

ARTISANS

Le Petit Va Lait
une fromagerie ouvre ses portes
à Premploz...

P.10

ECOLE

Quoi de neuf au CO Derborence ?
des préoccupations... de nombreux défis à
relever... et de jolis projets à développer...

P.18-20

SOCIETE LOCALE

Le Conthatlhon fête ses 10 ans :
créez votre équipe pour les joutes
culturelles et sportives...

P.5

Edition N°13 - mai 2025

BONJOUR CONTHEY

BREAKING
NEWS !

CONTHEY DÉVELOPPE SON RÉSEAU
DE CHAUFFAGE À DISTANCE

La commune de Conthey débute la construction de son nouveau réseau de chauffage à distance (CAD). Frédéric Barmaz, chef de projet chez OIKEN, détaille les enjeux stratégiques de ce développement.

À découvrir en page 9



© Samuel_Devantery

UNE POTIÈRE À AVEN

Une porte s'ouvre sur l'univers créatif aux odeurs de terre dans le petit atelier niché au cœur du village d'Aven.

Christelle Parizot, céramiste, m'accueille le sourire aux lèvres dans son espace d'expression artistique. Il y a plus de trente ans, elle a découvert l'argile et cette passion s'est développée au fil des ans...

P.11



© La Plume Photo

COMMUNE DE
Conthey
VALAIS • SUISSE

Route de Savoie 54
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

Anne-Laure Dessimoz

L'art de la formule magique

C hèvrefeuille, églantier, argousier... Anne-Laure Dessimoz m'accueille devant sa maison de Sensine en me détaillant les différentes espèces d'arbustes qu'elle a fait planter l'année dernière.

Cette jeune quadragénaire, fraîchement élue conseillère communale au sein de l'Alliance Communale de Conthey, me parle de sa passion pour la flore alpine, les plantes aromatiques et, plus largement, pour les sciences du vivant qui l'ont amenée à un master en génie chimique et biotechnologie de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne, l'EPFL.

Après de longues années de pratique chez Syngenta à Monthey, Anne-Laure décide, peu avant ses quarante ans, de monter son propre laboratoire de cosmétiques et de collaborer avec le site technologique PhytoArk à Châteauneuf pour le développement des formules.

En 2022, après de longs mois de travail assidu, elle commercialise ses deux premiers produits sous sa propre marque Valyxir, mêlant ainsi l'attachement à ses racines et son goût pour les élixirs, ressuscitant l'image des alchimistes brassant dans leurs chaudrons une potion non pas magique, mais bénéfique, se reliant ainsi aux femmes des vallées qui connaissent depuis des générations le secret des baumes et des pommades qui apaisent et régénèrent.

Anne-Laure se définit comme une femme entrepreneure qui aime apprendre et continue à se former en ligne, suivant en ce moment des cours de formulation cosmétique et d'herboristerie.

L'envie de s'investir et de créer des liens l'amène à accepter, en cours de législature, un poste de conseillère générale en 2023.

L'année suivante, elle siège à la commission de gestion du conseil législatif. A mi-année, le comité de l'Alliance lui propose de se porter candidate aux prochaines élections.

Elle accepte et, entre juin et octobre 2024, elle vit sa première campagne électorale avec les membres de l'Alliance. C'est une période intense de participation à tout ce que la commune compte de manifestations qui débouche sur son élection au conseil communal, marchant ainsi sur les traces de son grand-père Joseph et de son père Etienne, tous deux actifs autrefois en politique.

La voici donc, en ce début 2025, à la tête du dicastère en partie remanié de la culture, du tourisme et des sports auquel Conth'Act est désormais rattaché. Pour mener à bien sa tâche, elle peut compter sur l'aide bienveillante de celles qui l'ont précédée, Nathalie Franzé et Corine Roh.

Ses yeux brillent à l'évocation des nombreux projets et réalisations en cours. Pour les mener à bien et honorer la confiance que la population a placée en elle, Anne-Laure a dû, comme tous les autres membres de l'exécutif, réorganiser son temps de travail. C'est donc une nouvelle tranche de vie qui s'ouvre devant elle, emplie de rêves et de défis autant personnels que communautaires.

Que son énergie, sa passion de la vie, son goût pour l'entrepreneuriat et l'innovation l'accompagnent tout au long de ses quatre années à l'exécutif contheysan !

Marianne Putallaz



Les Cafés-Rencontre de Conthey

Des instants précieux de partage intergénérationnel

À Conthey, les Cafés-Rencontre pour les aînés ont lieu chaque dernier vendredi du mois, offrant un espace convivial d'échange et de partage. Cette année, deux rencontres spéciales ont été organisées par l'équipe d'animation de Conth'Act, en collaboration avec le Centre scolaire de la Sainte-Famille à Erde et la Bibliothèque de Conthey (Erde et Plan-Conthey).

Le 29 novembre 2024, une classe de 5H a participé à un Café-Rencontre sous le thème des jeux de société. En petits groupes, enfants et aînés ont partagé des parties de cartes et de jeux de plateau, favorisant la complicité et les rires. Ce moment ludique a permis aux générations hétéroclites de se découvrir autrement, autour d'un plaisir simple et intemporel.

Le 31 janvier dernier, une classe de 3H a rejoint les aînés pour une discussion sur la vie d'autrefois comparée à celle d'aujourd'hui. Les enfants, avec leur curiosité naturelle, ont posé de nombreuses questions sur les habitudes du passé, suscitant des anecdotes riches en souvenirs. L'étonnement était souvent au rendez-vous face aux différences entre les époques, qu'il s'agisse de l'école, des moyens de transport ou du quotidien sans technologie moderne.

À chaque rencontre, un goûter a été partagé, renforçant l'atmosphère chaleureuse de ces échanges. Ces moments privilégiés rappellent combien le lien entre les générations est précieux et combien les expériences de vie des aînés sont une richesse inestimable pour les plus jeunes.

Julie



ESPACE FAMILLE :
des ateliers animaliers inoubliables

Conth'Act propose plusieurs fois par an un Espace Famille destiné aux parents et enfants de 0 à 8 ans domiciliés à Conthey. Ces moments d'échange permettent d'aborder des thématiques actuelles autour de la parentalité.

Le 5 octobre 2024, un atelier de zoothérapie animé par Mme Marie-Lou Roux de l'association Animaux au Grand Cœur a rencontré un tel succès qu'il a été reproduit à trois reprises, le 30 novembre 2024 ainsi que les 18 janvier et 15 mars de cette année. Les familles ont ainsi pu découvrir différents animaux tels que lapins, cochons d'Inde, tortues et poules. Ces ateliers ont permis aux enfants d'apprendre à les observer, les nourrir et les brosser, tout en développant une relation respectueuse avec ceux-ci. Les retours ont été extrêmement positifs et ces moments laisseront de beaux souvenirs aux participants.



Nous remercions chaleureusement Mme Roux et l'association pour leur précieuse collaboration. Le prochain Espace Famille portera sur la prévention numérique, en partenariat avec l'association Declick et le Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent (CDTEA).

CONFÉRENCES :
pour informer et sensibiliser

Le 20 mars dernier, la commune de Conthey a eu le privilège d'accueillir l'association Morane et sa fondatrice, Mme Mélanie Comby, lauréate du prix ValaiStars 2024 décerné par Le Nouvelliste. Organisée en collaboration entre Conth'Act et la section des samaritains de Conthey, cette soirée témoignage a rassemblé une cinquantaine de participants. L'association Morane œuvre activement contre le harcèlement sous toutes ses formes, en particulier chez les jeunes. Un témoignage fort, bouleversant et porteur d'espoir. Un grand merci à Mme Comby pour sa présence et la richesse de cet échange.

Dans le même esprit de sensibilisation, Conth'Act proposera une nouvelle conférence le jeudi 22 mai à 19h00, à la salle La Morge à Châteauneuf, sur le thème de l'intelligence artificielle. En collaboration avec la société SD Informatique, active aux côtés de Conth'Act notamment pour les ateliers informatiques seniors, cette soirée abordera les questions suivantes : Quelle est l'histoire de l'IA ? Comment l'utiliser au quotidien ? Quels en sont les risques ?



