

FENETRE SUR...

En une seconde, tout bascule.
De l'épreuve naît une force tournée
vers les autres.

P.16

CONCOURS

Concours photos et dessins :
La salamandre alpine et son habitat.

P.17

ART & CULTURE

Entre art et chamanisme,
Alexandra Berthouzoz crée des
ponts vers l'essentiel.

P.22

Edition N°15 - Mai 2026

BONJOUR CONTHEY



ET SI C'ÉTAIT
SIMPLEMENT
UNE SAISON
DE LA VIE ?

Quand tout déborde sans raison
apparente, ce n'est pas perdre pied,
c'est souvent une étape essentielle où
le corps et le cœur demandent à être
écoutés pour se retrouver.

À lire P. 15

© photo d'illustration / freepik



Filer le lien,
de l'animal à l'humain.

Transformer les poils de son animal en une laine
douce, puis en faire des objets porteurs de récon-
fort : à Conthey, Lucie file bien plus que du fil...

Entre attachement aux animaux et engagement
solidaire, elle tisse un lien unique, de l'animal à
l'humain.

P.13



COMMUNE DE
Conthey
VALAIS • SUISSE

Route de Savoie 54
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

STÉPHANIE GERMANIER

..... Aimer tout savoir.

Elle me reçoit chez elle dans sa villa de Plan-Conthey durant des vacances scolaires particulièrement pluvieuses.

Chez elle ? C'est aussi le village d'Aven, de sa maman Marie-Claire, où elle a vécu jusqu'à ses vingt ans, et Sensine, le village de son papa Charles-Edmond, mais encore les Mayens de la Combe d'en Haut, chez sa tante Marcia, et enfin ceux de La Luy à Derborence.

Mais Stéphanie a le cœur et la curiosité plus larges que ce coin de pays tant aimé. Elle s'installe donc à Berne pour sa licence en ethnologie et sciences politiques tout en travaillant à mi-temps pour l'Agence Télégraphique Suisse (ATS), où, tôt le matin et tard le soir, elle réécrit les dépêches de l'agence dans un langage accessible à tous.

Le virus des mots, elle l'a depuis sa quatrième primaire, quand son professeur l'a félicitée devant toute la classe pour une rédaction. Elle se dit alors que oui, pourquoi pas, elle sera peut-être journaliste.

Et elle le devient au début du millénaire. Elle est engagée d'abord au quotidien Le Temps comme correspondante parlementaire à Berne, entre 2004 et 2007, puis c'est Ariane Dayer du Matin Dimanche, devenue entre-temps rédactrice en chef, qui lui propose d'écrire portraits et interviews. Elle y travaille durant douze ans tout en revenant s'installer en Valais avec son compagnon et ses filles.

En 2020, alors que le Covid sévit, Stéphanie devient rédactrice en chef adjointe du Nouvelliste. Celle qui est curieuse de tout peut donner sa pleine mesure dans ses éditoriaux tout en supervisant le travail de ses confrères. Mais au bout de trois ans, elle donne sa démission et part se ressourcer dans son mayen de Derborence.

La passion de l'écriture la rattrape bien vite sous la forme d'un roman « Plein de sexe et de sang » non encore achevé, pour la collection valaisanne Le Gore des Alpes.

Et ses premières amours aussi. La revoici à Berne, dès 2023, engagée au sein du département dirigé par Mme Elisabeth Baume-Schneider, comme porte-parole de l'Office fédéral de la santé publique, rare Romande au milieu d'Alémaniques. Elle côtoie au quotidien des juristes, des pharmaciens et des médecins et se charge de rendre, une nouvelle fois, accessibles à tous leurs propos de professionnels.

Deux jours à Berne, un jour en télétravail pour un emploi à 80%, une vie de famille, voilà qui pourrait suffire.

Mais Stéphanie veut être cohérente avec ses convictions. C'est pourquoi, elle se présente comme candidate du parti des Verts aux élections communales de 2024. Elle y est élue et dirige depuis une année le dicastère des Infrastructures et Equipements.

Stéphanie se réjouit d'offrir prochainement, avec son équipe de paysagistes et de jardiniers, des endroits arborisés sur la Commune de Conthey. Elle accompagnera aussi la transformation d'une partie du cimetière de St-Séverin, où nous sommes plusieurs à attendre de nouveaux emplacements pour les urnes de nos défunts.

Avec sa quarantaine solaire et décontractée, Stéphanie me rappelle son grand-père de Sensine, Simon Germanier, un as de la sentence mémorable. Voici ce qu'il disait, il y a une quarantaine d'années, d'une de ses voisines presque centenaire : « Carmélite ? Elle est increvable comme les Agria* ! »

Longue vie donc à sa petite-fille Stéphanie !

Marianne Putallaz

Le Noël des Aînés, qui s'est tenu le 17 décembre dernier à la salle polyvalente de Conthey, a rencontré un très beau succès pour sa toute première édition. Organisé sur le temps de midi, cet événement convivial réservé aux habitants de la commune âgés de 75 ans et plus, a rassemblé plus de 150 participants. Au total, plus de 250 personnes ont gravité autour de cette manifestation et ont contribué, de près ou de loin, à son succès.

Afin de permettre au plus grand nombre de prendre part à cette manifestation dans les meilleures conditions, un service de transports a été mis en place. Des bus navettes reliant les hauts de Conthey à la salle polyvalente ont ainsi permis aux participants de se rendre sur place et de rentrer chez eux en toute sécurité, facilitant grandement leur venue.

Dans une ambiance festive et bienveillante, les aînés ont eu le plaisir de se retrouver autour d'un repas spécialement préparé pour l'occasion. Le menu, servi avec soin, a été réalisé par le Centre ORIF, présent avec plusieurs de ses jeunes. Leur engagement et leur professionnalisme ont été largement salués par les convives, contribuant pleinement à la réussite de cette journée.

Au-delà du repas, le programme proposait également des animations musicales de grande qualité, mettant en lumière une belle dimension intergénérationnelle. Les participants ont ainsi eu la chance d'assister à la magnifique prestation du Chœur d'enfants « Les Marins », qui a su apporter émotion et fraîcheur à travers son répertoire, créant de touchants moments de partage entre les générations. L'École de Musique « Music'All » a également enchanté le public avec des performances variées, témoignant du talent ainsi que de la passion de ses élèves et renforçant ces liens précieux entre jeunes artistes et aînés.

La journée a été rythmée par les notes du talentueux musicien Monsieur Jacky Torriani, dont la présence a largement contribué à créer une atmosphère joyeuse et festive. Sa musique a accompagné les échanges et les sourires, renforçant l'esprit de partage qui a marqué cet événement.

Cette manifestation a pu voir le jour grâce à l'implication précieuse d'un comité composé notamment de quatre bénévoles seniors, qui se sont investis avec enthousiasme dans l'organisation de cette première édition. En étroite collaboration avec Conth'Act, ils ont su mettre en place un événement à la hauteur des attentes, démontrant qu'engagement et solidarité permettent de belles réussites.

Au vu de l'enthousiasme des participants et des nombreux retours positifs, cette première édition du Noël des Aînés laisse entrevoir de belles perspectives, tout en contribuant à renforcer les liens sociaux et le vivre-ensemble au sein de la commune.

NOËL DES AINÉS

Une première réussie.



Les participants félicitent Le Chœur des Marins suite à sa belle prestation.



Le comité de la manifestation, composé de 4 bénévoles et de 2 membres de Conth'Act.

