MON VILLAGE

« A CONTHEY, NOTRE COMMUNE D'ADOPTION »

Il y a plus de cinquante ans, forcés par nos activités, Nous avons quitté nos montagnes, notre belle vallée. Habitué à la vie paisible d'un environnement rural, Nous cherchions un lieu correspondant à notre idéal.

Après avoir baguenaudé, nous avons opté pour toi, Conthey. En 1968, notre maison, sise dans ta plaine, était bien isolée. Au fil des ans, la zone s'est développée puis métamorphosée. Les constructions se sont multipliées à une vitesse grand V.

Aujourd'hui, ton panorama est complètement modifié. Les villas et les hauts immeubles ont remplacé tes prés. Les industries et les grands commerces tes champs de blé. Ta population a doublé, tu abrites maintes nationalités.

Si ta plaine s'est transformée, d'autres lieux n'ont pas changé. Tes beaux mayens, tes alpages, tu les as protégés, sauvegardés. Tu as renoncé au tourisme de masse qui aurait modifié ton paysage. Ne pas succomber à la modernité fut une idée louable, tu as été sage.

Ainsi, sur tes hauteurs, depuis la Morge jusqu'à Derborence, Le promeneur peut cheminer dans sa quiétude et le silence, Le randonneur parcourir des espaces rupestres ou bucoliques, L'amoureux de la nature se délecter dans ce milieu rustique.

Conthey, chez toi, nous avons écrit l'essentiel de notre histoire. Nous sommes satisfaits d'avoir élu domicile sur ton territoire. En intégrant ta Communauté, en adhérant à des sociétés, Nous avons tissé de nombreux et précieux liens d'amitié.

Ces sentiments partagés sont des cadeaux bénis. Ils agrémentent le quotidien, l'embellissent aussi. En conclusion, le bilan est positif, nous sommes ravis. Amies et amis contheysans nous vous disons : MERCI !

Jeanine Gabbud

DES RÊVES EN MOUVEMENT : Le Spectacle des Qualifications à Châteauneuf-Conthey

.....

Les jeunes gymnastes de «L'Hirondelle» s'élancent vers les étoiles.

Dans la charmante commune de Conthey, un événement d'une rare beauté a émerveillé les cœurs et les esprits : les qualifications des tests de gymnastique à Châteauneuf-Conthey, le 21 avril. Cet événement unique, qui est réapparu dans notre Commune après 8 ans, a maintenu sa promesse d'être un rendez-vous incontournable pour les amateurs d'élégance, de grâce et de performance athlétique.

Avant sa réalisation, au cœur de l'élan préparatif qu'a engendré l'événement, trois gymnastes passionnées de la société « L'Hirondelle », Sarah, Gaëlle et Jade, ont accepté de partager avec nous leur voyage intime dans cet univers où la danse et la gymnastique fusionnent en un spectacle fascinant. Ces jeunes artistes de l'effort incarnent l'esprit de détermination et la joie pure qui caractérisent leur discipline.

Sarah, l'âme expressive du ruban

À 13 ans, Sarah, de Conthey, illustre parfaitement la passion et la persévérance nécessaires pour exceller dans ce sport. Orientée vers la gymnastique par un heureux hasard, elle a trouvé sa voie dans le maniement du ruban, séduite par la liberté d'expression qu'il offre. À l'approche des qualifications, bien que l'anxiété ait été présente, elle a puisé sa force dans le soutien de sa famille et de la foule, convaincue que chaque personne est un pilier de confiance supplémentaire.

Gaëlle, la quête artistique à travers le ruban et le ballon

Du haut de ses 12 ans, Gaëlle, originaire d'Aproz, préfère la gymnastique pour son aspect gracieux, mais profondément artistique. Le ruban et le ballon sont pour elle des extensions de sa créativité, lui permettant de sculpter l'air de figures poétiques.

La perspective de la qualification a été pour elle source de stress, mais également d'excitation, chaque spectateur étant un témoin privilégié de sa performance personnelle.

Jade, l'exploratrice des multiples facettes de la gymnastique

Jade, 12 ans, d'Ardon, embrasse la gymnastique dans toute sa diversité, trouvant du plaisir tant dans la pratique des agrès que dans la manipulation des différents engins. Pour elle, chaque aspect de la discipline est une occasion de se dépasser et de s'exprimer, affirmant une préférence pour la liberté des chorégraphies libres tout en reconnaissant la rigueur formatrice des exercices imposés.

Ces trois gymnastes, à travers leur dévouement et leur amour pour leur art, ont fait de ces qualifications non seulement un moment de compétition, mais un véritable spectacle de vie, où chaque performance racontait une histoire, chaque mouvement un message.

L'événement du 21 avril à Châteauneuf-Conthey a donc été bien plus qu'une simple étape sportive ; il a été une célébration de la jeunesse, de l'engagement et de l'art gymnique.



«**Bonjour Conthey**», fier partenaire de cet événement, se sent flatter de vous transmettre la passion, la grâce et la persévérance de Sarah, Gaëlle et Jade ainsi que de revenir sur un événement où le talent local s'est élevé et a inspiré, faisant de Conthey un lieu où les rêves prennent leur envol.

SA PRISON DE VERRE

« **DEMAIN,**
je vais faire un effort avec l'alcool ... »

Combien de fois je l'ai entendu cette phrase, combien de fois j'y ai cru, à tel point que je ne supportais plus qu'il me la dise.

