



ARRIVER ET BIEN VIVRE À CONTHEY



INTÉGRATION
district de conthey

I BIENVENUE SUR LA COMMUNE DE CONTHEY

© Photo : Jean-Claude Roh



Vous avez déjà entre les mains les informations essentielles pour vous installer à Conthey – les démarches administratives, les services, les ressources utiles. Cette première étape, vous l’avez franchie.

Maintenant vient une autre aventure : celle de vous sentir chez vous.

S’installer dans une nouvelle commune, c’est bien plus que trouver ses repères. C’est aussi, progressivement, tisser des liens, découvrir des visages familiers, trouver sa place dans le tissu social local.

Dans cette partie, nous vous invitons à la rencontre de personnalités contheysannes. Des femmes et des hommes engagés dans la vie locale – dans une association, un commerce, un service – et qui partagent une sensibilité particulière à l’accueil et au bien vivre ensemble.

Il ne s’agit pas de prestations à consommer, mais de personnes à rencontrer. Parce que les liens les plus durables se nouent souvent autour d’une passion commune, d’un sourire échangé, d’une porte poussée.

Alors, n’hésitez pas. Allez à leur rencontre.



Mot du conseiller

La commune de Conthey, idéalement située au centre du Valais, est un lieu riche en diversité, que ce soit par son important tissu associatif – plus de 80 sociétés, dont 2 clubs de football, 4 clubs de ski, 4 fanfares, etc. –, par son économie ou encore par sa géographie, qui vous emmènera de votre séance de shopping au cirque paradisiaque de Derborence ou aux magnifiques panoramas des alpages de My en moins de 30 minutes. Sans oublier un grand nombre de manifestations telles que la Foire

de la Saint-Georges, le Conthatlon ou encore le PeCaFoot, vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer dans notre magnifique commune.

Au nom du Conseil municipal, je vous souhaite la bienvenue dans notre commune. J'espère que votre arrivée s'est bien passée et que nos services ont su répondre à vos questions et vous donner toutes les informations utiles à votre bon emménagement.

Vous trouverez dans cette brochure des informations et des contacts de personnalités de notre commune, qui se feront un plaisir de répondre à vos questions et de vous fournir des renseignements sur nos diverses sociétés ou sur les lieux à découvrir, afin que votre intégration se passe au mieux. N'hésitez pas à les contacter si vous souhaitez intégrer une société locale, si vous cherchez une adresse, un lieu où manger pour recevoir vos connaissances, ou encore si vous avez besoin d'informations sur un itinéraire de promenade.

Je me réjouis d'ores et déjà de vous croiser !

*Damien Fumeaux,
Conseiller municipal*

Osez la rencontre

L'idée principale de ce deuxième volet est de faciliter la mise en lien entre les habitant.e.s et les nouveaux arrivant.e.s de la commune de Conthey.

Quoi qu'on en dise et quoi qu'on en pense, il est nécessaire pour l'équilibre humain d'entrer en relation, échanger, partager avec d'autres personnes que soi. Créer des liens favorise la cohésion individuelle et sociale. Ce serait dommage de s'en priver.

Dans ce volet, nous souhaitons visibiliser des habitant.e.s acteurs de leur commune. Ce sont avant tout des personnes de tout horizons, investies et animées par des passions diverses et variées et qui naturellement ont à cœur de les partager. Elles œuvrent dans des structures professionnelles, des associations, des institutions et ont décidé de se joindre à ce projet pour vous accueillir sur la commune avec comme point d'entrée leur passion et leur humanité.

Comme un premier pas fait vers vous. Osez-vous aller à leur rencontre ?! Si oui, n'hésitez pas à les contacter.



La diversité, comme une complémentarité

Arrivées en Suisse pour diverses raisons, ces trois drôles de dames n'auraient, sur le papier, jamais dû se rencontrer. Originaires de pays différents, du Kosovo au Mexique, en passant par le Canada, elles ont fait connaissance par le biais de leurs filles qui évoluaient dans le même groupe de gymnastique. Au fil des ans, elles se sont liées d'amitié jusqu'à les amener à collaborer ensemble comme monitrices chez Conth'Act.

Elles mettent à profit leur culture et le charme de leur accent pour encadrer les enfants et adolescents qui viennent au centre culturel de Conthey. A elles trois, elles reflètent bien la diversité culturelle de la commune.

N'hésitez pas à pousser la porte de Conth'Act si vous désirez les rencontrer. Elles vous y accueillent avec le sourire et un bon café. Et emmenez-y vos enfants et adolescents, l'endroit est idéal pour se faire de nouveaux amis.