Conférence Intelligence Artificielle

QUELLES SONT SES ORIGINES ?
COMMENT L'UTILISER ?
QUELS SONT LES RISQUES ?

Conth'Act et SD informatique vous invitent à découvrir l'intelligence artificielle l'espace d'une soirée et de répondre à toutes vos questions.

22/05/2025, 19h00-21h00

Salle La Morge, Av. de la gare 28, 1964 Conthey

Tout public

CHF 10.-

Inscription obligatoire au 027 345 56 35 ou info@conthact.ch



La conférence est ouverte à toutes et tous, sur inscription (limitée) jusqu'au mardi 20 mai. La participation s'élève à 10 CHF, à régler en espèces ou par TWINT sur place le soir-même. La soirée se clôturera autour d'une verrée conviviale.

Benjamin Bays

LE CONTHATHLON FETE SES DIX ANS
LE 14 JUIN PROCHAIN...



La cinquième édition du CONTHATHLON 2025 se déroulera le samedi 14 juin dès 09h00 sur les terrains de Sécheron à Châteauneuf-Conthey.

Des armoiries bourgeoisiales en passant par la course de tonneaux, cette édition s'annonce des plus surprenantes avec des épreuves culturelles et sportives inattendues et amusantes.

L'épreuve annexe sera artistique : un concours d'arts visuels sur le thème « MON VILLAGE ». Laisse parler ton talent à travers une vidéo, une photographie, une sculpture, un dessin ou une peinture et marque des points pour ton village.

Cette journée c'est surtout la rencontre entre les habitants des différents villages de la commune et la promotion des relations intergénérationnelles au sein des villages. Cet événement se veut sportif, culturel et convivial. Chacun peut y participer et contribuer à faire de cette journée un rendez-vous festif, ludique et contheysan.

Ça t'intéresse ? Alors façonne ton équipe :

- Cinq à sept concurrent(e)s âgé(e)s de 18 ans à 77 ans
- Au moins deux têtes grisonnantes âgées de plus de 50 ans
- Être domicilié(e) dans le village que l'équipe représente

Et ensuite prends avec contact ton chef de village. Celui-ci te fournira les précisions indispensables au bon déroulement de la journée :

Plan-Conthey	M. Serge Germanier	079 771 23 67	sergegermanier@bluewin.ch
Châteauneuf	M. Bertrand Evéquoz	079 348 60 23	bevequoz69@gmail.com
Vens	M. Eddy Trinchérini	078 760 29 65	eddy.trinchérini@netplus.ch
Bourg	M. Joël Berthouzoz	079 220 76 34	joel@2binterventions.ch
St-Séverin	M. Steve Maillard	079 659 82 93	steevemaillard@bluewin.ch
Sensine	Mme Caroppo Rachel	079 775 33 54	rachel.germaniercaroppo@bluewin.ch
Erde	M. Ferreira Dominique (dit Dodu)	079 820 76 99	ferreira.dominique82@gmail.com
Premplöz	M. Guillaume Antonin	079 431 78 07	guillaume.antonin1892@gmail.com
Daillon	M. Jérôme Antonin	079 840 03 04	antonin87@bluewin.ch
Aven	Mlle Laura Schwery	076 540 40 09	laura_schwery@hotmail.com

HORAIRES :

09h00	Accueil des équipes sur le terrain de Sécheron
09h15	Informations aux équipes et présentation du jury
09h30-11h30	Joutes culturelles et sportives
11h30-13h00	Repas de midi à la salle polyvalente
13h00-15h00	Deuxième partie des joutes
15h00	Fin des activités et vin d'honneur
15h30-16h30	Partie officielle - Proclamation des résultats.

APPEL À BÉNÉVOLES

Nous cherchons actuellement des bénévoles pour cette journée. Vous êtes prêts à aider à un poste culturel ou sportif, à un bar ou une cantine, écrivez sans attendre à : vincent@conthact.ch

Nous avons besoin de vous.

Le comité du Conthathlon 2025



LES 50 ANS DU CHŒUR MIXTE DE LA STE-FAMILLE

.....

Le carnet de fête du festival de 2005 organisé par la chorale de la Ste-Famille ne pouvait être plus concis dans son rappel historique :

1975 : Les femmes chantent et le chœur devient mixte.

Dix ans plus tôt, à l'occasion de son vingtième anniversaire, le poète anonyme se faisait plus disert :

*Jadis égayée par des voix de garçons,
Orchestre sans violon, il y manquait l'aigu,
Un brin de charme aussi. Et puis elles sont venues
Ravir le « Chœur d'hommes » et chanter sa chanson.*

Et depuis, elles ne sont plus reparties, et sont au nombre de 21 réparties entre soprani et alti, les femmes qui, unies aux treize voix viriles des basses et des ténors, composent aujourd'hui le chœur mixte de la Ste-Famille. Celui-ci s'est donné pour but lors de sa fondation «d'assurer les offices religieux, c'est-à-dire les messes des dimanches et jours de fête, les ensevelissements, les mariages et toutes les manifestations ayant rapport à la paroisse et à l'Union Chorale du Centre.»

Cinquante ans plus tard, le chœur, présidé par Arlette Rouiller, reste fidèle à sa vocation originelle par sa présence à toutes les fêtes de l'année liturgique. Il assure également l'animation des messes un dimanche par mois et s'est doté d'une chorale des enterrements. Il se produit également chaque année en concert soit à l'église paroissiale d'Erde soit à la salle polyvalente en fonction du répertoire choisi, toujours accompagné par le Chœur des Marins et organise à tour de rôle le festival de l'Union Chorale du Centre.

Tout au long de ces cinquante années, le chœur a connu plusieurs directeurs qui lui ont apporté leurs sensibilités propres : +Fernand Dessimoz, Xavier Jambers, Anne-Françoise Andenmatten, José Michellod, Céline Gillioz et Alain Carron, l'actuel directeur. Tous sont d'ailleurs invités à participer à la fête du cinquantième en dirigeant un morceau de leur choix.

Les répétitions ont lieu tous les jeudis soir à 20 heures à la salle de la cure et deux à trois journées musicales sont organisées au centre scolaire voisin durant l'année pour apprendre et peaufiner un répertoire qui se compose à parts égales de chants liturgiques et de chants profanes, parfois en langues étrangères.

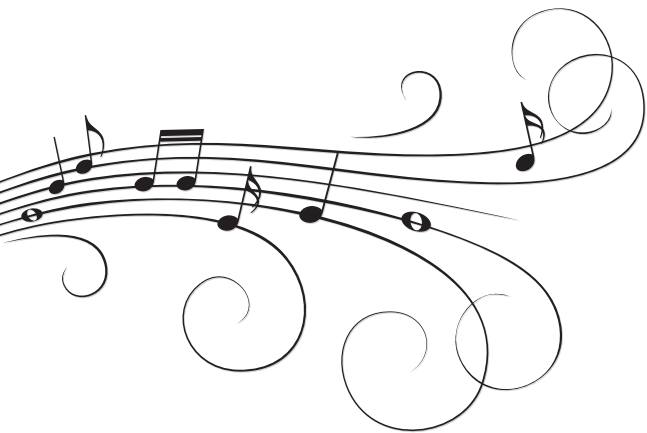
Le chœur mixte a soutenu dès 1983 la création du chœur d'enfants et de jeunes Les Marins qui vous est présenté ci-contre par sa directrice actuelle, Séverine Roh.

Les deux chœurs se produiront ainsi le 7 juin prochain à la salle polyvalente de Châteauneuf à 20 heures pour leur jubilé respectif.

Merci et bon vent à ces deux chœurs pleins d'allant.

Marianne Putallaz





LES 40 ANS DES MARINS : UN CHŒUR D'ENFANTS PLEIN DE VIE

.....

Les Marins, c'est un chœur d'enfants qui chante avec cœur et enthousiasme ! Depuis 2016 que nous l'avons repris nous réunissons des jeunes passionnés de musique de 7 à 12 ans pour partager des moments de chant et de convivialité. Si nous comptons une trentaine d'enfants à nos débuts, nous sommes aujourd'hui un groupe plus restreint, d'environ 15 chanteurs, mais toujours aussi motivés et soudés.