Tout a commencé par une rencontre, nous étions tous les deux en instance de divorce, douloureux et compliqué. A nous deux, nous avions six jeunes enfants, une belle famille recomposée qui s'entendait bien. La vie a continué à nous apporter son lot de souffrance, mais nous étions solidaires. Doucement, mon compagnon a augmenté sa consommation d'alcool. Il était drôle, c'était amusant. Puis gentiment, il a commencé à avoir « l'alcool mauvais » comme on dit. Jamais un geste déplacé, mais une violence plus sournoise. Les répercussions sont nombreuses : vie sociale en déclin, dévalorisation de moi-même, culpabilité, peur, mensonge, solitude, enfants traumatisés, sentiment de ne pas être à la hauteur pour sauver ma famille et les apparences... Le tout accompagné d'un sentiment de honte.

Entre mon travail, mes études, les enfants, j'assumais tout à la maison. Je portais mon masque, celle de la personne heureuse, mais j'étais anéantie par la tristesse et la culpabilité. La fatigue s'est installée et, au fil des mois, des années, j'ai perdu le sommeil. Je ne vivais plus, je survivais.

Un jour, j'ai craqué auprès d'une collègue et elle m'a parlé des groupes familiaux Al-Anon qui offrent une aide et un espoir à quiconque se sent perdu, seul et impuissant à cause de l'alcoolisme d'un proche. Ça n'a pas été facile de pousser la porte et rejoindre un de ces groupes, mais c'est ce qui m'a sauvé.

Vivre avec une personne alcoolique c'est terrible, c'est la famille tout entière qui souffre ! Nous devenons tous des proches-aidants, même les enfants.

Quand j'ai compris que je ne gagnerai jamais contre la bouteille, que l'alcoolisme est une maladie, alors j'ai commencé à déculpabiliser !

Puis j'ai découvert les AA (Alcooliques Anonymes) et j'en ai discuté avec mon compagnon qui a refusé d'y aller. Un matin, n'en pouvant plus, j'ai décidé de le quitter. Je l'aimais, mais pas dans cette vie. Paniqué par mon désir de rompre, il a finalement fait le pas.

Aujourd'hui, cela fait 4 ans qu'il est abstinente, ça n'a pas été facile. L'alcoolique souffre et boire lui permet d'oublier son mal être, mais, un jour, sa consommation le rattrape. Il a fait le deuil de sa « béquille », l'alcool, et fait face à la réalité. Nous avons tous dû nous reconstruire.

J'ai beaucoup discuté de l'alcool avec nos enfants, très rapidement, sans dramatiser. Boire un verre ne fait pas de mal, s'enivrer régulièrement doit alerter et peut devenir dangereux. Parlez, ne restez pas seul, demandez de l'aide.

C'est mon histoire et j'ai eu de la chance dans mon malheur que notre amour soit si fort. Je remercie mon compagnon qui, chaque jour, se bat dans une société où l'alcool est omniprésent, voire banalisé. Merci à nos enfants pour leur patience et leur réconfort.

Laurie Plomb

Art-thérapeute à Conthey



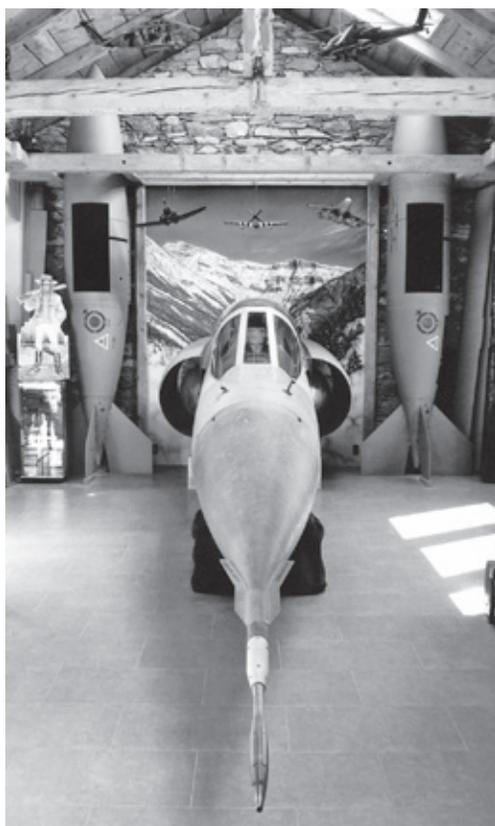
C'est au cœur du village d'Aven, dans le bâtiment qui abritait l'ancienne laiterie, que Bernard Putallaz, ébéniste, me reçoit. Lorsque la porte s'ouvre, c'est tout un univers qui se dessine devant mes yeux. Bernard est passionné d'aviation (principalement militaire) et ça se voit.

Le cockpit d'un Mirage III S qui semble voler au travers de cette pièce entièrement réaménagée en antre de l'aviation nous donne assez rapidement la couleur. La cuisine qu'il a conçue, avec ses motifs d'avions tous différents, nous plonge dans un monde extraordinaire.

Bernard est fasciné par les avions depuis tout petit. Il se rappelle d'avions militaires avec la croix Suisse qu'il dessinait déjà en troisième primaire. Depuis son coup de crayon est plus assuré, les croix ont disparu mais les dessins faits à l'encre et au crayon sont toujours là, accrochés au mur, signe supplémentaire de cette passion. Car non, il n'est pas « juste » collectionneur, il est passionné et cela fait toute la différence.

Il se souvient également du bruit sourd du Canadair CL 44 de Transvaire qui décollait de Sion lorsqu'il était aux vignes avec ses parents à l'âge de 10 ans. Cet avion qu'il regardait suivre la courbe de la route de Fey pour s'envoler vers l'Afrique ou l'Amérique. Ces contrées lointaines qui faisaient rêver ce petit garçon n'existaient alors que sur la carte du monde.

