

**INTEGRATION**

Une nouvelle déléguée régionale à l'intégration pour le district de Conthey

**P.4**

**FENETRE SUR...**

Les aides-soignant-e-s : le coeur au bout des mains, hommage aux aides-soignant-e-s en EMS

**P.16**

**AGE DE LA VIE**

Foyer de jour "Haut-de-Cry": Un lieu de vie et de répit au coeur du quotidien de Conthey.

**P.5**



Edition N°14 - Novembre 2025

# BONJOUR CONTHEY

**BREAKING NEWS !**

**L'ECOLE DEHORS... POURQUOI PAS ?**

Pour atteindre certains objectifs, la nécessité de sortir semble une évidence. C'est le cas en sciences de la nature, par exemple, pour apprécier la diversité du vivant, appréhender notre place dans le système solaire, prendre soin de notre environnement...

À découvrir en page **20-21**



© photo d'illustration / freepik



**LUCIE MICHEL**  
une ado pas comme les autres

Lucie, 14 ans, a les yeux qui pétillent à l'idée d'évoquer sa grande passion. Il faut dire que le sport dans lequel elle évolue n'est pas habituel. Alors que les filles de son âge s'adonnent à l'athlétisme ou à la danse, cette adolescente concourt sur les circuits de BMX...

**P.17**



COMMUNE DE  
**Conthey**  
VALAIS • SUISSE

Route de Savoie 54  
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45



# DAMIEN FUMEAUX

## La force tranquille

Damien Fumeaux me donne rendez-vous pour ce portrait au jardin public de Daillon. Je me demande bien pourquoi. Pour revenir au temps de l'enfance, au temps de l'école primaire quand il était mon élève ?

Que nenni ! J'apprendrai au cours de notre entretien qui se déroulera finalement dans la fraîcheur de la chapelle du village, qu'il est l'heureux papa d'une petite fille de quatre ans.

Ensemble, nous nous demanderons aussi, si à 28 ans, il n'est pas le plus jeune conseiller communal, à la tête du dicastère de la Population, de la Santé et du Social.

Damien Fumeaux est originaire de Daillon, fils de Norbert et de Canisia Rapillard et frère de Virginie. Son papa est un « regotto », un « frisé », donc un de mes lointains parents du côté de ma grand-mère maternelle. Quand on dit qu'en Valais « on est tous cousins », l'adage se vérifie ici une nouvelle fois.

Damien, depuis son enfance, est profondément enraciné dans son terreau villageois grâce au sport : il est membre du comité du ski-club de Daillon mais aussi moniteur. Il fut également arbitre de football et joueur.

A l'âge de 16 ans, il s'engage dans les Jeunesses de l'Union Démocratique du Centre. De 2018 à 2024, il est membre de la Constituante mais aussi président de la section UDC de Conthey, et caissier pour le district, puis conseiller général de 2019 à 2024 et enfin conseiller communal dès janvier 2025. Il poursuit en parallèle son mandat de député au Grand Conseil commencé en 2021.

Quand je lui demande comment il fait pour mener de front toutes ses obligations, il me répond, amusé : « Rendez-vous dans quatre ans ! »

Sa force réside sans doute dans sa façon d'aborder les différents défis de la vie avec un calme et une tranquille détermination que je ne suis pas loin de lui envier.

Ses qualités qu'il possède sans doute tout naturellement lui permettent également d'accomplir son métier en toute sérénité, malgré de lourdes responsabilités. Car Damien travaille pour les CFF (chemins de fer fédéraux) et se retrouve aux commandes des trains de voyageurs à travers toute la Suisse Romande et jusqu'en France voisine. Le jour de notre rencontre, levé très tôt, il a déjà effectué l'aller-retour St-Maurice - Vallorbe.

Se retrouver seul aux commandes d'un convoi transportant un millier de personnes ne lui fait pas peur, car il possède une bonne résistance au stress. Ses trajets lui permettent d'admirer des paysages toujours changeants et des couchers de soleil rougeoyants. Ce sont ses moments de pure contemplation. Quant aux haltes de longues durées, elles lui permettent de consulter ses dossiers.

En dehors du travail et de la famille, Damien aime prendre part à la vie locale que ce soit au tournoi du Pecafoot, à la foire St-Georges ou à la St-Cep. Il me confie y participer avec grand plaisir et je le crois sur parole. Il s'est aussi donné comme objectif de

découvrir tous les cantons suisses, ce qu'il a réussi en terminant par Schaffhouse et les chutes du Rhin.

Maintenant, il peut envisager pour cet automne un voyage plus lointain.

Ici ou ailleurs, au près ou au loin, je lui souhaite de poursuivre ses nombreuses tâches avec entrain. Merci Damien !

Marianne Putallaz





# BÉNÉVOLAT ACTION DE NOËL

Rejoignez notre équipe de bénévoles  
pour l'édition 2025



Nous recherchons des bénévoles pour nous aider à préparer et distribuer des cadeaux à nos citoyens de 85 ans et plus.

Le mercredi 12 novembre 2025 aura lieu une soirée raclette pour les bénévoles, 19h00 à 20h30.

Celle-ci permettra de se rencontrer et de transmettre les informations nécessaires au bon déroulement de cet événement.

## Mobilisation des bénévoles

Préparation des cadeaux :  
2 et 3 décembre 2025

Distribution des cadeaux :  
12, 13, 15 et 16 décembre 2025

Si vous êtes intéressé-e et souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter !

**info@conthact.ch - 079 210 29 90**





À compter du 1<sup>er</sup> octobre 2025, le district de Conthey accueillera sa nouvelle déléguée régionale à l'intégration : Madame Patricia Heimgartner. Arrivée à Conthey en 2021, elle s'apprête à mettre au service de la région son énergie, son expérience et sa vision résolument tournée vers le dialogue et la cohésion sociale.

Son entrée en fonction marque la continuité d'un travail initié par Bénédicte Seifert, qui a occupé ce poste jusqu'au mois d'août dernier. « Mon premier contact avec Mme Seifert, confie Patricia Heimgartner, m'a profondément inspirée. Sa générosité dans la transmission de son expérience et son enthousiasme m'ont donné l'envie de poursuivre cette mission avec conviction. »

Le service de l'intégration du district de Conthey tient à remercier chaleureusement Mme Seifert pour l'engagement, la rigueur et la passion qu'elle a investis durant ses années de mandat. Son action a posé des bases solides sur lesquelles s'appuiera désormais le travail de Mme Heimgartner.

Professionnelle du travail social depuis plus de 25 ans, Mme Heimgartner possède un parcours riche et diversifié. Elle a travaillé dans l'insertion professionnelle, l'enseignement, la formation, la gestion de projet et l'accompagnement d'équipes. Cette diversité constitue selon elle une force : « Chaque personne a une place à prendre et une richesse à partager. L'intégration et le vivre-ensemble ne sont pas seulement des valeurs, ce sont des moteurs d'action. »

Ses nombreux voyages à travers le monde ont également façonné une vision humaniste et ouverte. « Ils m'ont appris que la rencontre avec l'autre, quelle que soit sa culture, est une source de créativité et de dialogue », explique-t-elle. Son objectif pour le district est clair : favoriser la proximité, encourager les initiatives locales et renforcer la cohésion entre habitants.

# INTÉGRATION

## Une nouvelle déléguée régionale à l'intégration pour le district de Conthey

Elle souhaite que le service de l'intégration soit perçu comme un facilitateur de lien, un lieu d'écoute et d'échange où chacun, habitant ou association, puisse venir proposer, participer ou simplement partager ses idées. « Je prends officiellement mes fonctions le 1<sup>er</sup> octobre et je me tiens à disposition pour toute question ou projet lié à l'intégration », souligne-t-elle.