CONTACT



Rue Centrale 26
1964 Conthey



027 345 56 36



www.conthact.ch
ardita@conthact.ch
erika@conthact.ch
julie@conthact.ch

LES RENCONTRER

Mercredi - Vendredi - Samedi

LANGUES PARLÉES

Français, Anglais,
Albanais, Espagnol

PASSION

Rencontrer, échanger, découvrir



De MasterChef au cœur du village

Né à Sion, Andreas a grandi entouré des montagnes du Valais central – ce territoire ancré en lui et qu'il ne quittera jamais vraiment. Après sa scolarité ici, c'est naturellement qu'il rejoint Le Grand Bleu, le restaurant familial de son papa à Plan-Conthey, où il affine son art pendant sept à huit ans.

C'est là qu'il est repéré. Sélectionné pour participer à MasterChef Grèce, il se hisse jusqu'au top 5 de l'émission, faisant rayonner son talent bien au-delà des frontières valaisannes. Mais l'aventure terminée, le chemin du retour s'impose comme une évidence : Le Grand Bleu, le Valais, ses racines.

De retour derrière ses fourneaux, Andreas voit son restaurant comme bien plus qu'un lieu où l'on mange. C'est un point de rencontre, un ancrage dans la vie du village. Entre les événements qu'il organise, son service traiteur pour mariages, banquets et anniversaires, il tisse chaque jour du lien entre les habitants d'ici et ceux qui arrivent.

Envie de tester une adresse locale incontournable ? La porte du Grand Bleu est ouverte.

CONTACT



Le Grand Bleu
Plan-Conthey



andreasbasket@hotmail.com

LANGUE PARLÉE

Français, Grec

LE RENCONTRER

Durant les heures
d'ouverture
du restaurant.

PASSION

Cuisine, pêche,
basket avec Hélios Basket



Le bien-vivre ensemble, naturellement

Contheysanne de souche et de cœur, Anne-Marie s'engage activement depuis des années dans la vie locale de la commune. Le bien-vivre ensemble fait simplement partie de son patrimoine génétique.

Bénévole dans l'âme, elle a, tour à tour, mis à profit ses compétences humaines dans différents projets socio-culturels. Aujourd'hui, une fois de plus, elle répond présente via son rôle de référente du Club des Aînés de Conthey. Depuis 50 ans, ce club ouvert aux habitant.e.s de

la commune de plus de 55 ans, a pour mission de favoriser les liens, de partager des moments conviviaux autour d'activités sérieusement ludiques, de partager des repas à thème et de profiter de sorties en groupe.

Vous souhaitez participer au prochain tournoi de jass, trouver le bon mot au scrabble, déguster une grillade en été, une brisolée en automne, fêter carnaval ? Anne-Marie se réjouit de vous faire découvrir le programme détaillé des activités proposées tout au long de l'année.

CONTACT



079 207 83 40



zerizerannemarie@bluewin.ch

LANGUES PARLÉES

Français, Allemand, Italien

LA RENCONTRER

Convenir ensemble
d'un rendez-vous,
par téléphone en journée
idéalement ou par mail

PASSION

Rencontrer, échanger, jouer



La chaleur d'un accueil aux saveurs exotiques

Sur les traces de Denise, la maman de Roland et tenancière des lieux durant plus de 20 ans, Mariama et Roland ont décidé un jour de redonner une nouvelle vie à cet établissement niché au cœur d'Aven. Leur envie ? Créer un lieu chaleureux et convivial, un espace de rencontre et d'échange pour les habitant.e.s du village et les visiteurs de passage. Le pari est réussi. Le tout est ponctuellement agrémenté par des événements, des concerts, des semaines à thème.

Couple dans la vie comme au café, sourire aux lèvres, d'un naturel avenant, leur sens de l'accueil est simplement inné. Mariama, d'origine sénégalaise, cuisinière hors pair, invite au voyage de par ses spécialités et son soleil intérieur. Roland, d'origine contheysanne, passionné et passionnant, redonne à la gentillesse toutes ses lettres de noblesse.

Que vous souhaitiez juste prendre un café, déguster un bon plat sénégalais ou valaisan, découvrir la vie de village, arrêtez-vous un instant au Café des Sapins.