Nous nous retrouvons une semaine sur deux pour répéter, même si le vendredi soir, après une longue semaine d'école, l'énergie n'est pas toujours au rendez-vous. Heureusement, l'ambiance chaleureuse et le plaisir de chanter ensemble nous redonnent de l'élan à chaque répétition !

Accompagnés par Thérèse à la guitare et Fabrice au piano, nous préparons chaque année deux grands rendez-vous : un concert où seuls les enfants montent sur scène et un autre que l'on partage avec la chorale de la Sainte Famille. Nous participons aussi chaque année à l'après-midi du festival des enfants. Ces moments sont l'aboutissement de notre travail et nous permettent de partager notre passion avec le public.

Au fil des années, nous avons eu la chance de vivre des moments inoubliables. Parmi eux, notre concert avec Alain Morisod à la halle polyvalente reste un souvenir marquant. Chanter aux côtés d'un artiste aussi reconnu a été une expérience unique et enrichissante pour nos jeunes choristes.

Un autre moment fort a été notre prestation à la FOVAHM, où nous avons apporté notre énergie et notre joie à un public chaleureux et attentif. Ces rencontres nous rappellent à quel point la musique peut toucher et rassembler les gens, quelles que soient leurs différences.

Nous avons aussi eu le plaisir de chanter pour les aînés de la commune, leur offrant un moment de douceur et de souvenirs en musique. Ces instants d'échange entre générations sont toujours très touchants et valorisants pour nos jeunes chanteurs.

En plus de nos concerts et événements spéciaux, nous animons certaines messes des familles, notamment celle de Noël, un moment toujours empreint d'émotion et de magie. Nous avons également été plusieurs fois au rendez-vous pour animer l'apéro du Pecafoot, apportant une touche musicale festive à cet événement convivial.

Diriger ce chœur est un vrai bonheur et voir ces jeunes voix s'épanouir à travers la musique est une expérience inestimable. Les Marins, c'est avant tout une aventure humaine et musicale où chacun trouve sa place et grandit en chantant.

Séverine Roh



Pour mieux comprendre le fonctionnement et les ambitions de la TCG League Valaisanne, nous avons rencontré Pierre, son président actuel. Passionné par les jeux de cartes à collectionner, il nous a expliqué le rôle de l'association, son évolution ainsi que les défis et projets à venir. Grâce à lui, nous avons découvert comment cette communauté dynamise la scène locale et encourage les joueurs à se réunir autour de leur passion commune.

Voici ce que nous avons appris lors de notre échange avec Pierre.

L'association TCG League Valaisanne, fondée en 2013 par Pierre et quatre autres membres, compte aujourd'hui plus de 30 adhérents et vise à promouvoir les jeux de cartes dans le Valais romand. Bien que la collection fasse partie de l'univers des TCG, l'association met surtout l'accent sur l'utilisation des cartes en jeu.

Pierre, expert en Yu-Gi-Oh, organise notamment les tournois de ce jeu, où l'association distribue des packs de cartes et d'autres lots. Grâce à ses partenariats, elle bénéficie d'un échange gagnant-gagnant avec des fournisseurs : ceux-ci offrent du matériel et, en retour, l'association leur assure une visibilité accrue.

Malgré une communauté locale restreinte, l'association a réussi à rassembler un noyau de joueurs passionnés. Les tournois sont organisés par des joueurs, pour des joueurs, avec une flexibilité selon l'engouement des participants. Certains, comme les tournois Yu-Gi-Oh, sont payants, tandis que d'autres événements, comme les Commander Night (Magic : The Gathering) ou les rencontres Pokémon, mettent l'accent sur le jeu et l'échange. L'association organise également des sessions autour de jeux récents comme Lorcana et Altered.

LA PASSION DES CARTES

.....

L'association, reconnue comme officielle pour l'organisation de tournois homologués, se réunit tous les weekends pour ses différents événements. Grâce à son accès privilégié aux éditeurs, elle a la possibilité d'organiser des tournois avec des cartes en avant-première.

Le principal défi de la TCG League Valaisanne est de trouver des bénévoles motivés à s'engager pour organiser les différents tournois, mais en particulier un événement de large envergure à Conthey. Son objectif est de continuer à faire grandir la communauté en montrant que les jeux de cartes sont intergénérationnels et offrent une alternative aux jeux vidéo, avec une dimension matérielle et sociale plus marquée.

L'association est active sur internet et les réseaux sociaux. Alors, si vous aussi êtes intéressés à en connaître davantage sur cette communauté de passionnés, il vous suffit de scanner le QR code ci-contre pour accéder à leur carte de visite.

Un grand merci à Pierre pour le temps qu'il nous a accordé et pour son partage enthousiaste. Nous souhaitons à la TCG League Valaisanne encore de belles réussites et une longue continuation !

Valerio Maselli



Scan le code QR pour en savoir plus sur la TCG League Valaisanne



Conthey développe son réseau de chauffage à distance

La commune de Conthey débute la construction de son nouveau réseau de chauffage à distance (CAD). Pour en savoir plus sur les besoins auxquels il répond et ce qu'il va apporter dans le futur, Frédéric Barmaz, chef de projet chez OIKEN, détaille les enjeux stratégiques de ce développement.

Propos recueillis par Thomas Pfefferlé

Le nouveau réseau de CAD de Sion-Ouest - Conthey continue d'être étoffé, venant compléter les infrastructures énergétiques de la région. Un projet stratégique, qui doit permettre à la commune de déployer sur le terrain une politique énergétique durable. Responsable du projet chez OIKEN, Frédéric Barmaz nous explique en quoi ce projet va profiter à la population.

Pour rappel, quelle est la source de chaleur de ce CAD ?

Ce réseau de CAD est raccordé à la ligne en provenance de Vétroz, où se trouve le centre énergétique ecoenergy. Sur site, l'usine produit à la fois de la chaleur et de l'électricité à partir de déchets de bois qui peuvent provenir des scieries, d'industries ou encore des exploitations forestières des environs.

Dans quel but la commune développe-t-elle ce réseau de CAD ?

La politique énergétique de Conthey vise à doubler la part d'énergie renouvelable consacrée au chauffage d'ici dix ans. Actuellement de 30%, il s'agit donc de passer à 60% de renouvelable d'ici à 2035. Le CAD permet de contribuer activement à cet objectif. Il faut aussi rappeler que depuis l'adoption de la nouvelle loi sur l'énergie, entrée en vigueur cette année, les chauffages à gaz ou à mazout sont interdits pour toute nouvelle construction ainsi que pour de nombreuses rénovations.

Dans quelle partie de la commune est prévu ce développement ?

Les études préliminaires ont démontré que la partie sud de la commune était la plus adaptée, avec une densité énergétique suffisante, pour le développement d'un réseau CAD rentable. Composée principalement de bâtiments en PPE, de commerces

et d'industries, elle se prête davantage à ce développement alors qu'au nord, dans la zone résidentielle, l'installation de pompes à chaleur s'avère plus adaptée.

En termes économiques, quels sont les atouts du CAD ?

Le développement du CAD engendre un cercle économique vertueux puisqu'il permet de créer des emplois sur place et de valoriser des ressources locales. Cette approche de maîtrise des coûts à l'échelle locale donne la possibilité de réinvestir dans la région, notamment pour soutenir la filière bois, dont l'entretien de nos forêts, contrairement au chauffage à gaz ou au mazout, filière dont les revenus partent à l'étranger sans pouvoir générer de plus-value locale. Pour les particuliers, la taxe de raccordement est à payer une seule fois et, à l'avenir, seuls les coûts d'énergie et la taxe de puissance annuelle resteront à facturer. Le remplacement de l'échangeur et l'entretien annuel sont couverts sur toute la durée du contrat par Sogaval.



© Samuel Devantery

Concernant les travaux, à quoi s'attendre et en quoi vont-ils améliorer les aménagements urbains de la commune ?