BALADES CITOYENNES

Et si vous redécouvriez
votre village autrement ?

À Conthey, les « Balades Citoyennes » font leur retour... et tout le monde est invité à y prendre part. Après une première édition réussie en 2018, le projet revient dans les villages du bas et de la plaine, avec une idée simple : donner la parole aux habitants.

Car qui mieux que vous connaît votre quartier, ses qualités, ses petits manques ou ses idées d'amélioration ? Le temps d'un après-midi, chacun est invité à partager son regard et à imaginer le village de demain.

Concrètement, il s'agit d'une balade conviviale, accessible à toutes et tous. En petits groupes, les participants parcourent leur localité, observent, échangent et capturent leurs idées à l'aide de photos et d'outils simples. Un moment à la fois utile, créatif... et surtout humain.

Trois balades auront lieu en même temps, le samedi 30 mai 2026, de 14h00 à 17h00. Vous pouvez rejoindre celle de votre choix :

- **à Châteauneuf**
rendez-vous au centre scolaire, av. de la Gare 28
- **au Bourg, Sensine et St-Séverin**
rendez-vous à la Tour Lombarde
- **à Vens et Plan-Conthey**
rendez-vous au parc de jeux, ch. des Ecoliers 4

Et parce que les bonnes idées naissent aussi autour d'un verre, tout le monde se retrouvera ensuite à la Tour Lombarde pour un apéritif convivial.

Organisées par la Commune de Conthey et son service socio-culturel Conth'Act, ces balades sont ouvertes à toutes les générations.

Votre regard compte. Venez le partager !

Samedi 30 mai 2026

Balades Citoyennes
Quand les habitants repensent l'urbanisme





Apéritif offert après les Balades



CHÂTEAUNEUF
LE BOURG, SENSINE ET ST-SÉVERIN
VENS ET PLAN-CONTHEY

Informations et inscription obligatoire :
info@conthact.ch
027 345 56 36
www.conthact.ch

Inscrivez-vous directement





Envie de participer ?
Il suffit de s'inscrire :

www.conthact.ch
info@conthact.ch
027 345 56 36

CONTH'ACT ESTIVAL 2026

Un été d'activités
pour toute la commune.



Tous ensemble devant la Coupe du Monde

Supporter la Nati ne se fait pas forcément seul dans son salon ! À l'occasion de plusieurs matchs de la Coupe du Monde, dont **Suisse-Qatar le 13 juin** et **Canada-Suisse le 24 juin**, des retransmissions collectives sont organisées à la grande salle ou à Châteauneuf. L'occasion de vivre l'ambiance dans une bonne humeur partagée, quelle que soit l'issue du match.



Pique-nique au parc

Le **samedi 11 juillet** de 10h30 à 15h, le parc de Plan-Conthey accueille un pique-nique dans l'esprit du repas canadien : chacun apporte quelque chose à partager. Un moment de convivialité et de découvertes culinaires, ouvert à toutes les cultures et à toutes les générations.



Sortie en famille au Zoo

Une journée entière à Bâle le **samedi 18 juillet**, pique-nique de midi inclus. La sortie est organisée pour les familles et se déroule en bus depuis Conthey. Une belle occasion de s'évader pour la journée, avec les enfants.



Découvrez le programme
complet sur le site de la
commune.

Chaque été, le service socioculturel de Conthey propose un programme d'animations ouvert à toutes et tous.

Cette année encore, de juin à mi-août, enfants, jeunes, adultes, aînés et familles sont invités à se retrouver, bouger, créer et partager.

Voici un avant-goût de quelques temps forts.



Soirée Bowling + pizza pour les jeunes

Le **jeudi 9 juillet** de 18h à 22h, les jeunes de la commune sont invités à une sortie au Bowling des Rottes. Au programme : quelques parties endiablées, suivies d'une pizza bien méritée. Une soirée décontractée pour se retrouver entre jeunes et passer une belle fin de journée estivale.



Tournoi de Street Foot

Les amateurs de ballon rond sont attendus le **dimanche 12 juillet** dès 9h au terrain de Sècheron. Les équipes de 4 joueurs (+ 2 remplaçants) s'affrontent dans une ambiance décontractée. Inscription d'équipe requise — tenue de sport de rigueur !

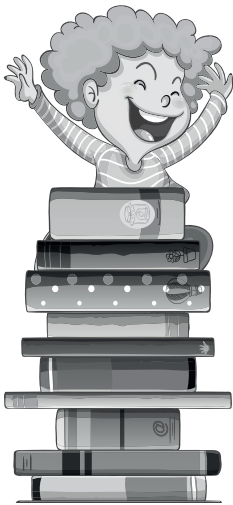


Grillade d'été

Pour clore l'été en beauté, rendez-vous au Parc de Plan-Conthey le **dimanche 9 août** de 10h à 15h. Une grillade conviviale en plein air, ouverte à toutes et tous, pour profiter encore un peu de la chaleur estivale avant la rentrée.

BIBLIOTHÈQUES DE CONTHEY

Erde et Plan-Conthey



Le Valais, terre de culture et plus précisément au sein de notre commune de Conthey, la riche et diverse population contheysanne offre de belles possibilités dans le domaine culturel.

Pour cette édition du Bonjour Conthey, la Bibliothèque vous propose une sélection d'auteurs de la commune. Elle ne se veut pas exhaustive et présente un panel des livres disponibles au sein des 2 bibliothèques communales (Erde - Plan-Conthey).

Pour les enfants, Sylvie Liand a écrit une série de beaux albums illustrés sur le thème du handicap "Les histoires de Nicolas". Ils offrent la possibilité aux petits et grands de mieux appréhender cette thématique et d'en apprendre davantage sur la vie quotidienne d'un enfant en situation de handicap et de sa famille. Elle a également rédigé deux livres pour adultes "Trace d'amour" et "Libellule" qui sont sortis en fin 2025.

Pour les fans de mondes fantastiques, l'autrice et illustratrice Kamiro propose plusieurs ouvrages, dont son premier roman "Les cinq Talismans" publié en 2020. Ce roman fantastique raconte l'aventure de Gwenaëlle et Aidan, apprentis magiciens voulant sauver leur royaume.

Découvrez aussi ses deux derniers ouvrages, parus en 2024 et 2025, inspirés du monde nordique des Vikings : "Le voile entre les mondes", tome 1 (L'épreuve des vagues) et tome 2 (L'épreuve des hommes).

Stéphane Nançoz, avec sa trilogie "L'éternel recommencement" vous plonge également dans un monde fantastique mêlant des aventures magiques avec l'histoire de l'humanité. Accrochez-vous pour vaincre le mal et connaître la victoire.

Pour les amoureux de la région et de son patrimoine, les Amis du Patrimoine contheysan ont édité "L'accès à Derborence : un défi au cours des siècles", un défi au cours des siècles. Un livre riche en photographiques actuelles et d'archives. Un ouvrage



pour remonter le temps et découvrir le tracé et l'histoire autour de l'accès à la vallée de Derborence.

Lauréate du Prix Société des Ecrivain-e-s Valaisan-ne-s 2025 pour son roman "Les enfants à hélice", Noémie Moulin vous fera plonger dans un récit de destins croisés avec des personnes qui vivent les choses de manière intense et qui avancent à leur rythme et à leur manière.

Pour consulter ou emprunter les livres, passez durant nos horaires d'ouverture. Si vous avez déjà un compte usager, vous pouvez réserver les livres en ligne afin qu'ils soient mis de côté lors de votre prochain passage.