Chaque pièce de sa magnifique collection qui a débuté en 2002 a son histoire. Bernard raconte encore avec des étoiles dans les yeux l'acquisition de sa première pièce, la pièce maîtresse : son cockpit avec le siège éjectable. Lors de cette vente qui a eu lieu à Meringen, il a pu acquérir l'avion numéro deux sur les cinq présents. C'est avec une grande émotion, celle d'un enfant qui réalise son rêve, que Bernard me montre les photos de ce drôle de chargement. Un cockpit sur le pont d'un camion. « Il a fallu passer par le Grimsel et les gens qui pique-niquaient sur le bord de la route avaient les yeux comme des soucoupes de voir ce spectacle ». En effet, ce n'est pas tous les jours que l'on peut voir pareil convoi. A l'aide d'une grue, l'avant du Mirage III S fut rentré dans cette grande pièce encore vide. Mais Bernard avait une idée du décor qu'il souhaitait donner à celui-ci. Un ami lui a fait une magnifique peinture représentant le paysage montagnard qu'il affectionne tant : Derborence. L'illusion est parfaite. Le Mirage sort de la vallée, majestueux, l'accompagne



Bernard Putallaz

Passion : aviation

des maquettes suspendues qui semblent voler plus loin. Pour le plus grand plaisir des visiteurs, il est possible de s'asseoir dedans. L'espace d'un instant, on se sent pilote et on comprend mieux cette passion que Bernard a plaisir à partager. « Ce que j'ai fait, je l'ai fait pour moi, mais j'aime partager avec les autres. J'ai fait plein de rencontres grâce à ça, j'apprends également de ces échanges ».

Petit à petit, la collection s'est étoffée grâce notamment à ses relations avec le musée de l'aviation de Payerne. Casques, vêtements, instruments, ... Mais Bernard ne se contente pas de poser simplement ses pièces, il les transforme si nécessaire grâce à ses multiples talents de bricoleur. On peut le voir en découvrant ses deux réservoirs qu'il a dû raccourcir afin qu'ils passent sous plafond, mais qu'il a soigneusement transformés en haut-parleurs. Rien n'est laissé au hasard.

Dans la cave, Bernard a gardé un vestige de l'ancienne laiterie. Une cuve datant de la deuxième guerre mondiale qu'il a habilement transformée en table ronde. En son centre, sous le verre, une maquette représentant ce moment d'histoire. Un mélange de deux réalités entre les personnes qui faisaient la guerre et ceux qui nourrissaient les gens.

C'est en toute simplicité et avec une grande générosité que Bernard dévoile son monde, ses rencontres avec des personnes connues comme Claude Nicollier ou Yves Rossi, mais aussi avec des amateurs ou des enfants auxquels il permet de vivre ce rêve de pouvoir s'asseoir dans un vrai avion militaire.

Il y a tant à découvrir dans ces murs, tant à découvrir des histoires que Bernard a plaisir à raconter qu'une seule page ne suffit pas, c'est pourquoi je vous laisse soin de partir à sa rencontre.

Sylvie Liand

Christelle Liand

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Christelle Liand Karlen : maman, coiffeuse, énergéticienne et artiste, j'habite à Conthey depuis le début des années 2000. J'ai toujours aimé avoir pour outil de travail mes mains. Depuis 14 ans, je m'implique beaucoup plus en tant qu'artiste. La peinture et le dessin ont été pour moi mes premières formes de méditations. Cela me permet de me recentrer et de m'écouter au-delà de l'apparence de l'œuvre. C'est au travers de l'art divinatoire et de l'art chamanique que les émotions se dégagent le plus.

Justement, peux-tu nous expliquer la différence entre art divinatoire et art chamanique selon tes perceptions ?

Le travail de l'art chamanique représente pour moi le lien avec la Terre, avec le monde animal. Avec l'acrylique, j'utilise différents supports tels que des tambours chamaniques et leurs chutes de peaux d'animaux que je transforme également en attrape-rêves pour y mettre l'énergie de leur monde. Je réalise également des mélanges subtils entre le dessin et la peinture grâce à l'aquarelle. J'éprouve du plaisir à créer des toiles personnalisées avec l'animal totem ou de compagnie de mes clients. Ainsi, cela devient très personnel et va entrer en résonance avec la personne.

L'art divinatoire c'est la réalisation d'une toile d'âme et de cartes messagères grâce à ma médiumnité. Cet art représente le monde « du haut », fait de nos défunts, de nos guides ou anges qui communiquent au niveau de mon conscient et de mon inconscient pour me dicter ce que je dois créer et comment l'expliquer. Je travaille en connexion complète, je me fait canal pour laisser mes doigts et mes ressentis en parfaite confiance pour réaliser mes toiles. En résumé, dans l'art chamanique c'est l'animal qui me transmet la création et dans l'art divinatoire ce sont nos guides.

Comment se déroulent pour toi ces moments de création ?

Ils sont différents... pour l'animal c'est souvent une envie qui naît, voire qui m'accompagne pendant plusieurs jours, et qui demande de me connecter à son énergie. Je travaille sur la base de plusieurs photos et lorsque je peins, c'est l'animal qui vient me faire ressentir qui il est, ce qu'il veut que je fasse ressortir de son énergie. Même si j'ai une idée de départ, c'est un processus de collaboration.

Pour l'art divinatoire, c'est en premier lieu un moment de méditation. Je me centre, laisse Christelle en arrière-plan et je laisse le monde du haut me rejoindre pour qu'il me donne les informations dont j'ai besoin pour la personne concernée par la demande. Les images viennent, les sensations, les émotions, et la toile se crée. Ce sont des moments très doux, faits de l'alignement d'âme à âme où mon mental doit se taire. Ce sont des créations qui se vivent dans la confiance et dans une profonde quiétude. Comme lors d'un soin énergétique, le monde spirituel sait mieux que moi le travail à entreprendre. Je me laisse encore surprendre par ce que les toiles amènent à comprendre.