Initiés l'an passé avec le déploiement de 600 mètres de conduite, les travaux devraient se poursuivre cette année pour poser un kilomètre de conduite supplémentaire. Ces travaux sont coordonnés avec ceux de la commune afin de profiter de rénover l'ensemble des réseaux souterrains - eaux usées, eau potable, électricité, gaz, télécom - en une fois. Plus largement, le développement du CAD s'effectuera sur un horizon de dix ans pour son artère principale et se poursuivra par des travaux de densification comme pour les réseaux existants.

En termes d'aménagements urbains, ces travaux permettront également d'adapter certains secteurs aux besoins actuels et futurs des habitants de la commune.

La Fromagerie du Petit Va Lait



Laissez-moi vous raconter comment est née l'idée de la Fromagerie du Petit Va Lait...

Le hasard, ou plutôt le bouche à oreille, a mis sur mon chemin l'Alpage de Flore avec son producteur de lait, Jérémie Daven. L'été s'est passé de manière fluide, avec une confiance mutuelle, entre liberté de travail et cadre magnifique.

Au fil des discussions, j'ai émis mon envie de m'installer, d'ouvrir ma fromagerie. Cette envie, partagée entre faire vivre, et revivre, une ancienne laiterie, donner la possibilité au producteur de couler le lait à 5 minutes de la ferme et créer un petit commerce qui propose des fromages au lait cru avec du lait local, me laisse penser qu'un beau projet peut naître.

Jérémie, natif de la région, a trouvé cette ancienne laiterie au cœur de Premplaz et a pris contact avec le propriétaire.



Et voilà que l'aventure commence. J'ai pris l'affaire sous mon aile, sans réaliser tout à fait, les problématiques de la gestion d'un chantier, qui plus est, dans un bâtiment d'un certain nombre d'années et donc avec des surprises. Le chantier avance et la fromagerie a vu le jour en avril. L'ouverture du magasin suivra, l'évolution des travaux est visible sur Facebook et Instagram sur la page « Fromagerie du Petit Va Lait ». Penser que les premiers fromages seront disponibles le mois suivant l'ouverture me rend impatiente.

Mon idée est de créer une fromagerie Valaisanne où le fromage phare n'est pas nécessairement la raclette, mais de pouvoir présenter une gamme de fromages un peu plus large. Je souhaite proposer un fromage à pâte persillée, c'est à dire un bleu, une tomme crémeuse, des fromages frais nature ou aromatisés aux herbes, des yogourts et bien sûr de la raclette. Ces fromages seront mis en vente au magasin en libre-service attendant à la fromagerie, mais aussi dans les commerces de proximité, et au marché de Sion.

Le magasin se situe Route de Fontenelle 47, 1976 Premplaz, venez faire vivre ce magasin, et surtout participer à la vie du village par ce petit geste. Il sera possible de passer commande au 076 765 92 20. Je compte organiser une dégustation de raclette prochainement et ainsi vous faire découvrir les premières raclettes de Premplaz depuis longtemps.

J'espère de tout cœur voir Premplaz s'animer par la renaissance de cette fromagerie.

Martina Cervenka



© La Plume Photo

Une potière à Aven

Une porte s'ouvre sur l'univers créatif aux odeurs de terre dans le petit atelier niché au cœur du village d'Aven.

Christelle Parizot, céramiste, m'accueille le sourire aux lèvres dans son espace d'expression artistique. Il y a plus de trente ans, elle a découvert l'argile et cette passion s'est développée au fil des ans. L'artisane est autodidacte, mais a régulièrement suivi des stages pour se perfectionner, échanger avec d'autres professionnels et se découvrir de plus en plus dans ce qu'elle voulait transmettre au travers de son métier. Christelle a débuté la céramique à Genève, où elle donnait beaucoup de cours et faisait des marchés de potiers pour faire vivre son atelier.

Grâce à son envie de vivre dans un cadre plus serein, elle arrive à Aven en 2018 avec son compagnon et leur chien. Ils sont littéralement tombés amoureux du village. Ils ont eu un coup de cœur pour ce lieu, pour sa petite chapelle et surtout pour la maison qui permettait d'avoir un atelier confortable pour travailler. Durant plusieurs années, Christelle a pu bénéficier du passage des villageois qui se rendaient au Mag'Aven, petite épicerie qui a malheureusement fermé ses portes.

En arrivant à Aven, Christelle s'est sentie accueillie pleinement en tant que personne mais aussi en tant qu'artisane. Les gens ont été curieux de découvrir son travail et passent encore facilement la rencontrer à l'atelier qui donne sur la rue Cheutez. La potière a trouvé l'interaction tellement plus facile ici qu'à Genève, où elle donne encore des cours à raison de deux journées par semaine dans une structure sociale qui accueille aussi bien les adultes que les enfants.

Christelle aime le contact humain et ça se sent. Elle partage volontiers sa passion pour la poterie avec un large public. D'ailleurs, les cours de poterie, animés par cette femme solaire, qui ont été proposés par l'Unipop ont connu un franc succès auprès des habitants de la région. Lorsque l'artisane propose des ateliers dans son espace de création à Aven, c'est uniquement pour des petits groupes, car la pièce n'est pas très grande. Afin de promouvoir son art et de permettre la découverte du travail de la terre, la céramiste propose des « ateliers voyageurs ». Un concept original où elle se déplace dans les EMS, écoles, institutions ou diverses structures sociales pour permettre à tout un chacun de se familiariser avec l'argile. Dans le cadre de ces ateliers, Christelle se déplace avec tout le matériel, accompagne les apprentis artisans à découvrir leur potentiel et s'occupe du séchage et de la cuisson des pièces de chacun avant de les rapporter.

Christelle s'est spécialisée dans la poterie d'objets d'usage courant tel que les bols, tasses, assiettes, etc. Lors de la conception de chaque pièce, elle prend soin d'affiner la texture qu'elle souhaite soyeuse. En tant qu'esthète, elle aime que ses objets soient aussi



doux au regard qu'au toucher. Chaque pièce est unique et c'est ce qui rend ce travail si passionnant. Christelle aime partir à la découverte de nouvelles façons de travailler, de nouvelles textures, formes ou couleurs. Durant près d'une année, elle a peaufiné une nouvelle production visible depuis ce printemps. Celle-ci s'inspire plus du monde minéral, alors qu'auparavant c'était plutôt le monde végétal qui était présent dans son univers. Des lignes pures, un style sobre qui plaît à une large clientèle.

C'est un régal d'écouter Christelle parler de son métier avec tant d'amour et de passion et je ne peux que vous conseiller de découvrir cette femme d'exception ainsi que son travail dans son atelier d'Aven (sur rendez-vous), sur les marchés de potiers ou lors du marché des Brokiens qui se tient à Aven depuis plusieurs années.

Sylvie Liand

Contact :

Christelle Parizot, Rue Cheutez 9, 1976 Aven
076 420 08 13, ceramiqueparizot@gmail.com
www.christelleparizot.ch

Poétiquement belle, être femme



Transmettre. Voilà comment je synthétiserais en un seul mot ou plutôt verbe les presque 60 minutes chrono, riches et soutenues, partagées avec Aline Chappuis. Une femme multiple et singulière.

Il m'a fallu près de deux mois pour réussir à écrire ces quelques mots. Syndrome de la page blanche, espace non disponible, manque de temps, créativité en berne ou simplement frisson ?! Que sais-je ! Est-ce vraiment nécessaire de tout comprendre ?! L'essentiel étant de pouvoir vous présenter Aline maintenant.

Amoureuse du Valais, c'est enfant qu'elle découvre notre merveilleux canton et c'est par amour qu'elle s'y installe. Aujourd'hui, elle vit à Vens, à quelques pas de la Morge. Intuitive, libre, connectée à la nature, un brin sauvage, elle a une passion pour les grands espaces, le Grand Nord, le peuple autochtone des Samis, les tambours chamaniques et la poésie. Maman de trois jeunes adultes, musicienne, chanteuse, auteure, maîtresse d'enseignement à la Haute Ecole de Santé, poétesse, elle écrit depuis toujours.

Ecrire, c'est sa manière à elle, unique et personnelle, d'être au monde, de sortir ce qui se passe en elle. Tour à tour refuge et voyage dans son imaginaire, elle raconte des histoires, ses histoires. Un espace à soi, pur, vierge, impénétrable, pour métaboliser puis exprimer ce qui touche, émeut, fait mal et libère. Une puissance alchimique qui transforme tout, même les indicibles horreurs, en beauté pour mieux les sublimer.