Les bibliothèques de la commune sont gratuites et ouvertes à tout le monde. Consultez sur place, empruntez des livres ou profitez d'y rester pour bavarder. Les bibliothèques sont un lieu idéal pour échanger, s'installer tranquillement ou simplement bouquiner.

L'équipe de la Bibliothèque se réjouit de vous retrouver.

Horaires d'ouvertures

Bibliothèque d'Erde :	Bibliothèque de Plan-Conthey :
Mardi : 16h15 - 18h30	Mercredi : 14h - 16h30
Mercredi : 16h - 18h00	Jeudi : 16h15 - 19h15
Jeudi : 16h15 - 19h15	Samedi : 10h - 11h30

Notre catalogue en ligne



Découvrez notre catalogue :
conthey.ch/bibliovalais

Nous contacter :
biblio@conthey.ch



Ici, les ludothécaires sont bénévoles. Comme l'ont été avant elles les membres fondatrices, leurs équipes et même leurs compagnons. Cette **joyeuse farandole** mène le jeu depuis maintenant **bientôt 35 ans** !

Chacune à son tour assume son temps d'ouverture et vous accueille. Certaines, passionnées, connaissent bien les jeux, leurs règles, leurs objectifs.

Catherine, Sandrine, Stéphanie, Eva et M.-Christine vous proposent « Le monde enchanté des Tours Ambulantes », une rencontre avec les aventurières de « Capitain Flip » et « Loin des écrans ».

D'autres contribuent à la bonne marche de l'entreprise grâce à des compétences en secrétariat, comptabilité et communication.

Béatrice, Dominique, Johanne, MaNo. Suivez la ludothèque sur Facebook ou sur le site www.ludoconthey.ch

Les plus anciennes étaient là dès les premiers moments de la ludothèque ! Ces persévérantes conservatrices de tant de dés, de pions, de cartes et de boîtes l'ont baptisée, ont aménagé les locaux, choisi des jeux, obtenu la reconnaissance d'utilité publique, porté la flamme jusqu'à aujourd'hui.

Danièle, Marie-Christine & Dominique continuent l'aventure.

Et les nouvelles venues ont rejoint l'équipe.

*Camille, Coralie, Biba et Gaëlle sont parfois accompagnées par leurs enfants. Avant elles, les enfants de la génération précédente ont eu aussi cette approche privilégiée du grand monde ludique... Certaines fillettes d'alors sont entrées dans la **farandole des bénévoles** !*

Quant à ces habituées, elles illustrent bien la diversité du groupe.

Françoise, Laurence et Maryline, respectivement grand-maman dynamique, professeure de ski et animatrice à Passeport Vacances, se retrouvent avec plaisir pour une ouverture, un atelier et parfois même pour un p'tit café.

À l'ère des écrans, la ludothèque de Conthey ne fait pas exception à la règle : un rayon Wii, DS etc. bien garni, un site internet, une page Facebook !

Et si les jeux électroniques prenaient des vacances ? Et nous, on DÉBRANCHE ! Centre culturel, premier étage, entrez sans sonner : elles vous attendent...

.....

Que serait une belle idée, aussi branchée soit-elle, sans une cheffe d'entreprise capable de synthétiser toute ces énergies ? La ludothèque peut compter sur une présidente aussi à l'aise à la table de jeu qu'à celle de la gestion et qui s'investit dans la belle aventure vëtro-contheysanne depuis plus de 15 ans !

Voici comment Sandrine Germanier résume sa fonction :

« Travailler en ludothèque m'a permis de renouer avec le monde professionnel, de faire de magnifiques rencontres et de créer de solides amitiés ! C'est une belle façon de s'intégrer à la vie de nos villages. »

Et que serait cet espace sans vous, adultes ou enfants, qui venez chercher des jeux connus et y découvrir des nouveautés ? Vous êtes le moteur de tout ce bénévolat et, si vous le souhaitez, vous pouvez même devenir bénévoles à votre tour ...

À bientôt à la ludo !!

Horaires d'ouvertures

Lundi : 16h30 - 18h30

Jeudi : 17h00 - 19h00

et le premier mercredi du mois de 16h00 à 18h00



© photo : Maxence Darbellay

L'HIRONDELLE DE CONTHEY : **55 ANS DE PASSION !**

Si vous vous promenez près de nos salles de gymnastique, vous avez sans doute déjà entendu le rythme de nos musiques d'entraînement, l'énergie de nos gymnastes en action et les encouragements qui résonnent. Ce n'est pas simplement une activité sportive qui s'y déroule, c'est l'âme de la Société de Gymnastique l'Hirondelle de Conthey qui vibre.

On y croise des enfants qui découvrent leurs premières pirouettes ou des adultes en quête de détente, de bien-être ou d'une parenthèse pour entretenir sa forme, mais aussi des athlètes de haut niveau qui repoussent leurs limites. Que ce soit pour le plaisir de bouger en toute convivialité ou pour viser le sommet des podiums cantonaux et nationaux (où nos gymnastes brillent régulièrement !), il y a toujours une place chez nous, peu importe votre âge ou votre horizon : nous accueillons tout le monde avec le même enthousiasme.

Depuis sa fondation en 1971, notre société a parcouru un chemin impressionnant et n'a cessé de grandir, passant d'un petit groupe de passionnés à une grande famille. L'Hirondelle c'est avant tout une aventure humaine regroupant près de 300 gymnastes encadrés par une équipe de 25 monitrices expérimentées et brevetées, dont certaines sont d'anciennes et actuelles championnes dans leur discipline, ainsi que d'un comité engagé, assidu et motivé. L'association est un moteur essentiel de la vie associative locale, affiliée à la Fédération Suisse de Gymnastique et à Gym Valais-Wallis. Notre société s'est donnée pour mission de promouvoir l'activité physique à travers un enseignement de qualité adapté à tous les niveaux, dans un esprit de respect, de solidarité et de convivialité.



55 ans : l'Hirondelle de Conthey prend son envol pour sa grande soirée à ne pas manquer ! Un anniversaire qui va faire bouger notre commune !

L'année 2026 marque une étape symbolique et pour l'occasion, notre traditionnelle soirée annuelle se transforme en une soirée anniversaire, placée sous le signe de la fête et de la rétrospective.

Quand ? Le samedi 13 juin 2026.

Où ? À la salle polyvalente de Châteauneuf-Conthey.

Le programme ? Un spectacle haut en couleur où toutes nos sections, des plus jeunes aux plus expérimentées, vous feront découvrir la richesse et la diversité de nos disciplines, au rythme des grands tubes des années 70 à aujourd'hui. La soirée se poursuivra par un apéritif, ponctuée de la remise des diplômes à nos médaillées et d'une after festive animée par un DJ.

Venir à notre soirée, ce n'est pas seulement assister à une démonstration sportive. C'est l'occasion idéale de découvrir l'incroyable vitalité de notre société, de voir nos médaillées en action et, surtout, de partager un moment de pure convivialité avec vos voisins et amis. C'est aussi l'occasion idéale, pour ceux qui n'osent pas encore franchir le pas de la salle de gym, de découvrir la variété de nos cours loisirs et

de nos entraînements de haut niveau. Entre sourires, prouesses techniques et esprit d'équipe, une très belle ambiance s'annonce.

Alors, que vous soyez un ancien membre nostalgique, un parent fier, un futur gymnaste ou simplement curieux de découvrir notre société et de passer une agréable soirée, venez souffler nos 55 bougies avec nous. Nous avons hâte de vous y retrouver !