Avant de conclure, elle cite volontiers Ella Maillart, écrivaine et grande voyageuse : « *Une seule chose compte, envers et contre tous les particularismes, c'est l'engrenage magnifique qui s'appelle le monde.* »

Avec cette vision ouverte et constructive, Patricia Heimgartner entend contribuer pleinement au développement harmonieux du vivre ensemble dans le district de Conthey, dans la continuité de l'héritage laissé par Bénédicte Seifert.





## LE FOYER DE JOUR "HAUT-DE-CRY"

Un lieu de vie et de répit au cœur  
du quotidien de Conthey

Au cœur du quotidien des hôtes et de leurs proches, le foyer de jour « Haut-de-Cry » s'impose comme un véritable soutien. Destiné aux personnes en âge AVS, il offre un accompagnement bienveillant, des activités adaptées et un précieux moment de répit pour les aidants. Trois voix nous parlent de cette structure : l'infirmière responsable, une proche aidante et une hôte du foyer.

### Un accueil sur mesure

**Carla Delgado, infirmière responsable**, résume ainsi la mission du foyer :

« Nous accueillons des personnes en âge AVS, vivant encore à domicile. Notre mission est d'offrir un environnement sécurisé et accueillant, tout en promouvant le bien-être physique et mental de nos hôtes. Nous veillons à respecter la dignité et les besoins des hôtes, tout en soutenant leurs familles. »

L'admission débute par une prise de contact, suivie d'une **journée découverte**.

Le foyer propose des activités pensées pour stimuler les capacités cognitives et physiques tout en renforçant le lien social : **ateliers mémoire, gymnastique douce, jeux, sorties, moments musicaux ou tout simplement des échanges autour d'un café**.

« L'idée, c'est de faire du bien tout en respectant les rythmes de chacun. »

**Les proches aidants** jouent également un rôle central :

« Leur vécu nous guide au quotidien. En retour, nous leur offrons un vrai moment de répit, essentiel pour maintenir leur proche à domicile dans de bonnes conditions. »

### Une aide précieuse pour les aidants

**Marie-Claude, proche aidante**, témoigne :

« J'ai fait appel au foyer de jour pour recréer du lien social pour mon proche, qui s'isolait avec l'évolution de la maladie. Cela lui permet d'être entouré, stimulé, et pour moi, c'est un vrai soulagement. Être aidant est une belle mission, mais aussi éprouvante : le foyer m'aide à prendre soin de lui, tout en pensant un peu à moi. »

Aujourd'hui, elle retrouve un équilibre :

« Le quotidien reste rythmé par la maladie, mais le foyer m'offre une vraie respiration. J'ai du temps pour me reposer, faire des démarches ou simplement profiter d'un moment pour moi. C'est précieux. »

Son message à d'autres aidants :

« Je leur dirais d'essayer. Ce n'est pas facile au début, on culpabilise. Mais c'est un vrai bénéfice – pour lui comme pour moi. On n'est pas moins présent, on est simplement mieux armé pour l'être. »



### Des journées riches et joyeuses

**Angélique, hôte du foyer**, a connu le lieu grâce à une amie proche : « C'est une amie très chère, atteinte d'Alzheimer, qui m'a fait découvrir le foyer. J'ai tout de suite accroché. L'ambiance m'a plu, j'y ai même retrouvé d'anciennes connaissances. »

Depuis, ses journées ont pris une nouvelle couleur :

« Ici, je suis entourée, alors qu'à la maison je suis souvent seule malgré la présence de mes enfants et petits-enfants. Les activités comme le jass, la méditation, la gym ou simplement les échanges me font beaucoup de bien. Ce sont de vrais moments de plaisir. »

Et dans votre quotidien ?

« Cela me sort de l'isolement, me permet de voir du monde, de changer d'air. Ça me donne aussi l'énergie et l'équilibre nécessaires pour rester à domicile le plus longtemps possible. Je remercie toute l'équipe pour l'accueil, l'écoute et la chaleur humaine. »

Comme le souligne Charlotte Clerc, assistante socio-éducative et rédactrice de cet article :

« Ce n'est pas simplement un accueil, c'est un lieu d'échange, d'écoute et de respect. Une belle aventure humaine à découvrir et surtout à rejoindre sans attendre pour partager convivialité et bonne humeur. »

### INFOS PRATIQUES

**Foyer de jour « Haut-de-Cry » – Vétroz**

- Accueil de jour pour personnes âgées vivant à domicile.
- Activités, convivialité, maintien de l'autonomie et répit pour les proches.

Ouvert du lundi au vendredi de 09h à 17h.

Journée découverte gratuite.

40 CHF/jour – 30 CHF/½ jour.

027 345 54 47 – [www.hautdecry.ch](http://www.hautdecry.ch)





# 60<sup>e</sup> FESTIVAL DE L'UNION CHORALE DU CENTRE

Trois jours de musique, d'émotions et de partage

Du 2 au 4 mai dernier, Conthey a vibré au rythme des voix chorales et des rencontres amicales. Le 60<sup>e</sup> Festival de l'Union Chorale du Centre (UCC) a réuni choristes, musiciens et public dans une ambiance chaleureuse, empreinte d'amitié et de convivialité.

### Vendredi : la jeunesse et la création

Le festival s'est ouvert sous le signe de la jeunesse, avec la participation de quelque 850 enfants réunis l'après-midi pour des ateliers et des aubades. Un moment d'une fraîcheur communicative, salué par les enseignants et animateurs qui accompagnent ces jeunes talents.

Le soir, place à un temps fort : la création musicale « *Si Derborence m'était Conthey* ». Œuvre originale portée par la compositrice Élisabeth Gillioz et l'auteur Fabien Moulin, elle a plongé le public au cœur des Alpes valaisannes. Entre poésie et chant choral, paysages grandioses et drames humains, l'émotion était palpable dans la salle.

### Samedi : deux univers, une même passion

La deuxième soirée a confirmé la richesse et la diversité du festival. Le Papatuor a ouvert le bal avec un voyage à travers les grandes chansons populaires, réinventées avec humour et complicité. Les quatre voix ont conquis le public en revisitant des airs connus, teintés de fraîcheur et d'harmonie.

Puis, changement radical d'atmosphère avec Les Petits Chanteurs à la Gueule de Bois. Le trio neuchâtelois a déchaîné la salle grâce à son énergie débordante et son univers festif, mêlant sincérité, tendresse et une pointe d'insolence. Deux ambiances contrastées, mais un même fil rouge : le plaisir du chant partagé.



### Dimanche : tradition et fête

La clôture du festival, portée par la Chorale St-Théobald de Plan-Conthey, a rappelé la dimension symbolique et fédératrice de cette rencontre. Dans un esprit de tradition et de convivialité, choristes et invités se sont retrouvés pour célébrer l'amitié entre villages et la passion du chant. Et parce qu'un festival choral ne saurait se terminer sans fête, la soirée s'est prolongée avec l'orchestre Scotch et un grand bal, où les voix ont cédé la place aux pas de danse.

### Plus qu'un festival, une rencontre

Au fil des trois jours, une évidence s'est imposée : l'Union Chorale du Centre, à travers son festival, n'est pas seulement un rendez-vous musical. C'est un moment de fraternité entre villages, générations et sensibilités artistiques. À l'heure du bilan, une certitude : ce 60<sup>e</sup> festival a tenu toutes ses promesses. Et déjà, chacun se prend à rêver à la prochaine édition, où, une fois encore, la musique sera le plus beau langage commun.