Être artiste est sa porte d'entrée sur le monde, sa façon de traiter les informations qui lui arrivent, de dire des choses, de passer des messages, d'affirmer des idées, de dénoncer aussi. A mi-chemin entre philosophie et militantisme, son art se déploie notamment en musique, de la poésie détournée en chanson en quelque sorte.

Deux albums, des singles et des EP à son actif, elle ressent l'envie de plonger encore plus profondément, plus intimement dans cette expression écrite. Elle s'ose alors à la poésie, une forme d'écriture qui ne parle pas qu'à sa tête et à son cœur, mais à sa peau aussi.

Sans quatrain ni alexandrin, elle écrit alors son premier recueil de poésies paru le 14 décembre dernier aux Editions des Fleurs. « Être belle » se décline en quatre temps, au rythme des saisons, à l'image des cycles de vie. D'abord le désir, puis la rencontre. S'ensuit la séparation. Et pour finir, s'en vient le moment de prier et revivre. Ce recueil prend naissance dans une histoire d'amour impossible. A la fois très personnel et de l'ordre de la fiction, il s'adresse à quelqu'un et à personne. Intrigant, non ?!

Être belle, cela veut dire quoi au fond ? Cela aurait pu être LA question à lui poser au vu du titre, mais je ne l'ai pas fait... Alors je vous laisse le découvrir par vous-même aux travers de ses poésies.

Envie d'en découvrir davantage sur Aline Chappuis et ses œuvres ?

site internet : www.alinechappuis.ch
instagram : [aline.chappuis](https://www.instagram.com/aline.chappuis)
email : info@alinechappuis.ch

Nadia De Ieso

Nos jeunes, que sont-ils devenus?

Dans cette nouvelle rubrique « Nos jeunes, que sont-ils devenus? », nous avons décidé de vous faire découvrir les portraits de jeunes de Conthey qui ont décidé de partager les projets qui les animent et les font vibrer aujourd'hui.



Benjamin Reuse

21 ans
Fils de Fabien et Geneviève Reuse
Originaire de Conthey (Valais), où il a grandi et vit toujours.

Études :

Étudiant en Bachelor d'économie d'entreprise à la HES-SO Valais/Wallis (Sierre), filière Business Team Academy, axée sur l'apprentissage par projets pratiques.

Projet marquant :

Organisation d'un voyage apprenant de 3 semaines en Finlande (collaboration avec une classe locale, découverte culturelle, team building, innovation, challenges avec des entreprises).

Passions :

Montagne, dépassement de soi, trail et fitness ; vise Sierre-Zinal et le Marathon du Valais (challenge personnel). En récupération d'une rupture du ligament croisé antérieur.

Projet entrepreneurial :

Fondateur de Sympl., agence de simplification (audit de processus, propositions d'optimisation, logiciels, automatisation avec accompagnement).
Site : www.simpl.ch

Travail :

Coach Power-Plate chez M'Toi Institut à Ardon (dirigé par sa mère).

Philosophie :

Amoureux du Valais, ouvert au voyage, motivé par les défis personnels et professionnels.

Contact :

078 926 70 07 (WhatsApp/appel)
Actif sur Instagram, Facebook, LinkedIn



Martin Wüst

19 ans
Fils de Eric & Lin Wüst
Etudiant au Lycée-Collège de la Planta

Adepte du sport été comme hiver
Basket, ski, escalade, alpinisme, bivouac
J'aime également créer et exprimer mes idées.

Passionné de montagne et de freeride, j'ai choisi de réaliser un film pour mon Travail de Maturité afin de partager ma passion pour le ski et mes objectifs personnels à travers le cinéma.

Mon film mettra en avant le dépassement de soi, l'envie de rêver grand et de sortir de sa zone de confort. Je veux montrer qu'on est tous capables de réaliser de grandes choses, d'atteindre nos objectifs et de vivre nos rêves.

Ce travail est aussi une opportunité unique d'exploiter les ressources et les talents exceptionnels qui m'entourent.

Ce projet représente pour moi bien plus qu'un simple travail scolaire : c'est une occasion de partager ma passion pour la montagne et le ski tout en collaborant avec des personnes incroyables et inspirantes. J'espère que ce film pourra non seulement transmettre ma vision, mais aussi inspirer d'autres à explorer et respecter les merveilles de la montagne.

Vous trouverez toutes les informations complémentaires sur mon site web : www.martinwust.ch

Ma vidéo promotionnelle :
<https://youtu.be/4JYEEfy5c5s>

INTRODUCTION :
Le sceau - la marque, le GPS

A l'instar de nombreux chansonniers et poètes, je ressens un petit serrement de cœur en repensant, de temps en temps, au pays lointain que j'ai quitté depuis longtemps, puisque je viens du sud.

Difficile de renier ses origines, son lieu de naissance conditionné inévitablement par l'espace, la lumière, les bruits et l'air que l'on respire. Au sens large du terme, serions-nous vraiment attachés au sol, à l'image d'un reptilien ?

A croire que nous sommes marqués au « fer rouge » par le lieu, par la terre, jusqu'aux ondes telluriques ressenties à l'endroit qui nous a vus naître ? Y a-t-il une alternative pour éviter cette marque ?? Je ne le crois pas !

A se demander, finalement, si nous n'avons pas reçu dans notre berceau la coordonnée GPS de notre lieu de naissance dans un coin de notre cerveau !

Plus tard, quand les années avancent, n'avons-nous pas ressenti l'envie de revenir au pays de notre enfance pour y retrouver les mêmes souvenirs, les mêmes bruits, les mêmes odeurs de la rue ?

Je viens
du sud
Ô Toulouse

..... 1^{ère} partie



Basilique Saint-Sernin



Cité de l'espace

Je pense aussi à Abraham, qui à ce besoin de retrouver son pays d'origine (la Mésopotamie) (Gen. 24) pour transmettre à sa descendance l'empreinte de sa Chaldée natale. Pour se faire, il fait ramener, du pays de ses pères, la future épouse (Rebecca) pour son fils. Besoin viscéral et obsessionnel, s'il en est, de retrouver ses racines au travers de son fils et pérenniser sa lignée ! Comme je le disais en introduction, je ne suis pas le seul à ressentir ce sentiment que je partage avec trois auteurs.

MES REFERENCES

En premier, Michel Sardou chantait en 1981 « Je viens du Sud » puis Chimène Badi reprenait la chanson en 2004 « J'ai quelque part dans le cœur, de la mélancolie... » ou bien « J'ai au fond de ma mémoire des lumières d'autrefois ». Mais encore, « Je viens du sud et par tous les chemins, j'y reviens ».

Descriptions colorées aux senteurs du midi qui expriment avec tendresse le ciel d'Italie. Que de grâce pour parler avec autant d'amour de ce beau pays.

Claude Nougaro chante sa nostalgie avec tant de lyrisme « qu'il est loin mon pays, qu'il est loin ».

Avec lui, c'est le cri du cœur avec tellement de flammes aux accents patoisants « Ô mon pays, ô Toulouse, ô Toulouse. ».

Qui mieux que Nougaro a su nous montrer l'attachement viscéral au pays du Languedoc.

Pas très loin du Valais, Pierre Kealin exprime si bien le lien au pays dans cette belle chanson « Chante en mon cœur pays aimé », « C'est là-bas, tout là-bas, le pays de mon enfance », « Chante, chante en mon cœur, premier bonheur... Pays aimé ».

On retrouve ici tous les ingrédients de la nostalgie du pays de ses vacances. Il y a le ciel, le chalet, la forêt, la rue et même les amours. C'est aussi le cri du cœur : Une preuve de plus que nous sommes conditionnés par le lieu de notre enfance.

LE QUOTIDIEN DU QUARTIER TOULOUSAIN

J'ai le souvenir d'avoir été réveillé au bruit des livreurs du matin traversant ma rue (rue des Quêteurs) pour approvisionner les étals du marché de mon quartier. Ces charrettes (qui sautillaient sur les pavés lustrés) tirées à bras ou par des chevaux, qui nous annonçaient bien trop tôt le début de la journée.