Que souhaitez-vous apporter au travers de vos œuvres ?

Ce que je souhaite en premier lieu, c'est la connexion à soi. Amener les gens à ressentir et à voir au-delà de ses propres croyances. J'ai également l'envie que l'humain perçoive l'animal avec beaucoup plus de respect et d'amour. Les enseignements de la nature sont riches. Les animaux peuvent nous aider et nous pouvons les aider, ils nous reconnectent à nos bases d'humanité plus que l'on ne pourrait l'imaginer.

Peux-tu nous parler de ton travail en cours ?

J'ai un projet sur lequel je travaille depuis 2021. Il me prend beaucoup de temps et me demande un grand alignement. Ce projet s'intitule « Renaissance ». Je récolte des crânes d'animaux afin de peindre l'animal à ses côtés. L'idée est de rendre l'animal vivant et non pas de le voir comme un trophée. Le monde du vivant et le monde des morts se côtoient pour moi, comme l'humain côtoie l'animal. Par ce projet, je souhaite que l'animal soit vu avec plus de respect et de reconnaissance, car bien souvent il est ignoré ou utilisé, mais il n'est que trop rarement honoré. J'aimerais qu'on prenne conscience de sa valeur, comme celle de chaque être vivant sur Terre.

Pour en découvrir plus sur Christelle :

Site internet : www.dame-nature.ch
FaceBook : **Chris DameNature**
Instagram : **Christelle Liand Karlen**

Christine PILLOY n'est pas une personne ordinaire, loin de là ! Le plus souvent, elle surprend son interlocuteur ainsi que le passant dans sa tenue naturelle et décontractée, entourée de ses 3 chiens affectueux. Chevelure au vent, blanche et luxuriante, elle se meut dans la vie au feeling, guidée par les étoiles, la passion pour l'art et assurément pour la peinture.

Elle excelle pour l'harmonie des couleurs au point de reprendre, refaire et corriger ses nombreux tableaux accumulés au gré de ses nombreuses inspirations. Il n'y a pas un jour qui se passe sans que l'esprit ne la guide vers cette envie viscérale de retrouver l'harmonie des fréquences picturales, au même titre qu'un compositeur musical. Elle s'attarde à se lover dans une composition vibratoire et spirituelle.

Son esprit vif lui confère une intelligence affirmée et formelle, guidée par ses affinités pour une lecture ésotérique, à l'écoute d'une musique jazzée. Sa curiosité la pousse à s'occuper des plantes, mais encore de partager ses connaissances et prendre le temps pour une approche tactile envers les animaux et les humains.

Son expertise issue de son métier d'infirmière, son voyage en Inde chez Mère Teresa ou encore son savoir concernant les soins prodigués aux animaux lui confèrent un bagage et une perception assez complète du cosmos.

L'artiste s'exprime, l'artiste est là, avec ses pinceaux et ses couleurs, pour son plaisir sensoriel et certainement pour le nôtre au gré de nos multiples perceptions.

Claude VIGUIER



En savoir plus sur Christine en scannant le code QR !

Christine



Tous les élèves de la classe 11AC du CO Derborence de Monsieur Frédéric Bourquin sont allés à l'école primaire de Châteauneuf-Conthey prêter main-forte à la classe de 5H de Mesdames Christine Berthouzoz et Sylvie Fontannaz. Leur objectif principal était de réaliser un article encyclopédique sur différents sujets comme le singe ou le panda roux, mais également les jeux vidéo, les bonbons, et beaucoup d'autres...

La 11AC s'est déplacée les mercredis 6 et 13 mars afin d'aider les petits écoliers à réaliser les meilleurs articles encyclopédiques possibles grâce à des choix d'images, textes, titres accrocheurs, anecdotes... Le tout mis en page sur de grandes feuilles de couleur cartonnées. Les élèves du CO avaient seulement un rôle de conseillers, les travaux devant être effectués exclusivement par les plus petits. À la fin de l'activité, les pancartes ont été affichées dans les couloirs de l'école.

L'expérience a été unanimement appréciée. Que ce soit les 5H ou les 11CO, tout le monde a adoré le concept. Les 11CO ont été bien accueillis et ont directement été placés avec leur binôme. Les 5H ont tous été très motivés à l'idée que des plus grands les aident. Une certaine excitation était palpable dès le début, mais celle-ci s'est vite dissipée au profit d'une très belle ambiance de travail. « Quelle magnifique expérience ! » se sont-ils tous exclamés.

Le retour à la normale a été difficile pour les élèves de la 11AC. Mais quelques jours plus tard, une merveilleuse surprise les attendait : chacun a reçu un petit mot de remerciement de la part de leur binôme respectif ainsi que de nombreuses douceurs... Quelle gentille attention ! MERCI !!!