Et pour celles et ceux qui aiment chanter, partager, rigoler... l'aventure continue toute l'année ! Les répétitions sont ouvertes à toutes et à tous, **chaque mercredi soir à 20h**. Plus d'informations peuvent être obtenues auprès de Michel Barras au 078 767 00 51.



En 1992, Jacquemet Georgy, le fondateur du karaté club Prem-ploz, inaugure la petite association sportive Contheysanne.

2003, Michaël lui donne une énergie, un élan et un visage nouveau, l'association devient alors l'école des 2 voies. A ce moment, Georgy, fervent adepte des arts martiaux japonais, et son fils Michaël, adepte des arts traditionnels et du close combat, unissent des savoirs variés étoffant ainsi l'âme de l'E2V.

2013, Michaël retourne aux sources de la martialité, à Wudang Shan. Les monts Wudang abritent à la fois les moines guerriers et maîtres des arts internes, mais avant tout la racine des arts Taoïste et philosophique de la culture chinoise.

S'en suivra alors l'arrivée en Suisse de sa femme Linghzi, également moine taoïste et experte en médecine traditionnelle chinoise, puis divers titres aux championnats mondiaux.



2016, la reconnaissance des 2 moines en tant que 24<sup>ème</sup> génération de maîtres taoïstes de Wudang Chun Yang Men et création de la fédération suisse de kung fu SKFF.

33 ans d'histoire, d'évolution, de renouveau et d'aboutissement pour ce petit club qui a su marquer la scène sportive martiale suisse, internationale et mondiale.

La force de caractère et l'assiduité sans faille des dirigeants de l'E2V auront su briser toutes les barrières et oppositions. Ainsi, le team familial persiste et signe au nom de l'excellence !

Depuis, les experts Georgy, Michael et Lingzhi se dévouent à former assidument les athlètes et instructeurs de demain.

Le Club offre la possibilité de se former dans les arts japonais du karaté Shotokan, en close combat ou self-défense, en Taichi ou Qi gong, en Kung Fu traditionnel et maniement d'armes ou encore en combat.

L'école des 2 voies, désormais active à Conthey, Martigny et Sierre a été reconnue cette année Dojo Seibukan. La Seibukan Budo International Fédération est un organisme martial originaire du Japon.

Dans la même année, les instructeurs Jacquemet Michaël et Georgy, tous deux 4<sup>ème</sup> Dan, ont eu le plaisir de former Agier Emeric et Puntallaz Mathieu pour l'obtention de leur 1<sup>er</sup> Dan.

## L'ÉCOLE DES 2 VOIES

L'école des 2 voies voit également la continuité de ses enseignements s'étendre avec l'ouverture récente à Salvan, de l'école de Kung Fu Wudang et Taichi « Hong Long Ushuguan ».

Mottiez Paul-Emile « Ue Xin Guang » est devenu l'élève personnel de Jacquemet Michaël « Mai Cheng Ting » en 2019. Ainsi il devint alors Maître de 25<sup>ème</sup> génération de la prestigieuse lignée chinoise de moine taoïste « Wudang Chun Yang Men ».

Le Maître de 21<sup>ème</sup> génération « Wangzi » avait souhaité que cet héritage ancestral perdure dans le temps. Il a ainsi ouvert la voie, permettant à nos actions en Suisse de se développer progressivement.

Avec implication dans la sauvegarde des secrets de la lignée, les 2 ressortissants valaisans sont exaltés de pouvoir rendre grâce à leur prédécesseur en honorant sa mémoire et son souhait.

Dimanche 25 mai 2025 a eu lieu le tournoi des petits dragons à Saint-Cergues. Cette date coïncidait avec la fête culturelle chinoise des Dragons. A ce titre, cet événement redoublait d'importance et de sens.

L'école des 2 voies a envoyé une petite délégation qui a su s'imposer lors de l'événement.



De gauche à droite sur la photo : Moules Louison, 2x médaillée d'or en catégorie -40kg Tui Shou et forme à main nue ; Moules Margot, 2x médaillée d'argent en catégorie -40kg Tui Shou et forme à main nue ; Guo Zhuoming, 2x médaillée d'or catégorie +40kg Tui Shou et forme à main nue ; Jacquemet Georgy, membre fondateur de l'école des 2 voies.

L'E2V souhaite adresser ses humbles remerciements à tous tiers, institutions, membres qui ont contribué, au fil de ces 33 années, à l'évolution de ce petit club devenu une entité morale et un morceau de l'âme de Conthey.



La poésie, la chanson

Pays du « Bel canto », mais pas seulement, puisque Nougaro, figure du patrimoine du pays de Gascogne, nous a fait connaître la ville de Toulouse par le chant jazzé « le jazz est là, bulle de jazz ». Ce poète et chanteur de jazz excelle dans les allégories, comme par exemple « le rouge et le noir ». Faut-il y voir le clergé et les ascendants politiques de gauche du sud-ouest ? Je le crois !

Le poète parle de Toulouse, sa ville d'origine, avec tant de romantisme concernant les tuiles romanes et les violettes. Cette ville, appelée familièrement et affectueusement « Ville rose », tire son nom de ses briques rouges associées aux beaux couchers de soleil, enluminés aux couleurs nacarat.

Sa sculpture se trouve au square du jardin du Capitole, à côté du donjon qui fait office de bureau d'information pour les touristes.

Le pays, la région de Toulouse

Toulouse est une région souveraine, aux multiples autorités, tantôt inféodées, ne supportant pas l'assujettissement.



Statue de Claude Nougaro



Vue de Toulouse

On appelle souvent cette région le « Pays de Cocagne » de par sa nature généreuse et abondante. En principe, ce nom imaginaire est attribué aux villes de Toulouse, Albi et Carcassonne. Des paradis, en quelque sorte !

On y cultive mille et un produits, mais en majorité la vigne. On y élève la volaille (foie gras) et on y confectionne toutes sortes de charcuterie.

On trouve deux figures importantes du patrimoine : Mermoz et Saint-Exupéry à l'origine de l'Aéropostale. Il n'y a qu'un pas pour désigner l'Aérospatiale fleuron de l'industrie de l'aviation. L'Airbus et le Concorde sont des références dans le monde entier.

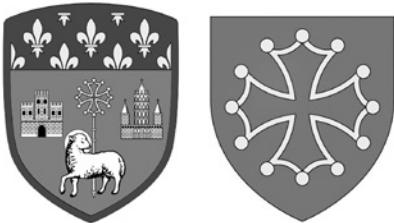
Le caractère

Insoumis, le Toulousain, souvent rebelle et libertaire, se caractérise par son caractère généreux, affectif et pugnace.

Je viens  
du sud

Ô Toulouse

..... 2<sup>ème</sup> partie  
1<sup>ère</sup> partie dans le "Bonjour Conthey" édition n° 13



Tant de générosité berce les gens du sud, qui se laissent aller aux rêveries, au farniente, au plaisir de vivre au rythme des saisons, avec comme excuse la chaleur du soleil très généreux, mais surtout du vent d'Autan qui balaie l'Espagne avant de se répandre au sud de la France. Inutile de dire qu'il perturbe le bon déroulement du quotidien au point de rendre le peuple agressif, irritable et colérique durant cette période.

Son caractère ségrégationniste se retrouve dans son indépendance, son individualité, semblable à l'esprit Cathare ou Albigeois. Ces derniers se croyaient purs au point de s'exiler dans les montagnes des Pyrénées pour y vivre dans des forteresses inaccessibles.

L'esprit coquin : quelques noms de rues en témoignent : Verge d'Or, Chemin de la Levrette, Place des 3 Cocus, etc.



## L'immobilier

En visitant Toulouse, on sera sensible de constater que bon nombre de ferronneries de balcon sont peintes en bleu pastel, grâce à une plante appelée « Pastel des teinturiers ». De couleur jaune à la floraison, cette plante, une fois manufacturée, a fait la richesse des commerçants de Toulouse.