Il y avait, de temps en temps, un crieur de passage, qui s'annonçait à haute et intelligible voix « Peillarot ! Peillarot ! », pour recueillir auprès des habitants des chiffons de toutes sortes, mais aussi des vieilles peaux de lapin par exemple. De toute évidence, c'étaient des gitans qui récoltaient des chiffes pour la revente. Plus rarement, il y avait aussi le cri du rémouleur, qui s'égosillait en appelant les habitants de la rue afin de leur proposer d'aiguiser couteaux et ciseaux à l'aide d'une meule installée sur une petite charrette, équipée d'un pédalier pour faire tourner l'outil. Le boulanger « enfariné » proposait tous les jours du pain, en avertissant de son passage avec sa camionnette par trois coups de klaxon.

certes le même établissement, mais géographiquement dans deux entités différentes. Sur le fronton de l'école du Nord était inscrit, sur chaque bâtiment de façon bien distincte, « Garçons », « Filles ». On était loin d'une éducation sexuelle même pas soft. Par contre, Vincent Auriol (président Français) avait instauré la distribution de lait que nous buvions dans le cadre scolaire pour suppléer à la malnutrition (en 1950~). Fallait-il y voir aussi une éducation contre la dépendance de l'alcool après la Seconde Guerre Mondiale (1939- 1945) ?

L'hôpital (Purpan). Vers 1956, je passais quelques semaines à l'hôpital principal de la région. Les religieuses coiffées de « cornettes » étaient nos infirmières d'aujourd'hui. Leurs dévouements, à l'image de leurs convictions, étaient sans pareil. Pourtant, elles ont été remplacées, pour marquer, sans doute, le caractère laïc du gouvernement.

Les salles des patients étaient d'un seul tenant, avec pas moins de 30 lits, à l'encontre de nos chambres individuelles d'aujourd'hui. Je me souviens d'un patient proche de mon lit, qui simulait une maladie pour rester au chaud durant l'hiver glacial de 1956. Il avait trouvé l'astuce de frotter énergiquement le thermomètre sur le drap, de sorte que le corps médical ne comprenait pas les raisons de cette fièvre aléatoire et incrompréhensive. Après



Musée Saint-Raymond (Romain)

Hôtel-Dieu Saint-Jacques

Le cardeur, de son côté, proposait aux habitants de refaire les matelas avec son appareil qu'il installait dans la cour. L'essentiel de son matériel était composé d'une carder suspendue à un balancier. Ainsi, le cardeur passait « au peigne fin » les matelas éventrés composés de crins, de foin, de laine, afin de les reconstituer.

Le bloc de glace sur le vélo. C'était le temps où le réfrigérateur n'existait pas encore dans les foyers, de sorte que mon père avait trouvé l'astuce d'aller chercher, à l'abattoir du quartier, une bille de glace posée sur le porte bagage du vélo. Inutile de dire qu'en chemin la bille fondait quelque peu. La glace morcelée était ensuite placée dans une glacière, afin d'assurer un minimum de conservation des aliments de la semaine.

L'école primaire. Dans les écoles primaires, l'enseignement était ségrégationniste, puisque les garçons et les filles partageaient

quelques semaines, la supercherie découverte, il devait sortir de l'hôpital avec beaucoup de réticence, puisque cet hiver-là affichait une température d'environ -15°C. Un patient esseulé, et sans abri de toute évidence, avait même amené son chien, qu'il a placé sous son lit, pour ne pas l'abandonner à son propre sort. Inimaginable aujourd'hui !

Aujourd'hui, les bruits familiers de ce vieux quartier se sont hélas dissipés. D'autres bruits sont revenus, moins folkloriques et bien plus souvent agressifs. La poésie s'en est allée !

A suivre en automne...

Cl@ude VIGUIER



Quelle journée ! Nous ne sommes pas près de l'oublier !
Voici son déroulement en quelques lignes...

Nous avons débuté notre expédition par un trajet en bus depuis Plan-Conthey. Arrivés à Aven, nous avons marché pendant environ 30 minutes, direction la place de Pfaykyeuü.

Juste avant d'arriver sur la place, nous devons trouver trois objets naturels qui tenaient dans les deux mains fermées. Nous avons pu les comparer (le plus doux, le plus rugueux) à l'aide du jeu « feuille, caillou, ciseaux ».

Une mise en commun a été menée avec tous les objets naturels trouvés par classe. Il y a eu de tout : de la mousse, des pives, des feuilles, des cailloux, ...

Nous avons eu la chance de rencontrer le responsable des forêts de la Commune, Yann Thiessoz. Il nous a parlé de son métier (fonction, outillage, découvertes, démonstration, ...) et transmis des informations sur l'entretien de la forêt.

La pause dîner était la bienvenue. Nous avions tous notre pique-nique. Puis, nous avons pu griller des marshmallows au sein même du foyer. Miam, miam !

Une fois le dessert terminé, nous sommes partis à la recherche de feuilles sèches. A l'aide d'une pique à brochettes, nous avons assemblé nos feuilles pour fabriquer un bonhomme spécial automne.

Avant de quitter les lieux, nous avons procédé à un nettoyage global de la place. Puis, nous sommes repartis à pied pour prendre le bus à Aven.

Arrivés à l'école, nous étions déçus d'être de retour. La journée était fantastique et nous avons pu apprendre plein de choses intéressantes !

C'était notre plus beau jour d'école ! Nous remercions Yann Thiessoz et les maîtresses pour l'organisation de cette magnifique journée !

Nous nous réjouissons de continuer notre projet en forêt !

La classe de 4H de Swarna Gaillard





NUIT DE LA LECTURE

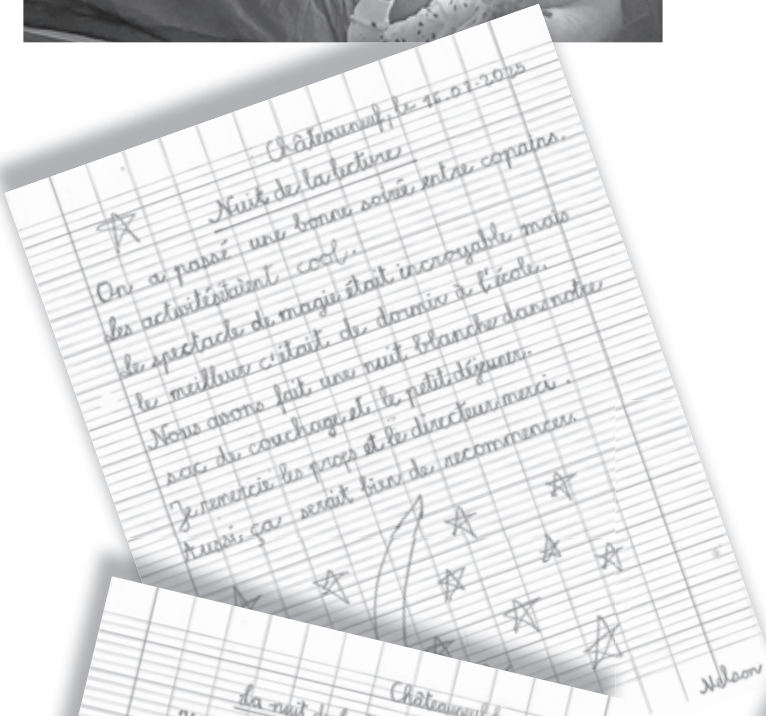


Mardi 17 décembre 2024, les élèves des 4 classes de 6H mscolarisés au Centre scolaire de Châteauneuf ont vécu une expérience insolite. Ils étaient invités à partager une soirée à l'école autour de la lecture. Au programme : jeux, lecture du livre-minute, contes, bricolage, spectacle de deux jeunes magiciens.

Tous se réjouissaient de dormir à l'école. Après avoir déplié nattes et sacs de couchage, ils ont pu lire à la lampe de poche.

Au réveil, les mines étaient un peu moins fières que la veille.