LAURIANE HÉRITIER

Mon parcours gymnique - une passion
qui m'amène à la vice-présidence
de Gym Valais-Wallis

Ma récente nomination en tant que vice-présidente de Gym Valais-Wallis, l'une des quatre principales associations sportives du canton, est une grande fierté pour moi. C'est avec enthousiasme que je partage cette étape majeure de mon parcours. Ce nouveau rôle est une belle opportunité de contribuer au développement de la gymnastique, une discipline qui occupe une place spéciale dans ma vie depuis mon enfance.

Dès mon plus jeune âge, la gymnastique a été bien plus qu'une activité sportive : une véritable école de vie. J'ai eu la chance de partager cette passion avec ma maman qui m'a toujours accompagnée et soutenue. Ensemble, nous avons partagé d'inoubliables et précieux moments.

La gym et danse en compétition exigent certes de la rigueur, de la discipline et de la persévérance, mais lorsque l'on est porté par l'amour de ce sport, les efforts deviennent un plaisir. Dès mes premiers concours, j'ai eu l'honneur de monter sur les podiums, ce qui m'a encouragée à aller toujours plus loin. Grâce à un travail acharné et une détermination sans faille, j'ai remporté de nombreux titres au niveau valaisan, romand et national, des succès qui restent gravés dans ma mémoire.

Au fil des années, mon parcours s'est enrichi au travers de différents rôles ; gymnaste, monitrice, formatrice, coach J&S, juge, collaboratrice de la fédération suisse de gym et, aujourd'hui, membre de l'équipe dirigeante de Gym Valais-Wallis. Ces expériences m'ont permis de découvrir toutes les facettes de ce sport, de rencontrer des personnes animées par la même passion et de vivre des moments de partage et d'émotion. Chaque étape de ce parcours a élargi ma vision de la gymnastique et renforcé mon envie de m'investir davantage pour cette discipline.



Aujourd'hui, en tant que vice-présidente de Gym Valais-Wallis, je suis honorée de m'engager pour la promotion de la gymnastique dans notre canton. Mon rôle est de soutenir les clubs locaux, les moniteurs ainsi que les gymnastes qui s'investissent jour après jour avec cœur et détermination. Mon objectif est de contribuer à faire rayonner notre discipline, de valoriser les talents locaux et de transmettre les valeurs fondamentales telles que le respect, la rigueur et la persévérance, qui m'ont guidée tout au long de mon parcours.

“ À tous les jeunes qui souhaitent découvrir la gymnastique : lancez-vous ! Ce sport vous apprendra à croire en vous, à relever des défis et à grandir dans un esprit de solidarité. ”

Lauriane Héritier

Faut-il à ce point avoir la **main** handicapée pour comprendre que nous en avons besoin à chaque instant de notre existence ?

Un jour, je me promenais **main** dans la **main** avec une amie de longue date.

Autant dire qu'elle a toujours la **main** sur le cœur au point de donner un coup de **main** à ses amis et particulièrement à sa maman assez âgée.

Non seulement elle à la **main** verte, mais prend souvent son courage à deux **main**s pour soigner aussi son père sur l'âge.

Pour chaque événement de sa vie, elle garde la situation en **main** et particulièrement pour sa famille.

L'autre jour, sa **main** tremblait en essuyant ses larmes de chagrin d'avoir retrouvé son chat écrasé par une voiture.

Souvent, on la montre du doigt, pourtant elle met souvent la **main** à la pâte, surtout à la chandeleur.

Un jour, un voisin avait giflé d'un revers de **main** la gamine du 1^{er} étage. Pour signaler son comportement irrespectueux, le père de la gamine l'avait déclaré à la gendarmerie et déposé une **main** courante.

.....

Mainmise, mainmorte, main levée, main de fer, jeux de main, baiser la main, lever les mains, imposer les mains, manufacturer, manœuvrer, lignes de la main, manufacture, manipule, manivelle, maniérisme.

A vous de poursuivre le texte avec ces mots !

La Main

Il y a ceux qui ont la **main** chanceuse au loto, tandis que d'autres gagnent le gros lot pour avoir tiré un billet d'une **main** innocente.

Je ne parle pas des parents qui corrigent les enfants d'une **main** lourde et correctrice, à l'inverse d'une **main** caressante ou d'une **main** tendue pour une meilleure éducation.

Faut-il parler de notre concierge, qui fait étalage d'un sacré poil dans la **main** ? Autant dire qu'il ne prend pas son courage à deux **main**s pour donner un coup de **main** si le besoin s'en fait sentir.

Un autre jour, le petit Emmanuel de la rue d'à côté, en essayant de jouer au ballon dans la cour de l'immeuble, s'est fait remballer par le concierge sans trop de **man**ière. Autant dire **manu**-militari !

Souvent, le gamin fait face à l'éducateur en se **maintenant** droit dans ses bottes, effrontément !

Heureusement, une grand-mère un peu **mani**érée, un beau sac à **main** autour du bras, s'est portée à son secours.

Dans un prochain **man**uscrit, faut-il parler du pied ? A suivre.

Cl@ude Viguiier



Un nouveau souffle au Foyer de Jour « Haut-de-Cry »

Depuis quelques mois, j'ai le plaisir de reprendre la responsabilité du Foyer de jour « Haut-de-Cry », sous la direction du service des soins de l'EMS. Avec mon équipe, engagée et attentive, nous avons à cœur de faire vivre ce lieu essentiel pour nos aînés, en poursuivant sa mission, tout en y insufflant une nouvelle dynamique.

Le Foyer de jour s'inscrit avant tout dans une démarche de maintien à domicile. Il permet aux personnes âgées de continuer à vivre chez elles, tout en bénéficiant d'un accompagnement structuré, sécurisant et stimulant durant la journée. C'est également un soutien précieux pour les proches aidants, qui peuvent ainsi s'accorder des moments de répit en toute confiance, un ou plusieurs jours (fixes) par semaine.

Avec mon équipe, nous mettons un point d'honneur à proposer un cadre chaleureux, respectueux du rythme et des capacités de chacun. Notre objectif est de préserver et stimuler les compétences essentielles du quotidien : la motricité fine et globale, les capacités cognitives, mais aussi — et surtout — le lien social.

Les journées s'organisent autour de temps forts, pensés pour allier bien-être, activité et convivialité. Chaque jour, une activité physique adaptée est proposée : gym douce, exercices sur chaise ou mouvements ciblés, afin de maintenir la mobilité en toute sécurité.

Des activités plus ludiques prennent ensuite place : jeux de société, de réflexion, chansons et, lorsque la météo le permet, des promenades en plein air. Il n'est pas rare de voir des souvenirs ressurgir, des anecdotes se raconter ou simplement s'exprimer le plaisir d'être ensemble.

Le repas de midi, pris en commun, est un moment central de la journée. Il se compose d'un menu équilibré, avec entrée, plat et dessert (parfois cuisiné en partie par les hôtes), et favorise autant le plaisir de bien manger que celui d'être ensemble.

Nous constatons avec plaisir que le foyer de jour répond à un réel besoin : avec ses 15 places, la structure est aujourd'hui presque complète et certains jours affichent déjà complets. Cela nous encourage à continuer à développer et à faire évoluer notre accompagnement. Parmi les projets en cours, nous travaillons notamment à renforcer la collaboration avec les soins à domicile, afin d'assurer un suivi encore plus cohérent et adapté. Nous souhaitons également proposer davantage de prestations de soins directement au foyer, comme des soins des mains et des pieds, des soins d'hygiène ou encore certains pansements.