CONTACT



Route de Derborence 48
1976 Aven



027 346 01 01

LANGUES PARLÉES

Français, Allemand, Wolof,
Sérère, Libanais

LES RENCONTRER

Durant les heures d'ouvertures,
du mercredi au dimanche

PASSION

Le plaisir de partager,
de découvrir,
d'échanger



Le cœur de la commune, ça se mérite

Natif de Plan-Conthey, Norbert a grandi ailleurs avant de revenir s'installer sur la commune à 24 ans. Depuis, il n'en est plus reparti – et pour cause : Conthey, il l'a construite autant qu'elle l'a construit.

Cuisinier de formation, il a nourri pendant 24 ans les élèves du Collège des Creusets avant de mettre son tablier au service de Cerebral Valais, où il apprécie par-dessus tout la liberté dans ses tâches. Parce que Norbert, c'est quelqu'un qui aime donner – du temps, de l'énergie, de la bonne humeur – sans compter.

Le sport? Une autre religion. Co-président du FC Erde aux côtés de Yann Fontannaz, bénévole pour le Conthey Show, président du Ski Club Tsanfleuron depuis 12 ans – il connaît chaque recoin de la commune, chaque sentier du Valais, et surtout chaque visage. Ce qui l'anime vraiment? Le contact avec les gens. Tout simplement.

Nouveau à Conthey et envie d'échanger autour d'un café, d'une randonnée ou d'un match? Norbert décroche volontiers son téléphone.

CONTACT



Rue du Fieu 5
1976 Daillon



078 852 73 29



fumeauxnorbi@netplus.ch

LANGUE PARLÉE

Français

LE RENCONTRER

Norbert est disponible
et rappelle
s'il ne répond pas.

PASSION

Le sport, la bonne cuisine
et le contact humain



Jeune, ancré et tourné vers demain

Né en 2002, Luca a grandi à Erde, les pieds dans la neige et la tête dans les projets. Fils d'une maman contheysanne et d'un papa italien, il incarne à lui seul ce mélange de racines locales et d'ouverture sur le monde qui fait la richesse de la commune.

Après sa scolarité à Erde, le cycle et cinq ans de collège, il s'est frotté au monde professionnel – deux ans à l'administration de l'école de ski – avant de se lancer dans une HES en économie et gestion. Entre les deux, il a toujours su une chose : c'est ici, à Conthey, qu'il veut s'investir.

À 17 ans, il rejoint la Jeunesse de Conthey. En 2023, il franchit un cap supplémentaire en se présentant au comité. Aujourd'hui co-président, il porte avec enthousiasme la vie associative locale. Nature, montagne, chasse, snowboard, kitesurf – Luca connaît les bons spots, les bonnes adresses et les bonnes personnes. Que vous cherchiez une activité, un conseil ou juste un verre bien mérité après une balade, il peut vous orienter – lui ou sa famille – avec le sourire.

CONTACT



1976 Erde



078 838 47 23

LANGUES PARLÉES

Français, Italien,
Allemand, Anglais

LE RENCONTRER

Si Luca ne répond pas,
laissez-lui un message
sur WhatsApp.

PASSION

Nature, montagne,
sports outdoor et
esprit d'entreprendre

I COMPRENDRE

FR Besoin d'aide pour comprendre cette brochure ? Contactez-nous !

SQ Keni nevojë për ndihmë për të kuptuar këtë broshurë? Na kontaktoni !

DE Brauchen Sie Hilfe, um diese Broschüre zu verstehen? Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf !

EN Do you need help with understanding this leaflet? Please contact us !

AR هذا الكتيب؟ اتصل بنا
هل تحتاج الى مساعدة لفهم

SH Potrebna vam je pomoć da biste razumeli ovu brošuru? Kontaktirajte nas !

ES ¿Necesita ayuda para comprender este folleto? Contáctenos !

IT Avete bisogno di aiuto per comprendere questo opuscolo? Contattateci !

MK Ви треба помош за да ја разберете оваа брошура ? Контактирајте не !

PT Precisa de ajuda para compreender esta brochura? Contacte-nos !

RU Хотите понять, о чем идёт речь в данной брошюре? Свяжитесь с нами !

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !

N'HÉSITEZ PAS
À NOUS FAIRE PART
DE VOS REMARQUES
ET SUGGESTIONS
POUR AMÉLIORER
CETTE BROCHURE.

ACTION SOCIOCULTURELLE DE CONTHEY CONTH'ACT



Rue Centrale 26
1964 Conthey



027 345 56 36



www.conthact.ch

SERVICE RÉGIONAL À L'INTÉGRATION



Rue Centrale 26
1964 Conthey



079 758 35 52



www.integration-dc.ch