## Quelques morceaux d'histoire

Au fil du temps, pléthore d'évènements ont illustré et rempli inévitablement les livres d'histoire.

Le Languedoc n'échappe pas aux envahisseurs, comme les Romains par exemple, qui laissent une forte empreinte dans l'architecture. Dans cette ville, alors appelée Tolosa, on y trouve la place du Capitole et son Hôtel de Ville, puisque toutes les cités Romaines se doivent d'avoir un Capitole, dans lequel gouvernent les Capitouls, qui sont des magistrats (membres du conseil).



La grande crue de la Garonne en 1875

Initialement les ducs d'Aquitaine sont inféodés par les rois d'Angleterre puis par les rois de France, après la guerre de Cent Ans. Ils se sont partagés et exploités cette région avec beaucoup de rivalité (Charles Quint et François 1<sup>er</sup>).

Président de la République Française, le Maréchal Mac-Mahon s'immortalise par son exclamation devenue célèbre « Que d'eau, que d'eau » qui conforte à la région son appellation « l'Aquitaine ». L'Hôtel-Dieu Saint-Jacques et l'Hôpital de La Grave sont situés au bord de la Garonne. C'est là que je suis né, de sorte que j'ai souvenance d'une petite histoire qui parle d'un évènement dramatique. Avant ma naissance, en 1875, on relate que la Garonne en crue (presque 10 m) avait envahi le quartier et, bien sûr, l'hôpital de La Grave, au point de noyer les patients piégés dans les parties basses des bâtiments.

## L'affaire Jean Calas

Je repense en particulier au récit qui a marqué mon enfance, tant par sa cruauté que par son injustice, provoqué par l'impensable évènement sur l'AFFAIRE CALAS.

Nous sommes en mars 1762. Il y a donc 263 années qui nous séparent d'un acte barbare. On y trouve tous les ingrédients de l'ignominie, tant sur le plan juridique, humain, religieux, de l'affect et du discernement.

On se complet dans l'ignorance, le plus souvent. La population est conditionnée par des absolus à l'encontre des valeurs humaines : « La dérive ».

Tout Toulouse, en majorité de confession catholique, est sens dessus-dessous d'apprendre qu'un protestant, négociant de profession, est accusé d'un parricide envers son fils, Louis Calas. De fait, le père, Jean Calas, innocent, est condamné à la roue, à l'âge de 68 ans. Il ne pouvait subir que l'outrage d'un jugement profané et inévitable en ces temps obscurs et aveugles.



L'affaire Jean Calas

Arraché et déchiré à la vie sur une roue de « l'infortune », il meurt en priant Dieu de son innocence, en le conjurant de pardonner à ses juges. Voltaire (François-Marie Arouet), homme de lettre et philosophe ayant vent de l'affaire, convaincu de l'innocence de Calas, rédige alors le « Traité sur la tolérance », qui s'insurge devant la cruauté et l'intolérance. Il attaque le fanatisme et se défend avec virulence contre la condamnation et l'exécution passée, au point d'être intolérant pour les ennemis de la tolérance. C'est bien là, le conflit des paradoxes ! Les Calas sont réhabilités.

## Conclusion

Au demeurant, avec le temps, le pays d'adoption s'invite progressivement et subtilement à ma table, (depuis le temps !) au point de reprendre à mon compte la belle maxime :

« Le Valais, gravé dans mon cœur ! »

Cl@ude Viguier



# Le chemin de la vie

Merveilleuses années de l'enfance,  
Âge de la sincérité, de l'innocence,  
De la fraîcheur, de l'insouciance,  
De la spontanéité, de la confiance.

Délicate, fragile période de l'adolescence  
Caractérisée par le désir d'indépendance,  
Étape de croissance importante,  
De métamorphose déstabilisante.

Joyeux, heureux temps de la jeunesse,  
Âge de l'enthousiasme, de l'allégresse,  
Des rêves, des choix professionnels,  
De l'amour que l'on espère éternel.

Été de la vie, belles et florissantes années,  
Âge des responsabilités, de la productivité,  
Du développement de ses potentialités,  
De l'évolution intérieure, de la maturité.

Automne, paisible étape de l'existence, l'âge d'une retraite bien méritée.  
Désormais la ponctualité n'est plus d'actualité, on peut enfin lever le pied,  
Organiser ses journées en fonction de ses aspirations, savourer cette liberté,  
S'adonner à des activités plaisantes qui, faute de temps, étaient différées.

Arrière-automne, étape de l'existence où le corps et l'esprit témoignent  
du voyage au travers des saisons de la vie,

Les cheveux blancs, tels des fils d'argent tissés par le temps, racontent  
des histoires de décennies passées.

Le visage, marqué par les rides, est une carte géographique  
des sourires partagés et des épreuves surmontées.

Les mains, jadis robustes et agiles, portent maintenant  
le doux poids des souvenirs accumulés au fil des années.

Jeanine Gabbud





## Voeux pour 2026



*Ce matin, j'ai surpris un jeune lapin blanc sous le sapin. Ses yeux, rougis par la fatigue et le chagrin, se confondaient aux boules de Noël, mais en plus pâle.*

*Son regard abattu laissait paraître la peur et l'inquiétude d'un réfugié en quête de confort, de calme et de paix.*

*Que faisait-il, là, à l'abri de la lumière de Noël, prostré dans le recueillement et la prière ? Il semblait venir d'un pays lointain, dépouillé, crotté, apeuré et grelottant.*

*En ce jour de Noël, j'ai essayé de le rassurer mais avec peine. Je crois qu'il a fini par comprendre que, sous le sapin, les drones n'étaient que des jouets, que les souliers n'étaient pas des bottes et que les soldats étaient de plomb.*

*Très vite, il voyait bien que ces humains-là se congratulaient, s'offraient des cadeaux et prononçaient des vœux de bonheur.*

*Rassuré, Jeannot lapin finissait par comprendre qu'on pouvait espérer la plénitude, la quiétude et l'empathie.*

*Devrait-il attendre longtemps pour que vienne enfin le repos du corps et de l'esprit ?*

*Au seuil de la nouvelle année, il souhaitait tellement se mêler aux hommes de bonne volonté pour être le messager de la paix en colportant la flamme de la fraternité et de l'amour.*

*What Else ?*

Cl@ude Viguiier





# Les Supers Ateliers

Des ateliers pour les parents  
d'enfants de 4 à 8 ans :  
un espace pour souffler,  
réfléchir et grandir ensemble

.....

Nous sommes Angélique Wüthrich et Catherine Moulin Roh, toutes deux travailleuses sociales et habitantes de la commune de Conthey. Passionnées par les relations humaines, en particulier le lien parent-enfant, nous avons à cœur de créer un espace bienveillant, ludique et sans jugement, où les parents peuvent prendre du recul sur leur rôle éducatif et renforcer leurs compétences face aux défis du quotidien.

À travers des ateliers d'1h30, nous proposons un moment hors du tumulte, pour échanger entre parents, s'outiller et expérimenter des approches concrètes dans un cadre sécurisant et dynamique. Ces rencontres sont organisées en partenariat avec Conth'Act.

Trois thématiques sont au cœur de notre démarche :

## Les émotions

Comprendre ce qu'est une émotion, apprendre à mieux les réguler – chez soi comme chez son enfant – et découvrir des outils simples et ludiques pour les apprivoiser au quotidien.

## Le cadre éducatif

Comment poser des règles claires, des limites structurantes et des sanctions cohérentes, tout en gardant une relation respectueuse et vivante avec son enfant ? Parfois, cela demande de renoncer à l'image du parent "cool" – et ce n'est pas toujours facile !