Les enfants ont déjeuné tous ensemble avant de reprendre la matinée de cours. Un souvenir qu'ils garderont de leur école primaire, assurément.



QUOI DE NEUF AU CO DERBORENCE ?

Des préoccupations... De nombreux défis à relever...
Et de jolis projets à développer...

L'école actuelle fait face à une multitude de défis auxquels elle doit répondre avec une grande flexibilité et une capacité d'adaptation permanente.

La mission de l'école est double : permettre l'acquisition de connaissances académiques d'une part et seconder les parents dans l'éducation de leurs enfants d'autre part. Mise sous pression pour résoudre des problématiques qui vont bien au-delà de l'acquisition des savoirs fondamentaux, l'institution scolaire se trouve confrontée à des enjeux d'ordre psychologique, social et culturel qui influencent directement la réussite scolaire des élèves.

Elle doit par conséquent se tourner de plus en plus vers le développement des compétences sociales des jeunes. Leur capacité à faire face aux défis de la vie quotidienne, à résoudre des conflits, à collaborer et à communiquer efficacement, devient un enjeu primordial pour les préparer à l'insertion dans le monde professionnel.

L'un des défis majeurs auxquels l'école doit faire face est l'augmentation de l'anxiété chez certains élèves. Leur faible capacité à gérer les contrariétés, leur perméabilité grandissante au stress et l'absentéisme qui en découle, sont des réalités avec lesquelles l'école doit composer, alors même que les causes de ces problèmes sont, dans l'immense majorité des cas, extérieures au monde scolaire (surconsommation d'écrans, isolement, difficultés personnelles, familiales, etc.).

Il serait cependant erroné de penser que la solution réside dans la suppression des contraintes, dans le nivellement des obstacles, qui constituent des stratégies d'évitement. Le stress avant un examen est, par exemple, une réaction naturelle. Il est essentiel que les parents, secondés par l'école, aident les enfants à développer les outils nécessaires pour affronter ces situations problématiques, en leur apprenant à gérer leurs émotions et à renforcer leur résilience face aux épreuves.

La question de la violence, bien que contenue dans les murs de notre école, est un autre défi. Si la violence physique et verbale reste un phénomène préoccu-

pant dans les établissements scolaires, elle trouve un écho encore plus inquiétant en dehors de l'école, dans la société. Les comportements violents, comme les bagarres ou les incivilités, sont symptomatiques d'un problème plus large : la perte des bases du vivre ensemble. Il devient de plus en plus urgent de rétablir ces fondements essentiels, afin que chaque élève puisse non seulement apprendre, mais aussi vivre en harmonie avec les autres. L'apprentissage de l'altruisme et la capacité à se décentrer pour relativiser les situations sont des valeurs fréquemment travaillées au travers de différentes activités.

Analyser les problématiques, anticiper les évolutions, innover sont des démarches indispensables pour relever ces défis. Des projets d'école diversifiés, permettent aux élèves de développer des compétences pratiques et humaines. Le dynamisme de l'équipe de Direction, l'engagement des membres des différentes commissions et le travail de l'équipe enseignante permettent à de nombreux projets de se concrétiser. Je souhaite adresser à toutes ces personnes un chaleureux merci pour leur investissement au sein de notre école.

L'école, bien qu'essentielle dans l'accompagnement des jeunes, a cependant ses limites. A chacun de prendre ses responsabilités dans la sphère qui lui est attribuée : les parents, le monde médical, les acteurs sociaux et l'ensemble de la communauté éducative doivent collaborer de manière étroite pour créer un environnement propice à l'épanouissement des enfants et relever les nombreux défis qui s'offrent à eux... Tout un programme !



Une belle action de Noël

En décembre 2024, les élèves du CO Derborence de Conthey ont fait preuve d'une grande générosité en participant à l'action de Noël en faveur de l'association valaisanne Christmas Box (www.christmas-box.ch). Grâce à leur engagement et à leurs efforts, ils ont réussi à récolter près de 150 boîtes, distribuées à des personnes seules et des familles dans le besoin des communes avoisinantes.

Durant plusieurs semaines, les élèves ont sollicité leur entourage pour réunir des denrées alimentaires non-périssables, des habits chauds et de petites attentions pour



Noël. Ce travail de collecte a culminé le 20 décembre, jour où les élèves se sont réunis pour confectionner et emballer les boîtes, ajoutant ainsi une touche de chaleur et de solidarité aux fêtes de fin d'année.

Les élèves de 11CO ont également mené une autre initiative en lien avec leur engagement solidaire. En août 2024, ils avaient rendu visite aux résidents de homes du Valais central, dans le cadre d'une activité intergénérationnelle. Forts de cette expérience enrichissante, ils ont préparé des boîtes spécialement destinées aux personnes âgées qu'ils avaient rencontrées.

Cette belle initiative témoigne de l'esprit de partage et de solidarité qui anime les élèves du CO Derborence. Leur engagement a permis d'apporter un peu de réconfort et de bonheur aux personnes dans le besoin, tout en leur offrant une expérience humaine inoubliable.

BRAVO et MERCI aux élèves, à leurs familles et aux collaborateurs du CO Derborence pour leur générosité.

Camp polysportif « déconnecté »

Depuis 2017, les élèves de 11CO participent à un camp multisport au Sport Ferien Resort de Fiesch, un complexe doté d'excellentes infrastructures sportives et situé à proximité de la nature préservée du Haut-Valais.



Ce camp de quatre jours permet d'atteindre divers objectifs, tant sportifs que sociaux. Les journées sont rythmées par des activités telles que le ski de fond sur les magnifiques pistes de la vallée de Conches, le tennis, l'escalade, le fitness et la natation.

Les soirées sont animées par des tournois de tennis de table, de football, de volley-ball ou simplement par des discussions entre élèves. Ces derniers développent ainsi leur autonomie et apprennent à vivre ensemble au sein d'un groupe. Bien que l'objectif principal soit l'apprentissage ou le perfectionnement de la natation, ce camp vise à promouvoir la santé par la découverte et la pratique de diverses activités sportives.

Pour aller plus loin dans cet objectif, le CO Derborence a décidé cette année de tenter l'expérience sans écran. Les élèves devaient laisser leurs smartphones et tablettes à la maison afin de favoriser les échanges et discussions entre eux. Bien que cette mesure n'ait pas suscité un grand enthousiasme au départ, la majorité des élèves ont témoigné à la fin du camp des bienfaits de cette initiative et de la valeur ajoutée qu'elle a apportée. Ils ont également pris conscience qu'il était possible de se passer d'écrans pendant quelques jours et que les contacts sociaux en étaient enrichis.

Top Chef

Top Chef au CO, concours culinaire sponsorisé par l'Etat du Valais et la BCVs, est proposé aux élèves de 11^{ème} année et organisé par des enseignantes d'économie familiale.



Cette année, Aurélie, Sara, Yasemin, Océane, Morgane, Yasmin et Ivaylo ont proposé leur recette de crêpes salées ou sucrées à un jury. Le défi du concours est gustatif et artistique ; le plat doit être bon et beau !



A l'issue de cette épreuve régionale, Yasemin et Sara ont été sélectionnées pour la demi-finale. Le thème imposé (un riz-poulet-légumes de saison et assaisonnement) leur a demandé imagination, travail, entraînement et persévérance.



rance. Leurs parents ont aussi dû être sollicités à chacun de leurs essais en tant que dégustateurs à domicile !

Yasemin et Sara se sont mesurées à 11 autres élèves des CO de Grône, Nendaz, Anniviers, Sierre et Sion.

Félicitations à Yasemin qui s’est qualifiée pour l’étape ultime, la finale valaisanne. Bonne chance à elle et bravo à tous ces jeunes pour leur investissement.

Cour verte



Vivre ensemble à plus de 600 personnes représente un défi et nous avons à cœur d’offrir un espace où chacun puisse se sentir bien.

Ce souhait porté par toute une équipe a fait naître le projet «cour verte». Aux précieuses ressources humaines du CO et des équipes communales de Conthey, à celles logistiques de RADIX

s’est ajouté l’indispensable soutien financier de la Fondation Federer, de l’AVE et des trois communes.