Véronique Chappuis
Infirmière responsable



De gauche à droite :
Joana (ASE), Charlotte (ASE), Véronique (responsable)

INFOS PRATIQUES

Foyer de jour « Haut-de-Cry »
Du lundi au vendredi de 09h à 17h.
40 CHF/jour – 30 CHF/1/2 jour.
027 345 54 47 – www.hautdecry.ch





En ce début de printemps très ensoleillé et chaud, sur la terrasse du restaurant situé au numéro 37 de la Route Cantonale, près d'Erbignon, Cristina Sampaio, entre deux services à la clientèle et un passage en cuisine, me parle avec enthousiasme de son restaurant « La Galette Folle », qu'elle a ouvert le 1^{er} avril 2025.

Celle qui est venue du Portugal à 19 ans, après des études en marketing et publicité, a d'abord aidé ses parents dans un restaurant d'Anzère avant de travailler durant huit ans à la Ferme Asile puis a secondé son mari Anthony au golf de Sion.

Il y a une année, à la mi-quarantaine, cette maman de deux enfants, de 20 et 14 ans, décide de se lancer dans la restauration. Elle sert d'abord les traditionnelles assiettes valaisannes avant de proposer des mets beaucoup moins typiques : les galettes au sarrasin et les crêpes, servies soit sur la terrasse soit à l'intérieur, dès 11h30 le matin et jusqu'à une demi-heure de la fermeture, du mardi au samedi.

Cristina et son équipe accueillent « avec le sourire », dès 7h30 en semaine, les adultes qui prennent un rapide café en attendant le bus, les adolescents qui s'offrent une crêpe après l'école et avant leurs activités sportives, les visiteurs de l'après-midi ainsi que les très nombreuses personnes de sortie pour le week-end.

Forte de son succès, Cristina désire encore élargir son offre à ces moments importants de la vie que sont les mariages, les baptêmes et les anniversaires. L'été dernier, elle a eu la joie d'accueillir les supporters des pays voisins lors de l'Eurofoot féminin.

En attendant la réalisation de ses rêves, face aux montagnes, au ciel bleu et au soleil généreux, la native des environs de Porto soupire, satisfaite : « Il manque juste la mer. »

Bon vent donc à la Galette Folle et merci Cristina pour ton accueil.

Marianne Putallaz

La Galette folle

Une femme prend le soleil et savoure un rosé
Une autre regarde une vidéo en buvant son thé
Un couple discute de tout et de rien
Un papa me parle avec affection des siens



Horaires :

Mardi à vendredi : 7h30 – 21h00
Samedi : 8h00 – 19h00

Tél. : 027 565 55 70

En voir plus :

www.lagalettefolle.ch



Lucie Moix

Rencontrer Lucie, c'est partir à la découverte d'une passionnée de la vie, de la nature et des animaux. Cette habitante des hauts de Conthey a un grand cœur et aime être dans le partage. Une de ses particularités ? Filer de la laine de chiens et de chats.

Son aventure de filage de laine a débuté en 2019. En effet, il y a 7 ans, elle fait son premier nuage de poils en brossant sa jeune chienne Maya. Lucie découvre différemment cette texture douce, chaude, et si elle en faisait un bonnet ? Avoir un objet en lien avec son animal est si précieux. Rapidement, Lucie a trouvé le matériel nécessaire pour filer la laine comme ses ancêtres avant elle. Sa grand-maman et son arrière-grand-maman étant elles aussi fileuses.

Cette technique a vite été addictive pour Lucie. Avec son grand cœur, impossible pour elle de garder cela égoïstement. Il fallait que d'autres propriétaires d'animaux puissent eux aussi bénéficier de cette laine avec le poil de leurs protégés. Cependant, la qualité du poils transmis pour la confection est primordiale. Il ne faut pas prélever n'importe où, ni n'importe comment. Cela doit également rester un moment privilégié avec son animal. Lucie transmet volontiers les informations nécessaires pour avoir une laine de qualité sur son site internet. Après plusieurs heures de travail, la pelote est prête. Ne reste plus qu'à tricoter.

Si vous désirez vous mettre (ou vous remettre) au tricot-crochet, vous initier au filage et fabriquer vous-même la laine de votre animal, Lucie propose des ateliers. Lors de ces derniers, vous découvrirez différentes étapes du filage : le cardage, le filage au fuseau, le retors, l'écheveau, la mise en pelote et également une présentation du rouet.



Notre fileuse se fait également ambassadrice des Made-Laines.

Les Made-laines est une association qui promeut le bien-être, la solidarité et le lien social à travers la confection et don d'outils thérapeutiques en laine, tels que les manchons sensoriels destinés aux personnes souffrant de troubles neurocognitifs. L'association est composée uniquement de bénévoles.

Mais de quoi s'agit-il exactement ? « C'est un manchon tricoté ou croché en laine dans lequel on incorpore des textures et accessoires variés que l'on peut toucher et manipuler. Le manchon est une source de stimulation visuelle, tactile et sensorielle et sert aussi à garder les mains bien au chaud ! Une amie m'a fait connaître ce projet, cela m'a plu tout de suite et c'est avec une grande joie que j'ai accepté de devenir ambassadrice pour le canton du Valais. Nous confectionnons actuellement des manchons pour le Foyer Haut-de-Cry à Vétroz et pour l'EMS Saint-Pierre à Sion, en y glissant un peu de chaleur et de tendresse dans chaque maille. »

Vous souhaitez en savoir plus sur Lucie, vous pouvez retrouver son univers sur son site internet et sur les réseaux sociaux.



En voir plus :

www.lainedecoeur.ch

Sylvie Liand

ENZO & LUCA

DEUX CHEMINS, UNE AMITIÉ

.....

Ils ont 20 ans, mille idées à la minute et une complicité qui ne s'est jamais fanée. Luca Jacquod et Enzo Cerdeira ont grandi à Conthey, pris des directions différentes... mais avancent toujours côte à côte.



Enzo Cerdeira

«Apprenti 4^e année - Technescéniste chez Multi-média & Event (Balladin) Savièse. Je crée des ambiances et je fais briller les scènes.»

Luca Jacquod

«Apprenti 3^e année - Horticulteur-pépinieriste au Centre de Formation Professionnelle Nature et Environnement (CFPne) de Lullier à Genève. Je suis passionné par la nature et les projets un peu hors cadre.»

Depuis quand vous connaissez-vous ?

« Nos premiers souvenirs datent de l'école primaire, entre parties de Loups-Garous sur les "Toblerones" devant l'école de Châteauneuf-Conthey, sourit Luca. »

Leur amitié ?

« Bourbier, fraternelle et authentique. »

Qui était le plus sage ?

« Luca ! » répondent-ils.

Aujourd'hui, le verdict est plus nuancé :

« Ça dépend... »

Deux parcours, deux choix.

Luca a quitté le canton pour se former à Genève, avec une expérience marquante lors d'un stage de trois mois en Écosse, avec la découverte de l'ouverture d'esprit des gens, un climat différent et de nouvelles façons de travailler.

Enzo, lui, reste attaché au Valais tout en s'ouvrant ailleurs :

« Construire ici, sans arrêter d'explorer. »

Ils évoquent aussi les détours :

« On s'est fait virer tous les deux après notre première année d'apprentissage. Se planter fait partie du chemin ! »

Grandir ensemble.