Une merveilleuse collaboration



Témoignages d'élèves du CO :

Jessica : *J'ai dû réaliser un article sur le panda roux. J'ai pu découvrir des informations étranges et drôles sur cet animal. J'ai aidé ma coéquipière à s'organiser, à disposer les éléments, à planifier les étapes. Je l'ai accompagnée à son rythme.*

Diago : *J'ai bien aimé travailler avec mon binôme, car il était gentil et intéressé par ce qu'on faisait.*

Témoignages d'élèves de 5H :

Nelson : *Ça m'a plu qu'ils soient venus, ils nous ont aidé à faire notre article encyclopédique, à trouver les images et écrire les textes. On doit recommencer.*

Daenerys : *J'ai beaucoup aimé cette collaboration. J'aimerais beaucoup refaire ça avec un grand ou une grande, mais surtout avec Emma car elle est trop gentille.*

Refik : *Avec un grand, c'est mille fois mieux que tout seul ! Et ils sont gentils.*

Enzo : *Mercredi, c'était trop cool. J'espère qu'on va refaire ça 1000 fois. Mon coéquipier connaît des choses sur mon sujet (les mangas) et c'était bien parce que dans mes blocs, il n'y avait pas beaucoup de choses à écrire. J'ai bien aimé chercher les informations dans l'ordinateur.*

Alma : *C'était cool ce qu'on a décoré avec Sara. C'est la meilleure.*

Robin : *J'ai trop aimé être avec Evan, mon coéquipier. Je trouve que j'ai choisi un super thème (les bonbons).*

20^e Semaine des médias à l'école

Interview de la championne Joanna Ryter

Nous avons participé à la 20^e Semaine des médias, du 6 au 9 février. À cette occasion, nous avons passé une demi-journée au siège du Nouvelliste, à Sion, accueillis par Olivier Hugon (rédacteur en chef adjoint) et son équipe de journalistes. Cette expérience nous a permis de comprendre le fonctionnement d'un média de presse écrite et de participer à diverses activités en classe : un concours de Unes, la réalisation d'une interview radio et la rencontre d'une sportive professionnelle. Voici un extrait de notre échange avec Joanna Ryter.

Spécialisée dans le triathlon longue distance IRONMAN, la Neuchâteloise installée en Valais, croit toujours en son rêve. Cette année encore, elle va tenter de se qualifier pour la grande finale des mondiaux féminins à Nice. Joanna Ryter adore repousser ses limites. Nous avons souhaité en savoir plus sur cette sportive aussi souriante que déterminée.



Quelles qualités faut-il avoir pour pratiquer ce sport en tant que professionnelle ?

Le mental est très important pour le sport d'endurance. A l'entraînement ou en compétition, il y aura forcément des moments où l'on va se sentir bien physiquement et/ou mentalement et d'autres moments où rien ne va. Il faut savoir rester patiente, persévérante, résiliente. Savoir accepter les échecs et célébrer les succès. Réussir à se concentrer sur le processus qui mène au résultat et pas seulement sur le résultat final. Être triathlète professionnelle c'est aussi rechercher des sponsors pour des apports financiers et matériels, gérer les contreparties convenues, le calendrier des compétitions, l'organisation des voyages pour les camps d'entraînement et les compétitions aux quatre coins du monde, gérer un budget...

Quel est votre meilleur souvenir de course ? Et le plus mauvais ?

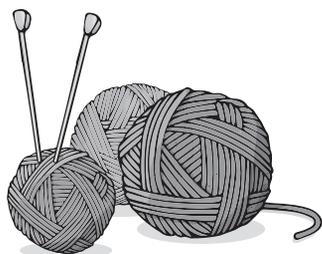
Si je devais choisir parmi les courses qui m'ont procuré le plus d'émotions positives, je choisirais mon premier Ironman à Zürich en 2018, encore en catégorie amateur. Ma famille, des amis

et mon coach m'encourageaient sur plusieurs endroits du parcours. J'ai ressenti beaucoup de fierté en franchissant la ligne d'arrivée en moins de 10 heures et en remportant ma catégorie d'âge. Toutes les étoiles étaient alignées pour faire une belle course et ce genre de journée arrive rarement. Je garde aussi un souvenir magnifique de mon premier podium sur Ironman en catégorie professionnelle, à Lake Placid en 2021. J'étais tombée à vélo et avais du sang sur mon visage et mes ge-

noux. Les spectateurs m'encourageaient d'autant plus et ça m'a vraiment porté durant tout le marathon. Les Championnats du monde d'Ironman à Hawaï en 2022 marquent mon plus mauvais souvenir de compétition. J'ai cassé la fermeture éclair de ma combinaison cinq minutes avant le départ, perdu toute ma nutrition sur le vélo, cassé la vis de l'axe qui sert à tenir la roue arrière et, finalement, surchauffé lors de la course à pied. J'ai fini cette journée catastrophique 30^{ème}, épuisée.

Pour la classe, l'expérience ne s'est pas terminée ici, puisque nous avons rendez-vous le 24 avril dans le studio de la RTS, à Lausanne. Nous étions lauréats du concours de Unes organisé pendant la semaine des médias.

**La classe de 7h de Châteauneuf-Conthey
et Frédéric Jasseny**



Matinée de tricot à Erde

Il était une fois, une grand-maman qui sortait son tricot de son panier en osier dès que sa petite fille Lya frappait à sa porte. Grand-maman Nano adorait tricoter au coin du feu avec sa petite Lya.

Le mardi 20 février 2024, Charles Perrault s'invita à l'école d'Erde pour donner vie à ce vieux conte...

Apprendre à tricoter peut s'avérer une corvée laborieuse pour de jeunes enfants. Alors que vivre cet apprentissage aux côtés de sa grand-maman devient un moment de pur bonheur.

Par la suite, les enfants qui ont adoré cet exercice pourront continuer à le faire en famille et ceux qui n'ont pas « accroché » auront au moins une notion de cet art.

L'enseignante AC&M initie, durant quelques cours, ses élèves à l'apprentissage du tricot (montage des mailles et tricot mousse) sans acharnement. En parallèle, ils préparent une carte d'invitation et le cadre où sera collé leur premier tricot, daté et signé, ainsi qu'un autre que les grands-mamans recevront en cadeau de remerciement.

Pendant la matinée de tricot avec les grands-mamans, ils ont partagé un goûter (gâteaux, cake, café, thé, sirop) dans une ambiance chaleureuse.