## L'autonomie

Favoriser la prise d'initiatives, encourager les petites responsabilités, accompagner son enfant à trouver sa place au sein d'un collectif : autant de pistes pour l'aider à grandir sereinement et avec confiance.

Nos ateliers s'adressent aux parents d'enfants de 4 à 8 ans. Ils sont pensés comme des bulles de respiration, dans une ambiance conviviale, où chacun peut venir tel qu'il est.

Ce printemps, nous avons eu le plaisir de présenter notre projet lors des soirées organisées par l'école et destinées aux parents des futurs 1H. Ces rencontres ont donné lieu à de riches échanges, que nous nous réjouissons de poursuivre avec vous !

Un premier cycle d'ateliers est en cours et le prochain se tiendra le 13 décembre 2025.

**Envie d'en savoir plus ?**

**D'être informé sur nos prochaines offres ?**

N'hésitez pas à nous contacter. Vous êtes les bienvenus !



**Plus d'infos sur notre site**  
[www.les-supers-ateliers.ch](http://www.les-supers-ateliers.ch)







## Une vie de chien à Conthey, la suite...

.....  
Paroles recueillies et  
résultats du questionnaire

À la suite de la parution de mon précédent article sur « Une vie de chien » à Conthey, plusieurs habitants, propriétaires de chiens ou non, sont venus spontanément m'aborder. Beaucoup m'ont exprimé leur intérêt, mais aussi leur impatience : la suite n'avait pas pu paraître dans l'édition précédente par faute de temps et nombreux étaient ceux qui attendaient un retour sur les réponses qu'ils avaient patiemment fournies au questionnaire.

Vos témoignages, qu'ils soient écrits ou partagés de vive voix, confirment que la question canine à Conthey touche bien plus qu'un petit cercle de passionnés : c'est un véritable sujet de vie locale, qui concerne la cohabitation, le respect mutuel et la qualité de nos espaces publics.

### Ce que révèle le sondage :

Les réponses reçues dessinent un portrait nuancé de la vie avec les chiens sur notre commune.

### Des promenades régulières et variées

La majorité sortent leur chien quotidiennement, surtout le matin, dans des lieux comme les berges du Rhône, Châtroz, la Morge, les vignobles ou encore les chemins des villages du haut.

### Un manque d'espaces sécurisés

Beaucoup demandent des aires de liberté clôturées, en particulier en plaine, afin que les chiens puissent courir et jouer sans risques pour eux-mêmes ou pour les autres usagers.

### Une volonté d'améliorer la cohabitation

Les suggestions les plus fréquentes concernent l'installation de poubelles et de distributeurs de sacs à excréments supplémentaires, l'affichage clair des zones autorisées ou interdites et des campagnes de sensibilisation pour encourager l'éducation ainsi que le respect des règles.

### Des préoccupations partagées par tous

Même parmi ceux qui n'ont pas de chien, plusieurs témoignages mettent en avant l'importance d'une meilleure gestion des nuisances sonores et de la propreté.

### Et maintenant ?

Face à cet intérêt et à la richesse des propositions reçues, **une séance de partage** sera organisée prochainement pour que chacun (propriétaires de chien, riverains, promeneurs, amoureux des chiens ou simples curieux) puisse échanger directement, affiner les idées et peut-être amorcer de nouveaux projets concrets pour notre commune.

Pour participer et faire entendre votre voix, inscrivez-vous dès maintenant en scannant le QR code (inscription jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre 2025) :

Cette rencontre sera l'occasion de croiser les points de vue, de répondre aux attentes formulées et de construire ensemble un cadre de vie harmonieux où les chiens ont toute leur place... aux côtés de leurs voisins humains.

Inscription à la séance  
de partage





# LA BIBLIO THEQUE

La bibliothèque, un lieu agréable où l'on rencontre du monde, où l'on élargit nos horizons. La bibliothèque, ce lieu de savoir qui promeut le partage de l'information pour en apprendre toujours plus. La bibliothèque, autant physique que visuelle, qui permet à tout un chacun d'avoir accès aux ressources. La bibliothèque, ce lieu si riche et en même temps gratuit et ouvert à toutes et tous.

## Offres en ligne

Profitez de notre offre numérique depuis chez vous. Consulter des e-books, **écoutez de la musique, lisez des journaux et magazines** (plus de 7000 titres dont Le Temps, L'illustré, 20 minutes, générations,...) ou encore **apprenez une langue** depuis votre canapé. Ces offres sont **gratuites**.



Pour s'y connecter, **s'inscrire au sein d'une des bibliothèques de Conthey** (passage sur place afin de compléter la feuille d'inscription, inscription gratuite) qui s'occupera de vous créer les accès et de vous fournir une carte de bibliothèque.



Plus d'infos sur les ressources en ligne.

## Bibliothèque de Conthey (Erde – Plan-Conthey)

La Bibliothèque de Conthey dispose de 2 lieux. La première bibliothèque se situe à Plan-Conthey (rue Centrale 26) dans le centre culturel au rez-de-chaussée. La 2<sup>e</sup> bibliothèque se trouve à Erde (rue du Centre 11), dans le centre scolaire au rez-de-chaussée (entrée salle de gym).

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 ou en attendant un cours de gym. Les bibliothèques sont un lieu idéal pour échanger, s'installer tranquillement ou simplement bouquiner.

## 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

## Cabanes à livres

En balade dans les villages du haut, vous pourrez trouver 3 cabanes à livres au sein des **places de jeux**. Ces espaces sont les vôtres, amenez des livres et reprenez-en afin de **favoriser l'échange et la découverte**.

Les cabanes actuelles se trouvent à Aven, Erde (à côté de l'UAPE) et Daillon. Elles sont entretenues par la Bibliothèque et grâce à vos passages respectueux.



## Catalogue en ligne

Depuis notre site internet, vous pouvez **consultez tous les livres à disposition, les commander et prolonger vos emprunts**.



Le livre souhaité n'est pas à Conthey ? Contactez-nous et nous vous les commanderons d'une bibliothèque partenaire en Valais.



Consultez les collections de toutes les bibliothèques valaisannes.

## Dons

Vous faites du tri et ne savez pas quoi faire de vos livres ? Pensez à nous ! Nous reprenons les livres en bon état et relativement récents (5 à 10 ans). Ils pourront ainsi soit **intégrer la collection** de la Bibliothèque ou être mis à disposition dans les **cabanes à livres**.

## Votre avis compte

Afin de toujours mieux vous servir, nous recherchons à améliorer continuellement nos espaces et nos services. Une remarque, amélioration, **changement à proposer ? Contactez-nous** afin que nous puissions échanger.

Les **propositions d'achat** pour les collections sont les bienvenues également.

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



**Contactez-nous :**  
conthey.ch/bibliovalais  
biblio@conthey.ch



*Un chariot à la sortie d'une grande surface surmonté d'une affiche indiquant des produits alimentaires de base non-périssables ainsi que des produits d'hygiène : tout un chacun y a sans doute déjà déposé du riz, du café, du chocolat, du dentifrice ou du savon en se demandant à qui son acte de générosité allait profiter.*

## LES CARTONS DU COEUR

Pour en savoir plus, je me suis adressée à Sr Isabelle-Marie, bénévole répondante pour les Cartons du Cœur de Conthey. Je lui ai d'abord demandé un bref rappel historique de cette association :

Les Cartons du Cœur sont nés en 1992 à Neuchâtel, à l'initiative de Laurent Borel, journaliste et entraîneur d'une équipe de foot pour juniors. Celui-ci s'est aperçu que certains de ses joueurs ne mangeaient pas à leur faim. Il a alors réuni son équipe pour récolter des fonds et constituer des sacs de nourriture distribués dans la discrétion aux familles dans le besoin.