Les élèves ont d’abord rêvé puis dessiné leur cour, ils ont ensuite fabriqué les tables de ping-pong et bientôt ils apporteront de la couleur dans les différents espaces.

Partage, mouvement, contact avec la nature et créativité... notre cour prend vie et l’inauguration officielle se déroulera fin mai 2025.

Anxiété, stress... apprendre aux jeunes comment fonctionne leur cerveau

Comment prévenir les troubles anxieux chez les élèves que nous accueillons au sein de notre établissement ? Cette question de départ nous a amenés, au CO Derborence, à vouloir travailler de manière plus globale sur l’anxiété chez les adolescents.

En collaboration avec les écoles primaires de Conthey, le CO réfléchit à la mise en œuvre d’un projet qui promeut le bien-être psychologique des jeunes, de l’entrée à l’école à la fin de la scolarité obligatoire.

Le chantier est en cours et les réflexions avancent... affaire à suivre !

Evénement - Fin d’année scolaire

- 26.05. – 06.06.2025 : 11CO - Examens cantonaux
- 12.06.2025 : Spectacle CO
- 17.06.2025 : Remise des diplômes
- 17.06.2025 : 11CO - Bal de promotion



Les bienfaits de la joie !

Parler de la joie est important pour moi, surtout en cette période où il règne dans notre monde un chaos.

Ne pas confondre avec le plaisir, qui est une expérience de satisfaction immédiate qui ne dure généralement pas dans le temps.

La joie est une émotion universelle et en même temps intime, qui va se manifester de manière différente suivant les individus voire les situations. La joie est une émotion de bien-être profond qui naît dans la beauté ordinaire, la persévérance dans l'effort, l'émerveillement, la gratitude...

La joie nous touche dans l'ensemble de notre être, l'esprit, le cœur et même l'imagination. Elle est intense, nous secoue, nous transporte ! Eh oui, elle nous fait danser, lever les bras et sauter en l'air. Elle nous apporte un sentiment d'euphorie, une force qui augmente notre puissance de vivre et nous rend pleinement vivant. Sa particularité première c'est qu'elle est communicative, ce n'est pas un petit plaisir solitaire. Elle libère des hormones positives qui renforce son impact positif sur notre esprit et notre corps. Cultivons la joie, c'est une façon simple et humble de profiter de la vie, dans l'instant présent. Elle n'est pas l'absence de difficultés, mais une lumière qui persiste malgré elles.

La joie c'est savourer les petites merveilles du quotidien...

Je terminerai par les mots du philosophe Frédéric Lenoir : « Pour que la joie puisse fleurir, ne restons pas dans cette constante dimension utilitaire qui nous interdit l'ouverture et la disponibilité. La joie survient bien souvent quand on n'attend rien, quand on n'a rien à gagner. »

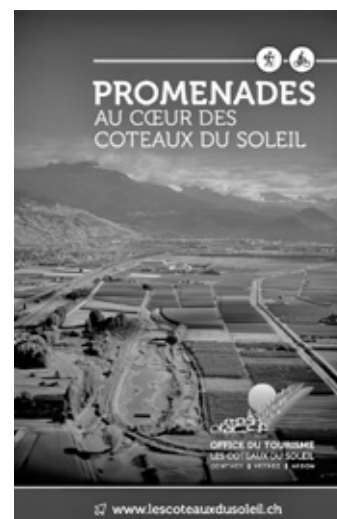
Laurie Plomb
Art-thérapeute
Conthey

Carte des "promenades"

Les Coteaux du Soleil Tourisme a pensé aux promeneurs à la recherche de balades à faire dans la région sans avoir besoin d'un entraînement particulier.

Afin de vous donner quelques idées, une carte de « Promenades » a été éditée avec des QR-codes vous permettant de télécharger sur votre téléphone le tracé Suisse Mobile. De plus, vous trouverez les courbes de dénivelé afin de n'avoir aucune surprise sur le terrain.

Les cafés-restaurants se trouvant sur les parcours sont également indiqués pour vous permettre de faire une petite pause, ainsi que les arrêts postaux et deux pistes VTT homologuées. Plusieurs tracés sont également réalisables avec un vélo de ville. Vous emporterez facilement cette carte de poche gratuite dans votre sac à dos et profiterez de la belle saison qui arrive en découvrant, par exemple, le tour du Marais d'Ardon fraîchement inauguré ou les rives de la Morge jusqu'au Moulin d'Ancier.



L'Office du Tourisme reste à votre disposition pour tout complément d'information et vous souhaite de belles découvertes !



Nouvel horaire :
du mardi au vendredi :
09h00 - 12h00
14h00 - 18h30

Je rêve d'un autre monde...

ChatGPT et sa fulgurance
Révolution...
Source d'ignorance ?

Être accueilli par un robot
Solution à la pénurie...
Prétexte au statu quo ?

En ligne acheter son billet
Démarche simplifiée...
Option de plus en plus imposée ?

Échanger par claviers interposés
Antidote à la solitude...
Confinement prolongé ?

Se rendre au guichet
En face à face dialoguer...
Commodité non souhaitée ?

En permanence smartphonisés
Géolocalisation sans cesse assurée...
Enfants et compagnons à 4 pattes ghostés ?

S'immerger dans un monde virtuel
Plébisciter un univers imaginaire...
Sacrifier nos racines et perdre nos repères ?

IA et autres modernités
Réelles avancées...
Involution programmée ?

Humains augmentés
Privés de bon sens

Robots humanisés
Oppresseurs en puissance

Intelligence
Agir avec discernement...
Créer son propre effondrement ?

Humanité
Créatrice de ses propres tourments
Seule apte à œuvrer pour son émancipation !

« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme » - Rabelais

Sandra Berthousoz



Saveurs du Présent

Ici et Maintenant
Cueillir le temps
Demain trop incertain

Ici et Maintenant
Vivre vraiment
Butiner chaque instant

Ici et Maintenant
Sourire à quelqu'un
Illuminer nos chemins

Ici et Maintenant
Tisser des liens
Ouvrir nos mains

Ici et Maintenant
Ouvrir grand nos yeux
Déguster le merveilleux

Ici et Maintenant
Disséminer des MERCIS
Chouchouter chaque brin de Vie

Ici et Maintenant
OSER suivre ses élans
Risquer de tendres moments

Ici et Maintenant
Rester serein
Vivre un jour à la fois

Ici et Maintenant
Laisser faire la Vie
S'émerveiller de sa Magie...

Sandra Berthousoz

LE COIN DES JEUX !

.....

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

[illegible]

Horizontal

1. Relatif à une cavité à l'intérieur d'une roche
2. Elles ont de la peine à se déterminer
3. Barre profilée en acier – Céréale
4. Ancienne ville d'Italie – Poire non comestible
5. Titre de noblesse Outre-Manche – Abréviation sur un cahier d'élève
6. Cela est mieux – Étendue d'eau – Renvoyait les ouailles
7. Dermatoses prurigineuses – La troisième personne
8. Non à Munich – Compositeur et violoniste français
9. Il en a vécu des lustres
10. Armes à feu portatives à bouche évasée

Charade

.....

Mon premier est l'ultime levée au cartes
 Mon deuxième est agréable à regarder
 Mon troisième est âcre au goût
 Mon tout est un lieu réputé de la commune de Conthey

Réponse : DERBORENCE

Conception graphique : impact'com sàrl | Impression : imprimerie de la Morge

Vertical

1. Verdissement anormal de la pigmentation d'une fleur
2. Le lierre et l'aralia sont des ... (famille)
3. Hurler – Avion en argot
4. Rivière d'Afrique – Terme musical
5. Dur au coeur tendre – Navigateur portugais – Début d'épithète
6. Capitale du Togo – Viande de mauvaise qualité
7. Prénom féminin – Marque de voiture
8. Mille-pattes – Unité élémentaire en informatique
9. Note – Substance constitutive d'un corps
10. Sièges bas, sans accoudoirs, avec ou sans dossier

Solution :

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

Envie d'écrire quelques mots, quelques lignes, quelques pages ?

Des histoires à raconter, à partager ?

Des personnes, des projets, des idées à faire découvrir ?

Des événements, des dates à suggérer ?

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