Voici quelques retours :

« MERCI, c'est une si belle idée... plein de belles émotions »
grand-maman de Heidi

« MERCI pour ce beau moment »
grand-maman de Mathis

« MERCI pour ce beau moment de partage »
grand-maman d'Evan

« Un grand MERCI pour ce beau moment de partage »
grand-maman de Wendy

« Mille MERCIS pour les photos et le super moment. Ils ont trop de la chance! Bravo ! Trop génial ! »
grand-maman de Sophie



C'est une matinée semblable aux autres jours de la semaine, c'est l'hiver et il fait froid. Nos hôtes arrivent les uns après les autres. Ça papote par ici, ça boit un café par là et, au détour d'une conversation, on entend un « Ça y est, j'ai trouvé » en parlant d'un mot croisé. Une matinée semblable à quelques détails près. C'est un mercredi. Il fait froid et gris. Pour redonner un peu de chaleur, Madame Bérard propose d'entonner un petit air. Et c'est parti pour un concert improvisé, 1000 colombes, ah le petit vin blanc ou la java bleue ne sont que quelques titres parmi les centaines d'autres connus sur le bout des doigts par nos hôtes. Les notes de musique ont un pouvoir magique. Le pouvoir de rassembler, de mettre du baume au cœur et de se libérer des petits soucis de l'âge. Il paraît même que cela dépoussière les méninges. Au fil du temps, des liens se tissent parmi les hôtes, on se soucie de l'autre, on s'entraide et on s'inquiète lors des absences.

Après avoir nourri les esprits, il faut s'occuper du corps. Monsieur Carrupt, un vrai gourmet, propose de revisiter la traditionnelle galette des Rois. Il propose une frangipane aux poires. Quelle audace ! Et c'est parti cette fois pour un moment de partage. Chacun met la main à la pâte, selon ses souhaits. On pèle, on coupe, on décore et on n'oublie pas d'y mettre deux belles fèves. Bien entendu, comme partout, il y a un chef des travaux finis qui supervise le tout. Tout comme le chant, la cuisine rassemble. D'ailleurs, une fois par semaine, nous cuisinons le repas de midi. Nous choisissons le menu la semaine précédente et le réalisons ensemble.

De bonnes odeurs s'élèvent dans les airs, les galettes dorent au four et on se réjouit déjà de la dégustation prévue l'après-midi. Qui sera le Roi ou la Reine du jour ?

Et pour finir sur une note positive, n'est-ce pas ça le secret ? Mettre de l'extraordinaire dans l'ordinaire. Se concentrer sur les petits bonheurs du quotidien, trouver une fève dans une galette, se rappeler un souvenir heureux en entendant une chanson ou encore être ensemble.

Les petites histoires du Foyer de jour du « Haut-de-Cry »



SAVE THE DATE : 14 septembre 2024

Ensemble pour un Conthey Plus Vert lors du Clean-Up Day !



Chers résidents de Conthey, préparez-vous pour une journée pas comme les autres ! Rejoignez-nous pour le Clean-Up Day, une initiative d'ampleur nationale axée sur la propreté de notre environnement, qui fait escale dans notre belle commune. Cet événement, centré sur le nettoyage de nos espaces communs, nous offre l'opportunité de jouer un rôle actif dans l'embellissement et la préservation de notre cadre de vie. Unissons nos efforts pour transformer cet événement en une réussite mémorable !

Pour cette édition du Clean-Up Day à Conthey, nous allons bien au-delà d'une simple collecte de déchets. Nous avons imaginé pour vous une série d'activités engageantes, de belles rencontres et de moments de convivialité, démarrant par une initiative citoyenne pour se terminer par des échanges chaleureux.

Nous comptons sur chaque habitant pour enrichir cet événement. Cette année, des équipes seront formées par village. Nous vous encourageons à vous inscrire en précisant votre village d'action.

En marge de cette journée emblématique, l'engagement de nos établissements scolaires est crucial. Ils organiseront leur propre journée de nettoyage le vendredi 13 septembre.

Pourquoi vous joindre à nous ? Participer au Clean-Up Day, c'est bien plus qu'une simple action écologique. C'est une chance unique de renforcer les liens avec vos voisins et de vivre une aventure collective des plus enrichissantes. La propreté et l'attractivité de Conthey nous concernent tous. Ne pas prendre part à cette initiative, c'est passer à côté d'une occasion de contribuer à un projet significatif pour notre communauté et les générations à venir.

Mobilisons-nous pour le Clean-Up Day. Ensemble, faisons de Conthey un lieu encore plus propre et accueillant. Votre participation et votre dynamisme sont essentiels pour transformer cette journée en un événement marquant de notre vie en communauté.

Le Clean-Up Day de Conthey est bien plus qu'une journée ; c'est une démonstration de solidarité et de responsabilité envers notre environnement. Saisissons ensemble cette opportunité de faire une différence positive au sein de notre commune. Soyons nombreux à participer ! Vous recevrez bientôt les informations pour l'inscription à cette journée.

La magie

Qui dit magie s'égaré inévitablement vers charme, alchimie, séduction, mais aussi vers l'orient à l'encontre de ces mages religieux venus de la Perse.

A l'instar de la baguette d'un magicien qui extirpe de son chapeau un lapin, j'y vois par analogie l'archet magique du violoniste qui prodigue des sons de son violon --> La magie du Violon

Pour tout dire, ces quelques lignes sont inspirées (conditionnées, provoquées, suggérées) par le livre de Yehudi Menuhin « La légende du violon »

Petit historique de mon initiation au violon

A l'occasion de mon anniversaire (80 ans), j'ai reçu à la fin d'un repas (de circonstance) de nombreux cadeaux et parmi lesquels se trouvait un magnifique violon et en même temps un beau lutrin. Ni une ni deux, je me suis lancé dans l'étude du violon avec l'aide d'une étudiante du conservatoire.