« Si tu sais où tu vas, tu y arrives. Sans but clair, tu tournes en rond. »

Les années ont apporté recul et maturité.

La distance a parfois compliqué les choses, mais surtout renforcé leur lien : « On se voit moins, alors chaque moment compte. »

Des souvenirs récents ? « Nouvel An et karaokés... on ne donnera pas de détails ! »

Conthey, toujours.

« Notre enfance ? Jouer dehors, discuter des heures autour d'un Snickers – Sprite à la Maison des Jeunes (Conth'Act). Les souvenirs ne manquent pas ! »

Ils regrettent aussi certains changements, comme le fait que la Foire de la Saint-Georges ne se soit plus faite dans toute la rue Centrale. Ils sont donc super contents que cette année la Foire soit de retour dans la rue « comme avant ».

« Aucun de nous ne jouait au foot... ça nous a rapprochés ! »

Ce qui leur manque ailleurs :

« Connaître tout le monde quand on sort. »

Et la suite ?

Enzo se voit peut-être en école de théâtre en France ou en Belgique et peut-être vivre à Hollywood ! Luca s' imagine ouvrir une auberge de jeunesse autosuffisante avec un jardin alpin.

Projet commun ?

« Ouvrir un bar, avec babyfoot, fléchettes et billard gratuits. »

Un conseil pour les plus jeunes ?

« Prenez le temps et n'ayez pas peur de vous tromper. »

**« La vie, c'est comme une
pastèque... ça roule. »**

Luca Jacquod

Emma Day

ET SI C'ÉTAIT SIMPLEMENT UNE SAISON DE LA VIE ?

.....

“Au fil des rencontres en art-thérapie, j’ai vu émerger une même question, portée par de nombreuses femmes, souvent à voix basse : pourquoi est-ce que je me sens ainsi ?”

Certaines périodes de la vie arrivent sans prévenir. Elles déboulent avec une intensité surprenante, laissant le corps fatigué, l’esprit submergé et le cœur chamboulé. Fatigue, tensions, larmes, inquiétudes... tout se mélange et l’on se demande parfois : « Est-ce que je deviens folle ? ».

Beaucoup de femmes vivent ces moments de la même façon. Elles portent pendant des années : des enfants, un partenaire, un travail exigeant, des responsabilités multiples. Elles sont toujours disponibles pour les autres, absorbant émotions et besoins, oubliant parfois leurs propres limites. Puis un jour, le corps ou l’esprit dit stop. La fatigue devient trop lourde, les émotions débordent pour des raisons qui semblent parfois dérisoires et le sentiment de ne plus réussir à tout gérer apparaît.

Pleurer pour une maison, une voiture, une décision qui échappe, un détail du quotidien... et ne pas être bouleversée pour ce que l’on aurait cru le plus grave. Ce paradoxe surprend, inquiète, et pourtant il est profondément humain. C’est souvent le signe que le cœur cherche à se libérer là où il le peut, que la fatigue accumulée se manifeste, que l’on a besoin de retrouver sa place et sa voix.

Ces moments s’accompagnent de peur : peur de décevoir, peur de changer, peur de ne plus être la même. Beaucoup se questionnent sur leurs choix passés et futurs, sur la manière dont elles se sont

oubliées pour les autres, sur ce qu’elles ont sacrifié sans même s’en rendre compte. Les crises, petites ou grandes, les bouleversements familiaux, les tensions au travail, les nuits sans sommeil ou les doutes constants laissent leur empreinte et rendent ces périodes particulièrement lourdes.

Et pourtant, il y a aussi le soulagement. Celui de se dire qu’il est normal de ressentir tout cela, qu’il n’y a pas de honte à être submergée, à vouloir du calme, à chercher des moments pour soi. Que la fatigue, les larmes, la peur de changer sont des signaux pour se reconnecter à soi-même, pour retrouver son rythme, pour respirer.

Les changements hormonaux, la ménopause, les passages de la vie peuvent amplifier ces ressentis, mais ils n’enlèvent rien à leur légitimité. Ressentir intensément, se remettre en question, se sentir fragile ou différente... tout cela fait partie de la saison que traverse le corps et le cœur.

Accueillir ces émotions, se donner le droit de les vivre, reconnaître ses limites, créer des moments de repos, choisir ses priorités : voilà ce qui permet de traverser cette saison avec

douceur. Il ne s’agit pas de tout changer du jour au lendemain, mais simplement de s’autoriser à vivre cette étape, à s’écouter, à se respecter.

Et si ces bouleversements étaient simplement une saison normale de la vie ? Une saison où le corps et l’esprit se réajustent, où l’on retrouve peu à peu son souffle et sa force, où l’on peut se redécouvrir, lentement mais sûrement.

Respirer. Enfin.

Laurie Plomb
Art-thérapeute/ Conthey



TRAVERSER L'ÉPREUVE

UN CHEMIN DE RÉSILIENCE

Pendant près de trente ans, j'ai servi comme policier, un métier d'engagement et de responsabilité. De 2008 à 2018, j'étais responsable de la police municipale de Contthey. Ce métier, je l'aimais profondément.

Le 18 août 2017, lors d'une intervention à Vétroz, tout bascule. Un accident de circulation grave bouleverse ma vie. Les blessures sont telles que je perds ma jambe gauche. En quelques instants, je passe d'un policier actif et sportif à une réalité faite de douleur, d'incertitude et de reconstruction.

Au moment de l'accident, je n'avais jamais été aussi prêt physiquement. Le triathlon occupait une place centrale dans ma vie. Je me préparais pour l'Ironman de Los Cabos avec l'objectif de me qualifier pour Hawaï en 2018, année de mes 50 ans. Ce projet incarnait discipline, dépassement et équilibre. En quelques secondes, tout semblait s'effondrer.

Dans ces moments, une question essentielle se pose : comment continuer et redonner du sens ?

La résilience n'est pas un concept abstrait, mais un chemin fait de doutes, de combats et de découvertes. Pour moi, il a consisté à réapprendre à vivre avec un corps différent, redéfinir mon identité et avancer à nouveau.

Le sport a été un pilier. Le triathlon est resté une force. J'avais appris à avancer avec deux jambes, il me fallait désormais avancer avec une seule, mais avec la même détermination. Je me suis dit : j'ai vécu 50 ans sur deux jambes, je vivrai les 50 suivants avec une seule, et je ne me lèverai plus jamais du pied gauche.



Après l'accident, réapprendre à avancer autrement. Le sport devient un pilier de reconstruction.



Avant l'accident, le triathlon faisait partie intégrante de ma vie. Dernier Ironman avec deux jambes.

Cette épreuve a aussi transformé mon parcours professionnel. Après 28 ans dans la police et un licenciement lié à mes limitations, le doute s'installe. Avec le soutien de l'AI, je me reconvertis dans le travail social. Mon vécu devient alors une ressource pour accompagner d'autres personnes confrontées à leurs propres épreuves.

Durant ma formation à la HES-SO, j'ai développé mon travail de Bachelor autour d'une question centrale :

« La spiritualité peut-elle soutenir l'éducateur dans l'accompagnement de personnes ayant subi un grave traumatisme ? »



Ironman 70.3 Langkawi 2025 : revenir à la compétition avec détermination.

La spiritualité, au-delà du religieux, peut être une quête de sens et une force intérieure. Elle ouvre un espace d'espoir et de reconstruction.

Aujourd'hui, mon parcours me rappelle que les blessures peuvent devenir des passages.