Cette initiative a ensuite essaimé dans toute la Suisse Romande et s'est constituée en association. Les Cartons du Cœur sont donc présents en Valais dans plusieurs endroits, villes ou paroisses.

Sr Isabelle-Marie poursuit :

Pour notre secteur, les Cartons du Cœur Ardon-Vétroz - Conthey est une association à but non lucratif. Mme Monique Bertholet en est la fondatrice et l'inspiratrice de la chartre et des statuts, officialisés en 2017.

L'association travaille principalement en collaboration avec le service social des Coteaux du Soleil, le service de curatelle, Emera, Pro Senectute ainsi qu'avec les paroisses par le biais des curés. Lorsqu'une demande arrive, les bénévoles préparent alors les cartons de nourriture et font les achats de produits frais qui seront livrés.

Les bénéficiaires proviennent de tous les milieux sociaux, sont de tous âges et comptent aussi bien des familles, des jeunes couples que des personnes âgées ou des personnes seules.

C'est souvent le chômage, un divorce, un deuil ou une maladie qui poussent les personnes à franchir le pas, qui n'est pas toujours facile, et à demander de l'aide.

C'est ainsi que 150 à 200 cartons du cœur sont distribués chaque année sur le secteur des Coteaux du Soleil pour un budget qui avoisine les 10'000 francs annuellement.

Le comité est très reconnaissant envers nos autorités communales, qui participent par leur don à l'achat de produits frais comme la viande, les légumes et les fruits que nous rajoutons dans les cartons pour permettre une alimentation équilibrée.

Les élèves de la 11<sup>ème</sup> année du cycle d'orientation organisent chaque année une action ponctuelle en faveur des Cartons du Cœur, comme la recherche de cinq parrainages par élève en 2024. Leur ramassage en automne assure une arrivée de denrées nécessaires aux demandes de fin d'année et permet de faire une petite action de Noël pour les bénéficiaires.

Des privés, des chorales, des fanfares participent également à des récoltes de fonds en faveur de l'association toujours en recherche d'autres partenaires.

L'année dernière, nous avons eu aussi l'opportunité de recevoir de l'aide lors de la journée « bonne action » réalisé par le magasin COOP. Le but des Cartons du Cœur est de permettre aux personnes concernées de faire face à la précarité tout en leur souhaitant que celle-ci ne soit que momentanée. Les membres du comité sont très reconnaissants pour toutes les aides apportées et pour le réseau de solidarité qui les soutient et adresse à tous un grand merci.

Sr Isabelle-Marie et Marianne Putallaz

### NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

N'hésitez pas à prendre contact avec nous : [cartonsducoeur@paroisses-coteaux.ch](mailto:cartonsducoeur@paroisses-coteaux.ch)

### POUR FAIRE UN DON AU CARTONS DU COEUR

Banque Raiffeisen Sion et Région  
IBAN CH74 8080 8005 0852 4472 4



Merci de votre soutien !



# LES AIDES-SOIGNANT·E·S

## LE CŒUR AU BOUT DES MAINS Hommage aux aides-soignant·e·s en EMS

Dans les couloirs d'un EMS, le visage souriant d'une aide-soignante est souvent la première lumière de la journée pour les résidents. Ce sourire, il ne vient pas toujours facilement : derrière lui, il y a parfois la fatigue, les journées intenses et la répétition de gestes qui demandent parfois un courage silencieux.

Être aide-soignante, ce n'est pas seulement soigner, c'est être là.

C'est porter dans ses mains et dans son regard une présence authentique, une écoute patiente, même lorsque la personne en face ne comprend plus, ne reconnaît plus, se fâche ou s'agite. C'est rassurer quelqu'un qui vit dans un brouillard de confusion, lui répéter « cinquante fois » la même phrase avec la même douceur, comme si c'était la première fois.

Dans les EMS d'aujourd'hui, la réalité est que la psychiatrie de l'âge et les diverses formes de démence occupent une place croissante. Les résidents sont souvent très âgés, fragiles et dépendants.

Il faut parfois changer trois, quatre, cinq fois une personne incontinente qui refuse les soins, qui se débat, qui crie, qui peut avoir des gestes, parce qu'elle est paniquée, désorientée, ne sait plus où elle est et ne reconnaît personne.

Et malgré cela, l'aide-soignante reste là, patiente, concentrée sur ce qu'il y a de plus important : la dignité de la personne.

Ce métier ne demande pas de diplôme universitaire, mais il exige quelque chose de plus rare encore : un engagement humain profond, une force morale quotidienne, une capacité à mettre de côté ses propres émotions pour accueillir celles de l'autre.

C'est un travail qui use parfois le corps, souvent le cœur, mais qui se nourrit de moment fugace : un regard reconnaissant, un sourire, une main serrée, un merci quand c'est encore possible de parler.

En EMS, quand un résident s'en va, c'est aussi de la tristesse, fruit du lien tissé avec la personne.

Et pourtant, malgré cette valeur humaine inestimable, le métier reste trop souvent dans l'ombre et rarement valorisé à hauteur de ce qu'il apporte. On ne peut pas quantifier la tendresse, la patience ou l'attention, mais ce sont elles qui font la différence dans la vie de ceux qui ne peuvent plus vivre seuls.

Rendre hommage aux aides-soignantes, c'est rappeler que derrière chaque repas servi, chaque toilette faite, chaque promenade accompagnée, il y a une personne qui a choisi, jour après jour, de se tenir debout auprès des plus vulnérables.

*Elles ne portent pas de cape, mais elles changent des vies.*

**Laurie Plomb**  
Aide-soignante/ Art-thérapeute







# LUCIE MICHEL

## une ado pas comme les autres

.....  [luciemichel\\_bmx](https://www.instagram.com/luciemichel_bmx)

Lucie, 14 ans, a les yeux qui pétillent à l'idée d'évoquer sa grande passion. Il faut dire que le sport dans lequel elle évolue n'est pas habituel. Alors que les filles de son âge s'adonnent à l'athlétisme ou à la danse, cette adolescente concourt sur les circuits de BMX. Depuis toute petite, elle est attirée par les deux-roues mais elle commencera par jouer au foot durant quelques années comme son papa et son grand frère. Malgré cela, l'amour des deux-roues ne l'a jamais quittée. Depuis ses 10 ans, c'est naturellement que Lucie s'est tournée pleinement vers sa passion pour le BMX, sport dans lequel elle excelle. D'ailleurs, loin que se souvienne sa maman, la jeune fille a toujours été attirée par le monde des deux-roues, moto et vélo. *Elle tire probablement ça de son parrain et tonton.*

La contheysanne a besoin de faire un sport qui lui donne de l'adrénaline. Les entraînements sur pistes en groupes, les entraînements privés ainsi que le renforcement musculaire rythment ses semaines sans compter les compétitions du week-end ou les stages de perfectionnement.

Sa détermination et sa rigueur lui permettent d'accéder à des niveaux impressionnants pour son âge. Elle a déjà à son palmarès la première place en coupe suisse en 2024, où elle a été sacrée championne suisse des U15, et a notamment été jusqu'en finale au championnat d'Europe en Lettonie, en juillet 2025, en finissant 6<sup>ème</sup>. Au championnat du monde au Danemark, en août dernier, notre sportive s'est hissée en quart de finale (18<sup>ème</sup> mondiale). Fin août 2025, Lucie est à nouveau sacrée championne suisse en terminant à la première place !