Attiré depuis longtemps par ce bel instrument légendaire et ne connaissant pas trop la difficulté proverbiale de son apprentissage, je me suis lancé tête baissée dans l'étude du violon. Le rêve n'est pas exclu ! Force est de constater qu'il ne suffit pas de connaître le solfège pour avancer à la mesure de ses ambitions, que neu-neu !

Au fil du temps, la fougue de la nouveauté et l'ambition démesurée, je me suis calmé pour me retrouver face aux exercices fastidieux, l'air pantois.

Que faire pour ne pas toucher deux cordes à la fois sans le vouloir, comment retrouver automatiquement la bonne note puisqu'il n'y a pas de repère visible pour le placement des doigts, comment tenir le violon entre le menton et la clavicle sans qu'il ne glisse, que faut-il améliorer pour que le son ne soit pas nasillard, ne pas faire le pendule avec l'archet, appuyer l'archet avec doigté : ni trop fort, ni trop faiblement, etc. **A u s e c o u r s !!!**

Trop de variables à la fois me perturbent au point d'ajouter, par mon désarroi, une variable de plus.

Il convient d'admettre que le découragement est bien réel et frontal même si cela ne m'empêche pas de pressentir la perspective de partager, avec un temps plus ou moins rapproché, une belle berceuse ou un joyeux anniversaire endiablé.

Je me dois d'avancer puisque ma pensée se mêle à ma passion, même si le réalisme semble déplacé à mon âge. Le rêve n'est pas exclu et se dilue quelque peu avec le temps, de sorte que je reste modeste à l'écoute de ses beaux concerts prodigués au travers des manifestations Sédunoises dans le cadre de l'Académie Tibor Varga ou Sion festival.

1. L'Indiscrétion du violon, l'intimité

« Comme tout compagnon, le violon sait ce qu'être un confident veut dire. » Yehudi Menuhin.

De par son ergonomie, on se surprend à avoir une véritable intimité relationnelle et épidermique. S'épancher sur son violon favorise, indiscutablement, des ressentis à travers de mille mélodies.

Le musicien ne reste pas toujours le maître de son instrument au point de se laisser surprendre par un sentiment charnel mêlé de tendresse, de générosité et de lyrisme.

2. Le son, son rôle, les émotions qu'il transmet

La force évocatrice des émotions, des souvenirs, des liens sensoriels du violon, lui confère son attirance et, bien sûr, sa curiosité.

Il « Formalise » l'écoute pour trouver la justesse, les harmonies par le geste en accord avec le feedback de l'oreille. De toute évidence, il faut de l'intuition, de l'émotion, de la volonté et un zeste de romantisme, tout un programme pour l'éveil des sens et y trouver de la jouissance avec sa propre résonance.

Faut-il rappeler que l'instrument peut s'adapter à de nombreux styles de musique de par sa maniabilité et sa morphologie.



du violon

Le violon est un instrument choyé par les peuples nomades, d'où l'excellence de leur pratique, qui ont parfait sa virtuosité. C'est aussi l'imaginaire qui saura faire vibrer le violoniste, en harmonie avec ses origines, ses moeurs, son mode de vie, sa résilience aux événements de son histoire. .-> Encore de la magie « Nous nous devons de respecter cette richesse culturelle et ces traditions qui se transmettent de père en fils. » Yehudi Menuhin.

3. Le côté pratique au travers des âges

La petitesse du violon a favorisé la prédilection de son rôle pendant les guerres, les déplacements, les errances, les fuites pendant la diaspora des juifs par exemple. Être transporté partout dans le monde avec assez de discrétion et de maniabilité. -> quelle aubaine ! Ce n'est pas pour rien que les peuples errants (juifs, roms, saltimbanques, tziganes) privilégient le violon pour sa légèreté, mais aussi pour y trouver du réconfort et sublimer les persécutions.

La souffrance des nomades a généré une sensibilité et, de fait, une interprétation à la mesure de leur affect jusqu'au très fond de l'âme. L'émotion peut devenir viscérale et spontanée au point de s'épancher sur une improvisation endiablée et intimiste. C'est aussi le résultat de l'envie de liberté si convaincante à l'encontre d'un apprentissage académique.

De toute évidence, il y a chez les violonistes des peuples errants des rencontres fortuites qui ont transmis naturellement, par un effet d'osmose, un répertoire culturel très enrichissant. C'est la magie et les subtilités des échanges informels qui amènent la créativité culturelle au sens large du terme.

Ce n'est pas pour rien que Szubin Meta parlait avec enthousiasme et vénération des violons de l'Orchestre de Tel Aviv (Knesset). Ces violonistes étaient vraisemblablement, d'une manière ou d'une autre, les héritiers et les dignes représentants de l'immigration en terre d'Israël issu de la diaspora.

4. Relation avec les arts et les artistes

Bien des illustrations éditées pour la publicité, pour des annonces, engagent l'esthétique de l'instrument mais encore sa connivence avec la forme féminine... Figure indispensable de la pub pour sa beauté et son esthétisme. La preuve formelle se trouve dans les musées, dans les sculptures, dans les peintures, à commencer par la célèbre photographie du fameux violon d'Ingres (voir photo).

Sans aucune discrimination, Y.M. a joué avec le monde des tziganes, du Rājasthān, de toute l'Europe, de l'Inde, aux USA en Europe centrale avec les plus humbles personnes, mais aussi avec les plus grands tels que : Herbert von Karajan, Britten, Casals, Bartók, Stravinski, Chostakovitch.....