La résilience, ce n'est pas seulement survivre à l'épreuve, c'est apprendre à en faire une force pour avancer... et pour accompagner les autres.

Pascal Fumeaux

LA SALAMANDRE ALPINE

Le petit dragon noir de nos montagnes

Après la pluie, entre 600 et 2'800 mètres d'altitude, dans les forêts humides ou les prairies alpines de Conthey, et surtout aux alentours de Derborence, une silhouette noire et brillante peut apparaître. Ni lézard, ni serpent : la Salamandra atra, un amphibien discret et fascinant de nos Alpes.

Un animal aux superpouvoirs bien réels

Sa couleur noire n'est pas un hasard : elle lui permet d'absorber la chaleur du soleil et de survivre dans des milieux froids. Mais son secret le plus étonnant est ailleurs. Contrairement à la plupart des amphibiens, elle ne pond pas d'œufs dans l'eau : les larves se développent entièrement dans le corps de la mère. Après une gestation pouvant durer jusqu'à trois ans (un record), elle donne naissance à deux petites salamandres déjà formées.

Ajoutez à cela une tolérance remarquable au froid (elle peut rester active même sous la neige) et une longévité pouvant atteindre 20 ans : on comprend pourquoi elle intrigue autant les scientifiques.

Une sentinelle de nos écosystèmes alpins

À la fois prédatrice et proie, la salamandre alpine fait partie d'un équilibre subtil. Surtout, elle est une espèce « sentinelle » : très sensible aux changements environnementaux (pollution, perturbation des habitats, réchauffement climatique), sa présence indique un milieu en bonne santé. Là où elle disparaît, c'est tout un écosystème qui vacille.

Comment la protéger ?

Bonne nouvelle : les gestes sont simples et à la portée de tous. Rester sur les sentiers, ne pas la manipuler, ne rien laisser derrière soi. La meilleure aide est souvent une présence respectueuse.

SalamandraAtra.org : une initiative locale à Conthey

C'est pour mieux faire connaître et protéger cette espèce qu'est née l'initiative « Salamandra Atra ». À travers de sorties terrain, actions éducatives et projets participatifs, nous créons des ponts entre la population et ce patrimoine naturel discret, mais essentiel.

**Envie d'en savoir plus, de participer ou de
contribuer ? Contactez-nous !**

Chaque regard compte, chaque geste aussi.



PARTICIPEZ !

Concours photo & dessin :

« La salamandre alpine et son habitat » (jusqu'au 31 mai 2026)

Appel à témoignages :

avez-vous déjà croisé une salamandre ? Racontez-nous !



Plus d'infos et inspirations :

www.salamandraatra.org

Mail : hello@salamandraatra.org

Parce qu'à Conthey, même les petits dragons racontent de grandes histoires.

Les écoles de Conthey soufflent leurs 85^e bougies

Nous organisons une fête le samedi 20 et le dimanche 21 juin pour les 85 ans de l'école.

Les écoles de Conthey fêtent toutes ensemble leur 85 ans. L'école d'Erde a 50 ans, l'école de Plan-Conthey a 25 ans et l'école de Châteauneuf Conthey (la nouvelle école) a 10 ans.

Il y aura des activités originales comme : créer un film d'animations, du yoga, des ombres chinoises, du cirque, du chant et du théâtre, la création de jeux de fête foraine, le kamishibai et la création d'un livre géant, etc.

Si vous voulez en savoir plus, notre groupe est en train de créer un journal pour les 85 ans de l'école. Nos articles parlent des anciens bulletins scolaires, des règles d'avant, des interviews d'enseignants et d'élèves, des jeux, des bâtiments et l'histoire des écoles de Conthey.

Nous serions très contents que vous veniez nous voir et participer à la fête et aux activités qu'on a préparées.

Nous vous attendons nombreux.



Ce texte a été rédigé par le groupe des journalistes
de 7H de l'école Châteauneuf Conthey.

Journal des 85 ans des écoles

Les écoles de notre commune, d'hier à aujourd'hui.

La bibliothèque :

On a lu un article qui disait que la bibliothèque de maintenant était dans l'ancienne école de Plan-Conthey. De 1911 à 2001, l'école de Plan-Conthey était dans la bibliothèque. Maintenant, il y a aussi la maison des jeunes dans le bâtiment.



L'école d'Erde :

Dans l'école d'Erde en 1799, il y a 50 élèves. Ils avaient l'école seulement de décembre à mars et il y avait deux profs.

En 1865, il y a 16 garçons et 25 filles dans l'école et un prof. Les filles et les garçons n'étaient pas ensemble. Le matin, les garçons avaient l'école et les filles avaient l'école le soir. Ils avaient des cours de catéchisme, lecture, écriture, grammaire et mathématiques.

En 1976, l'école de maintenant est construite.



Ecole primaire d'Erde, vers 1945





L'agrandissement du centre scolaire de Châteauneuf-Conthey :

L'école de Châteauneuf-Conthey s'est agrandie et le nouveau bâtiment a été construit entre 2013 et 2015. Elle dispose de huit salles de classe qui ont une paroi coulissante qui permet de les lier à un patio. C'est pratique, car on peut suivre les cours avec une autre classe. Il y a aussi des salles d'appui.

Toutes les salles de classe sont au même étage et en bas, il y a les deux salles de sport. Il y a aujourd'hui un préau couvert dans la cour d'école.

L'école primaire de Châteauneuf-Conthey est l'un des lauréats de la 4^e édition de la Distinction Romande d'Architecture. La nouvelle école a été occupée par les élèves depuis août 2015. Le coût de la construction de la nouvelle école est de 17 millions de francs. C'est la commune qui a payé.

Les deux photos ont été prises pendant la journée d'inauguration de la nouvelle école. C'était un samedi en avril 2016. Il y a déjà 10 ans.

Le bulletin scolaire :

Les notes sont à l'inverse de maintenant. 1 était la meilleure note et 5 était la pire note. Le bulletin tout entier était différent.

En plus, ils étaient notés sur leur comportement.

5 ^e Année scolaire 1934-1935		Bulletins mensuels											
		Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin		
Matières	Exercices												
	Exercices p. la com.												
	pr. raisons majeures												
	non justifiées												
Effort moral ou conduite	Exercice												
	Ordre et propreté												
	Politesse												
	Discipline												
	Application												
Effort intellectuel ou Travail	Inst. rel. (Cat. Bibler)												
	Lecture et Récitat.												
	Grammaire et orth.												
	Rédaction												
	Calcul												
	Calcul oral												
	Calcul écrit												
	Géographie												
	Histoire et Instr. civ.												
	Ecriture												
	Dessin												
	Chant												
	Gymnastique												
	Travaux manuels												
	Economie domest.												
Total des points													
Rang de mérite													
Nombre des élèves													

Les règles de l'école (1820) :

La règle : "on tiendra classe du lundi au samedi" nous a étonné. Nous ne savions pas qu'il y avait l'école le samedi.

Articles rédigés par les élèves des différents centres scolaires



UN AN DÉJÀ !

AVENIR SANTÉ fête son premier anniversaire

Il y a tout juste un an, le Centre Médical et Permanence Avenir Santé ouvrait ses portes à la Rue du Collège 30 à Conthey, avec une ambition claire : offrir à la population valaisanne un accès aux soins de proximité, alliant l'expertise hospitalière à la chaleur d'une clinique de village. Une vision portée avec passion par ses fondatrices et que les douze mois écoulés ont amplement confirmée.