L'avantage de s'entraîner avec des garçons et de concourir contre ces derniers lors de courses au niveau Romand est un véritable atout lorsque Lucie se retrouve sur des pistes internationales à courir uniquement contre des filles. Sa technique maîtrisée et son sang-froid lui permettent, durant ce temps de course très court (souvent autour des 40 secondes), en enchaînant parfaitement les sauts, les enroulés, les cabrages et autres, d'acquérir une rapidité de prise de décision au fil de ses expériences. Lucie note que malgré le fait que ce soit un sport compétitif, il y a une très bonne ambiance entre les concurrentes. *« Cela se ressent plus chez les filles que chez les garçons. Si on voit qu'une d'entre nous a une difficulté au niveau d'un passage, on va lui donner des conseils pour mieux arriver à passer. C'est un sport où il y a une belle mentalité. Les plus expérimentés aident les novices. Les athlètes sont accessibles. Je côtoie d'ailleurs la médaillée de bronze aux derniers JO. Il y a l'envie de transmissions entre les sportifs. »*

La difficulté reste l'aspect financier de ce sport. Même en faisant partie d'un club et d'une équipe, chacun gère son budget. Il faut compter annuellement plus de 14'000 francs afin d'assurer les inscriptions aux compétitions, le matériel et équipement, car la sécurité est primordiale, les frais de stages et d'entraînements, les déplacements multiples ainsi que l'hébergement. *« Nous comptons sur les donateurs pour me permettre de poursuivre ma carrière sportive ».* Les sponsors cherchent généralement une contrepartie pour le soutien financier, tel que le logo sur le maillot.



Étant donné que Lucie concourt avec les couleurs d'un team, cela s'avère impossible, c'est pourquoi il est important pour elle de remercier personnellement les donateurs en leur envoyant ses résultats.

Lucie est assurément déterminée dans son plan de carrière et rêve de participer aux Jeux Olympiques. Vu ses résultats et la persévérance dont elle fait preuve au quotidien, nous ne pouvons que lui souhaiter de vivre ce rêve. Si vous souhaitez la soutenir vous pouvez faire un don par Twint au 078 741 10 79 et bien évidemment la suivre sur Instagram ([luciemichel\\_bmx](https://www.instagram.com/luciemichel_bmx)), où ses exploits sont visibles.

Sylvie Liand



# UN AN POUR EXPLORER CONTHEY

Balades, découvertes et partages  
des classes de 3H à travers la  
commune

Afin de découvrir la commune de Conthey, projet des classes de 3H, nous nous sommes tous rencontrés à quatre reprises durant l'année scolaire passée. Nous avons commencé par découvrir Plan-Conthey, puis Vens avec la Morge et la cave du Tunnel. Nous avons ensuite accueilli à Erde les 4 classes de la plaine, ce qui nous a permis d'observer la commune depuis les hauteurs. Cette belle aventure s'est terminée par un pique-nique en fin d'année scolaire, au Bourg, nous permettant de découvrir la Tour Lombarde ainsi que l'église de St-Séverin et les alentours du bâtiment communal.

La classe de 3H d'Erde

Ce que j'ai adoré,  
c'est quand on est  
allé à la Tour Lom-  
barde.



J'ai découvert l'inté-  
rieur de la caserne.

J'ai trop aimé visiter  
la cave du Tunnel à  
Vens. On est passé à  
l'intérieur d'un tunnel,  
c'était incroyable ! On  
a même pu déguster  
des sirops.



J'ai aimé quand on  
a présenté notre  
école à ceux de Plan-  
Conthey.







## POISSON D'AVRIL... ET BEAUCOUP D'HUMOUR

### Créativité en liberté pour les 7H

Tous les enseignants de 7H de la commune ont proposé un concours d'écriture à leurs élèves. Chaque élève était libre d'y participer ou non. L'objectif de cette proposition est de permettre à chacun de laisser libre court à son imagination et à son style de rédaction, ce qui est rarement le cas dans le cadre scolaire, les objectifs étant toujours bien définis et très ciblés. La petite centaine d'élèves concernés a reçu pour unique consigne un titre, "Poisson d'avril" et 90 minutes à disposition.

Le texte que vous découvrez ci-dessous est le texte vainqueur parmi la cinquantaine de textes qui ont été rendus pour participer au concours. Jeanne a choisi un style bien à elle et a su mettre beaucoup d'humour et d'originalité dans son écrit.

Nous remercions les lectrices bénévoles qui ont participé aux lectures et relectures de ces textes pour établir un classement en dehors des normes et habitudes scolaires.

#### Les enseignants de 7H



### POISSON D'AVRIL

de Jeanne Dénis, 7H

*C'est le premier avril,  
Être heureux devient facile.*

*Aucune punition,  
Que de jubilation.*

*Dans la cour, les poissons volent,  
On ne voit que des enfants qui rigolent.*

*Pour certains des blagues méchantes,  
Et pour d'autres des blagues pliantes.*

*Des blagues de mauvais goût qui font vomir  
Et d'autres à tomber de rire.*

*Des blagues qui font pleurer,  
Comme de celles qui font rigoler.*

*Au grand désespoir des profs et des parents,  
Au plus grand rêve des enfants.*

*Le poisson d'avril est partout,  
Du début de ce monde jusqu'à son bout.*

*Mais cette journée a une fin,  
C'est normal pour les bambins,*

*Mais les enfants se demandent bien  
S'ils feront mieux l'an prochain.*



# SORTIR ? POURQUOI PAS ?

Pour atteindre certains objectifs, la nécessité de sortir semble une évidence. C'est le cas en sciences de la nature, par exemple, pour apprécier la diversité du vivant, appréhender notre place dans le système solaire, prendre soin de notre environnement...

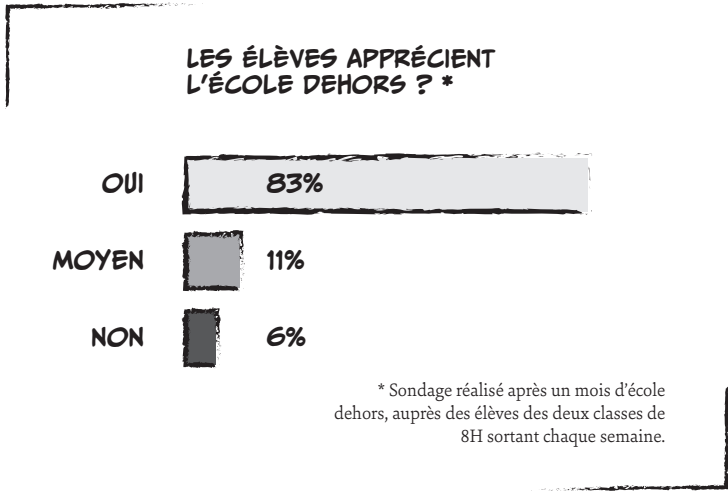
Dans d'autres situations, aller dehors offre plus d'espace et permet de repousser les limites : courir vite ou longtemps, sauter loin, jouer au foot ou au basket, lancer des objets...

Dehors, on peut aussi proposer des activités permettant (on l'espère et on y travaille !) une meilleure acquisition des savoirs et une facilitation du transfert de ceux-ci.

La masse ne serait-elle pas mieux intégrée si on la vivait en ramassant, estimant et pesant des déchets ? L'aire et le périmètre ne seraient-ils pas mieux compris si on les délimitait et les observait dans l'espace ? La longueur et le temps ne seraient-ils pas mieux perçus si on pouvait les sentir dans ses jambes ?