Aujourd'hui, j'ai en mémoire quelques violonistes qui ont marqué l'histoire tels que : Itzhak Perlman, Isaac Stern, Yehudi Menuhin, Paganini, Vivaldi...

Actuellement, je pense en particulier à Janine Jansen, magnifique interprète, Capuçon, Baudricourt, Grappelli...

S'il est vrai que Yehudi Menuhin reste l'incontournable violoniste talentueux et virtuose, il n'en demeure pas moins vrai qu'il fait partie des grands de ce monde, plein de sagesse, plein de modestie, d'une immense culture, affublé de cette généreuse empathie au point de trouver toutes les musiques des mille régions du monde égales ou supérieures à des musiques dites classiques et, de fait, trouver les musiciens de tous les horizons égal à lui-même.

Faisant fi des différences religieuses et politiques au point d'en oublier les antagonismes et les susceptibilités, Yehudi Menuhin, qui était juif, pouvait jouer comme soliste avec Herbert von Karajan de conviction nazi. Quelle noblesse !

5. Conclusion

La romancière Elisa Shua Dusapin écrit : « Mon apprentissage du violon a été une école d'écriture grâce à l'intuition, au rythme, à la justesse ». Faut-il y voir l'envie d'écrire cet article ?? Oui !

C'est pourquoi la passion du violon fascine, sculpte et façonne sur un nuage l'inconditionnel, l'immatériel et l'irrationnel.

Viguiet

Du nouveau

à l'auberge - café - restaurant
« Les Rangs »



Muriel et Patric Taccoz, les tenanciers de l'auberge - café - restaurant « Les Rangs », aiment les défis et en ont relevés plusieurs ces dernières années.

En effet, à peine le bail signé, l'épidémie de Covid-19 les oblige à attendre six mois avant de pouvoir ouvrir complètement leur établissement en juin 2021.

Mais ce couple dynamique de quinquagénaires doit désormais faire face aux nouvelles habitudes des consommateurs qui désertent les bistrot villageois.

C'est pourquoi Muriel et Patric Taccoz ont réadapté leur offre. Depuis le mois de décembre 2023, ils n'ouvrent leur établissement qu'en fin de journée, de 17 heures à 23 heures, du mardi au samedi soir. Mais, faisant preuve de souplesse, ils sont également disponibles pour les groupes de dix personnes ou plus en dehors des heures habituelles, dimanche compris.

Tous les premiers jeudis du mois, ils proposent aussi des soirées à thème, comme par exemple, durant l'automne, des soirées raclette avec animation musicale, que que vous pouvez retrouver sur leur site internet : www.lesrangs.ch

Quatre chambres d'hôtel sont également à disposition pour les voyageurs de passage ainsi que trois chambres d'hôte récemment rénovées dans l'appartement attenant à leur établissement situé au cœur du vignoble, véritable témoin du patrimoine contheysan.

Tous nos vœux les accompagnent donc dans la réussite de leurs projets.

Marianne Putallaz

La recette du Chef



.....

Escargots au Roquefort (pour 4 personnes) :

Ingrédients :

- 4 douzaines de gros escargots
- 200g de Roquefort
- 20g de beurre
- 2dl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- Sel et poivre du moulin

Recette :

- Préchauffer le four à 250°C
- Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre et faire sauter les escargots à feu vif pendant 2 minutes.
- Ajouter la crème fraîche et la moitié du Roquefort émietté.
- Poivrer généreusement et retirer du feu à ébullition.
- Répartir les escargots dans des cocottes. Emietter le solde du Roquefort par-dessus et saupoudrer avec la chapelure.
- Faire gratiner rapidement les escargots sous la voûte du four, position 'grill', et servir brûlant.

LE COIN DES JEUX !

Mots-croisés

Passionnée de mots-croisés, Jeanine Gabbud nous partage une nouvelle grille créée spécialement pour vous !

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2					■					
3								■	■	
4		■			■				■	
5						■	■			
6								■		
7			■		■					
8						■	■			
9			■	■	■	■	■	■	■	■
10			■	■	■	■	■	■	■	■

Horizontal

1. Automate qui frappe sur la cloche de certaines horloges monumentales
2. Dieu suprême du panthéon sumérien – Remorquer un navire
3. Faisant macérer une viande
4. Protecteur pour midinette – Privé d'une belle mort
5. Au poids excessif – 1'056 chez les Romains
6. Fait naître l'admiration – Un essai en phonétique
7. Personnel – Roi de Sardaigne, écrivain et poète
8. Jeanne décapitée – Beaucoup, en quantité
9. Assurance – Relative à la peau
10. Canton suisse – Exposiez

Vertical

1. Arbres fruitiers de l'Inde cultivés pour ses fruits rafraîchissants
2. Recueil de bons mots – Ville du canton de Zurich
3. Elles peuvent servir à sauter
4. Arrêt du développement des insectes provoqué par un climat défavorable
5. Oeuf allemand – Posséda
6. Situation – Règle de dessinateur – Possessif
7. Colossal, gigantesque
8. Lieu où l'officiant célèbre – Serviteur bouffon dans la commedia dell'arte
9. Près de la Rochelle – Une planche en bois peut l'être
10. Manigancez

Solution :

	Z	E	I	L	A	T	E	H	S	
10										
9	E	E	N	V	A	T	C	U	R	R
8	T	N	A	N	E	T	A	N	E	A
7	O	I	Z	N	E	N	E	E	E	I
6	C									
5	I	A	L	M						O
4	F									B
3	V									D
2	A	R	I	N	A	N	A	R	I	N
1	J	A	R	T	U	O	U	R	A	N
	J	A	C	Q	U	E	M	A	R	T
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										



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**