Aujourd'hui, c'est avec une immense fierté et une profonde gratitude que nous célébrons cette première bougie. En douze mois seulement, Avenir Santé a accueilli plus de 5000 patients pour plus de 20'000 consultations. Ces chiffres, bien au-delà de toutes nos espérances, témoignent d'un besoin réel dans notre région et de la confiance que vous nous avez accordée dès le premier jour.

Merci à vous, nos patients. Vous êtes la raison d'être de ce centre. Votre fidélité, vos encouragements et votre confiance nous touchent profondément. Que vous soyez venus pour une urgence non vitale, un suivi régulier, une consultation spécialisée en gynécologie ou des soins infirmiers, vous avez fait vivre Avenir Santé au quotidien. Vous nous avez confié votre santé et celle de vos proches — c'est la plus belle des récompenses et le moteur de notre engagement.

Merci à notre équipe médicale et paramédicale. Ce succès est avant tout le vôtre. Fondé par Daniela, Sarah et Aurélie, trois professionnelles de santé passionnées, le centre s'est entouré de médecins, d'infirmières et d'assistantes médicales compétents et humains. Votre dévouement quotidien, votre rigueur et votre bienveillance envers chaque patient sont ce qui distingue véritablement Avenir Santé. Merci pour votre implication sans faille, dans les moments calmes comme dans les plus intenses.

Merci à la Commune de Conthey. Dès les prémices du projet, la commune de Conthey a cru en notre vision et nous a apporté son soutien. Cette collaboration avec les autorités locales est un pilier de notre ancrage territorial. Nous sommes fiers de contribuer à l'attractivité et au bien-être de cette commune dynamique du Valais central.



Merci à nos partenaires médicaux. La qualité des soins repose aussi sur des relations de confiance avec l'écosystème médical régional. Nous remercions chaleureusement les médecins installés dans les environs, avec qui nous entretenons d'excellentes relations fondées sur le respect mutuel et la complémentarité. Un merci particulier à l'Hôpital de Sion, dont le partenariat est précieux pour assurer la continuité et la sécurité des soins pour chacun de nos patients.

Cap sur l'avenir. Cette première année n'est que le début et les projets sont déjà bien concrets. Dès cette année, un médecin supplémentaire à 100% rejoindra la permanence, permettant d'augmenter nos capacités d'accueil et d'étendre la prise en charge des enfants dès 6 ans tous les jours de la semaine. De plus, la permanence ouvrira également ses portes le samedi dès août 2026, pour que les urgences non vitales du week-end ne restent plus sans réponse de proximité. Dans la deuxième partie de 2026, un médecin de famille viendra aussi combler le besoin énorme de suivi médical de premier recours dans la région.

Nous restons fidèles à nos valeurs fondatrices : proximité, excellence et humanité. La meilleure médecine, c'est celle qui se construit ensemble. Merci à toutes et à tous.

L'équipe Avenir Santé

Peindre l'invisible, relier le vivant.



À la croisée de l'art et du soin, Alexandra Berthouzoz ouvre des espaces de reconnexion. Sa peinture, nourrie par le vivant et l'invisible, invite à ralentir, ressentir et retrouver le fil de son propre chemin.

Je m'appelle Alexandra Berthouzoz, artiste peintre et praticienne chamanique. Installée en Valais, mon travail se situe à la rencontre de l'art, du soin et du sensible. À travers la peinture et l'accompagnement chamanique, j'explore les liens profonds entre l'être humain, ses émotions et le vivant.

Mon parcours est avant tout un chemin d'exploration intérieure. Très tôt, la peinture s'est imposée comme un langage essentiel, un espace de liberté où l'invisible pouvait prendre forme. Mes œuvres naissent souvent d'une vision que je souhaite exprimer, d'une compréhension de ce que je vis, tant au niveau émotionnel que spirituel.

La nature occupe une place centrale dans mon univers artistique. Elle est pour moi une source d'enseignement, de guérison et de mémoire. Les éléments, les cycles, les animaux et les archétypes inspirent mes créations et nourrissent mon lien au chamanisme.

Parallèlement à mon travail artistique, j'accompagne des personnes en tant que praticienne chamanique. Ces accompagnements s'adressent à celles et ceux qui ressentent le besoin de se reconnecter à eux-mêmes, de traverser une étape de vie, de libérer des blocages émotionnels ou simplement de retrouver plus de sens et d'ancrage. Le chamanisme que je pratique est une voie d'écoute, de respect et de reliance, qui invite chacun à redevenir acteur de son propre chemin.



Ce que je souhaite transmettre, à travers ma peinture, mes fresques murales et mes accompagnements, c'est un espace de reconnexion. Dans un monde souvent marqué par la vitesse et la performance, je crois profondément à l'importance de ralentir pour s'écouter.

Mon art n'a pas vocation à décorer, mais à dialoguer. Mes œuvres sont des présences, des portes ouvertes vers l'intérieur, des miroirs qui peuvent être parfois déroutants ou apaisants.

Aujourd'hui, je poursuis ce chemin avec le désir de créer des ponts : entre l'art et le soin, entre le visible et l'invisible, entre l'individuel et le collectif. Exposer, accompagner et partager font partie d'un même élan : celui de contribuer, humblement, à plus de conscience, de douceur et de magie dans nos vies.

Alexandra Berthouzoz

Découvrir mon univers :
www.alexandraberthouzoz.ch



LE COIN DES JEUX !

.....

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

[illegible]

Horizontal

1. Petite saucisse de forme plate
2. Film réalisé par Julie Delphy – Ion négatif
3. Sentiment humain – Septième levée au bridge
4. Ce n'est ni toi ni moi – Polit avec une lime
5. Étançherai sa soif (se) -
6. Écllosion – Dissimules
7. Possessif – Émission en direct
8. Baie en phonétique – Impersonnel – Canton suisse
9. Inspiration – Polie, ébarbée
10. Conteuse

Vertical

1. Caché, dissimulé
2. Gitan – Prénom féminin – Renforce une affirmation
3. Prénom féminin – Transporte les banlieusards
4. Dernier étage d'une salle de théâtre
5. Rivière française qui coule à l'envers
6. Interjection enfantine – La tête et les pieds d'un géant – Unité de force électromotrice
7. Conserver avec soin
8. Remorquera – Sur la portée
9. Regardai quelqu'un de haut avec dédain – Ouverture d'un instrument à vent
10. Reçoit de l'argent

.....

1. Je commence par "e". Je finis par "e". Je contiens une lettre.
2. Je commence la nuit et je termine le matin. Qui suis-je ?
3. Je suis Tintin, mais je ne suis pas Tintin. Qui suis-je ?

Solution mots-croisés

10	N	V	R	A	T	R	I	C	E
9	I	D	E		L	I	M	E	
8	S	A	R		O	N	B	E	
7	S	V	L	I	V			S	
6	E	V	E	L	L	T	A	I	S
5	D	E	S	A	L	T	E	R	A
4	N			G				S	A
3	A	M	O	U	R		T	R	I
2	L	O	L		N		A	N	I
1	C	R	E	P	I	A	N	E	T
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9

© Solution charade : 1. une enveloppe / 2. la lettre "n" / 3. Milou 😊



Et vous ?

Avez-vous des histoires **passionnantes**
à nous **raconter** ?

Des **projets** originaux à mettre en lumière ?

Des thématiques particulières à **explorer** ?

Des **personnes** inspirantes à nous faire
découvrir ?

Des idées à **partager** ?

Contactez-nous vite par email à :
info@conthact.ch