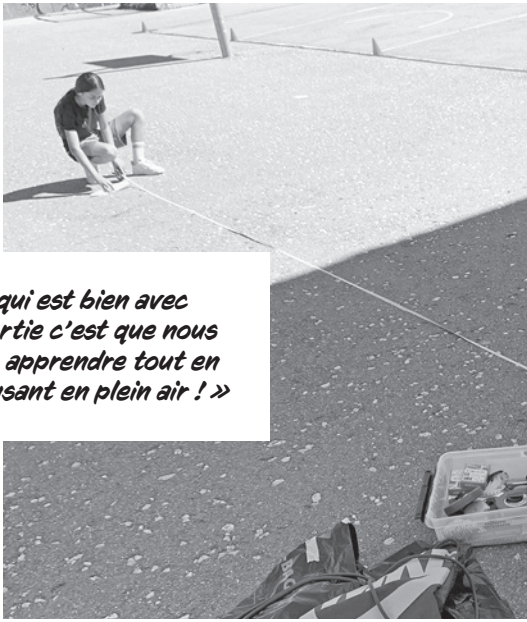
Au-delà de ces connaissances disciplinaires, l'école dehors offre aux élèves de multiples occasions de communiquer, de collaborer, d'être créatifs et réflexifs, de se préoccuper des aspects de leur santé, du vivre ensemble et de leur interdépendance avec le milieu. (PER, capacités transversales et formation générale)

Les classes Fournier  
de 8H à Châteauneuf



« En faisant des photos d'arbres et en les identifiant grâce aux feuilles, nous apprenons les sciences. En classe, nous fabriquons un herbier. »

« Nous avons trouvé une quantité variée de plantes : des plantes violettes, des plantes douces, des plantes qui piquent... »



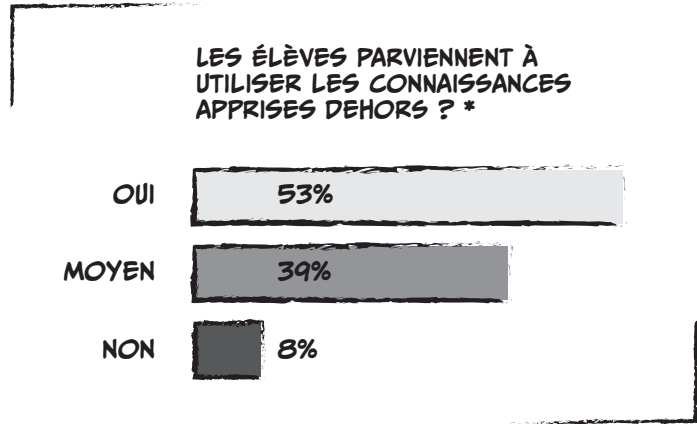
« Ce qui est bien avec cette sortie c'est que nous pouvons apprendre tout en nous amusant en plein air ! »





« Nous avons fait des exercices sur le périmètre. »

« Toutes ces activités à l'extérieur nous permettent de mieux comprendre ce que nous faisons. »



« Nous prenons des sacs poubelles pour pouvoir ramasser les déchets que nous trouvons sur notre chemin. »



« Nous avons lancé des avions, estimé et mesuré la distance. »



« En un mois, nous avons ramassé plus de 8 kg de déchets juste dans la cour, le parc et la rue de la Chapelle ! »

« Mon défi, à présent, est d'amener tous les élèves à conscientiser les connaissances et les compétences qu'ils développent dehors et à les mobiliser avec efficacité dans d'autres situations. » MF



LA *Tour*  
LOMBARDE

De l'art au cœur du bourg  
de Saint-Séverin, une  
escale hors du temps

Nichée au cœur du pittoresque bourg de Saint-Séverin, dans un écrin de nature teinté de vignoble et de montagne, la galerie de la Tour Lombarde offre une atmosphère particulière que je ne saurais nommer. Serait-ce la lumière qui y est différente ? Certainement. Et peut-être aussi le silence vibrant et résonnant entre vieilles pierres et parquet.

La galerie met en valeur des artistes locaux et d'ailleurs où l'art figuratif et abstrait se côtoient pour proposer une programmation riche et diversifiée. Ouverte et accessible aussi bien aux passionnés d'art qu'aux curieux, elle se veut avant tout un lieu de rencontre et de partage autour de l'art, où chaque exposition invite à la découverte, à la réflexion, à la contemplation et, j'ose espérer, à l'émerveillement voire, qui sait, à la surprise.

Pour l'année 2026, le service Culture et société a concocté une programmation éclectique en cinq temps forts. Découvrez sans plus tarder le programme ! Au plaisir de vous y retrouver lors des vernissages, qui sont ouverts à tous et suivis d'un apéritif convivial offert.

Infos pratiques Tour Lombarde

Rue Lombarde 1, Le Bourg  
1975 St-Séverin  
tour.lombarde@conthey.ch  
+41 27 345 56 95

Ouverture :  
du mercredi au samedi  
11h00-13h00 16h30-2100

AGENDA  
EXPOS  
2026

30 janvier au 21 mars

FRANCIS  
DAYER

Aquarelle à base de vin

Vernissage  
vendredi 30 janvier dès 18h30

29 mai au 18 juillet

JEAN-MICHEL  
CEREDA

Peinture

Vernissage  
vendredi 29 mai dès 18h30

27 mars au 16 mai

JOSYANE  
RODUIT-GAUDIN

Peinture & sculpture

Vernissage  
vendredi 27 mars dès 18h30

28 août au 17 octobre

3 DRÔLES DE DAMES

A.-M. Mühlheim-Solliard, V. Richard Oggier, F. Delavy-Bruchez

Peinture, sculpture & dessin

Vernissage  
vendredi 28 août dès 18h30

6 novembre au 26 décembre

FABIEN BALLIF

Peinture à l'huile & temperas

Vernissage  
vendredi 6 novembre dès 18h30



LE COIN  
DES JEUX !

Mots-croisés

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

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

Horizontal

1. Inflammation aiguë de la membrane qui recouvre les viscères
2. Nécrose de la peau (ancienne orthographe)  
– Préposition
3. Aux extrémités d'un rafiote – Possèdent
4. Supplément de revenu garanti – Règle  
– Sans consistance
5. Pascal – Intonations – Remarque pour souligner l'importance d'un point précis
6. Entreprends une action en justice
7. Recouvrir d'un métal brillant
8. Rend moins dense un texte – Ancien nom de Tokyo
9. Transparent, translucide
10. Petits cafés populaires

Vertical

1. Doué d'un esprit subtil
2. Partie du littoral périodiquement recouverte par la marée – Variété de lentille
3. Assurance – Assécha
4. Monogramme grec pour désigner Jésus  
– Mère de Calcuta
5. Adjectif possessif – Sandale de plage  
– Tom sans cœur
6. Mettrai sur la voie
7. Négation – Monnaie au Japon – Hélène en phonétique
8. Club de foot marseillais – Monument funéraire
9. Va avec la mortaise – Ordonnance émanant d'un empereur
10. Tromperons (populaire)

Charade

Mon premier en connaît un rayon.  
Mon second est absent.  
Mon troisième invite au repos.  
Mon tout se propage avec le vent.

Solution mots-croisés

S	T	E	N	I	M	V	T	S	E
N	I	L	L	A	T	S	I	R	C
O	D	E	R	E	A	E	R	A	V
R	E	N	E	G	A	R	V	E	C
E	N	T	E	S	I	N	T	E	I
B	N	S	N	O	T	A	V	P	A
U	O	M	E	T	S	R	G	R	S
T	N	O	I	S	R	T	I	N	R
N	E	R	A	H	C	S	E	R	E
E	N	I	O	T	I	S	A	N	T

Solution charade : Un pissenlit (un/pi + Sans + lit)



Comme une envie...

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

de raconter, de partager une histoire ?

de faire découvrir des personnes, des projets, des idées ?

Contactez-nous par email à : [info@conthact.ch](mailto:info@conthact.ch)

