

## ENGAGEMENT CITOYEN

Jeunesse de Conthey :  
80 jeunes s'investissent pour leur commune.

**P.7**

## OCCUPATION - SPORT

L'Hirondelle et la Gym des aînés :  
Entre passion et vitalité, découvrez deux sociétés de gymnastique.

**P.8-9**

## INTERVIEW

Amélie Gyger,  
une jeune écrivaine contheysanne pleine de talent.

**P.18**

# BONJOUR CONTHEY

Edition N°6 - Novembre 2021

**BREAKING NEWS**

## «**Michaël Nançoz remporte la SWISSPEAKS 2021**»

Vainqueur de la SWISSPEAKS 2021 (catégorie sénior) et deuxième au classement scratch, le résident de Daillon nous partage ses premières impressions et dévoile ses défis à venir.

Interview à découvrir en page **13**

Bondzo  
Contei! صباح الخير

Bom dia  
Conthey! Bonjour  
Conthey!

Здравствуйте  
Καλημέρα  
Conthey!

Hola  
Conthey!

Merhaba  
Conthey!

Ciao  
Conthey!

Mirdita  
Conthey!

Hallo  
Conthey!

Zdravo  
Conthey!

Hello  
Conthey!



Claude Viguié «croque» Conthey **P.10-11**

## LE MAG : LA VIE DE NOS SOCIÉTÉS LOCALES EN CES TEMPS DE NOUVELLES MESURES SANITAIRES

Depuis un peu plus d'une année, les sociétés locales contheysannes jonglent avec les diverses mesures sanitaires édictées par le Conseil Fédéral. Nous avons cherché à comprendre ici l'impact des dernières annonces sur leur fonctionnement actuel.

Par Bruno Brasil **P.4-5-6**

## INFORMATIONS CORONAVIRUS

Retrouvez les informations  
utiles sur :

[www.conthey.ch](http://www.conthey.ch)



Le site est mis  
à jour  
régulièrement



COMMUNE DE  
**Conthey**  
VALAIS • SUISSE

Route de Savoie 54  
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

## BONJOUR CONTHEY

Quelle magnifique formule ! En deux mots, elle regroupe deux réalités qui me sont chères !

Bonjour Conthey...

Derrière ce mot "Bonjour", au-delà de la simple formule de politesse, se cache un souhait sincère et profond pour tous les moments à venir. J'aime à dire "Bien le bonjour", afin d'appuyer sur l'importance de cette formule trop souvent utilisée de manière un peu légère. Pour moi, le bonjour exprime une volonté de faire de la journée un moment riche et intense, à l'instar de toutes les journées futures. À nous de voir chaque matin comme étant le début du premier jour du reste de notre vie, pensée sur laquelle je m'appuie pour en faire un moteur puissant. En effet, nous devons avancer et continuer à élaborer des projets pour donner du sens à notre vie, à «cet avenir qui est la seule chose qui m'intéresse, car je compte bien y passer les prochaines années», comme dirait Woody Allen. Pour cela, il est important de pouvoir s'appuyer sur toute l'expérience accumulée pour éviter de reproduire les mêmes erreurs et construire au mieux les réussites futures.

Bonjour Conthey

Dans mon activité professionnelle, j'utilise régulièrement le mot Conthey, qui représente pour moi une entité riche et diverse.



Notre commune est souvent présentée comme un petit monde... regroupant bon nombre d'activités, tant industrielles que commerciales, culturelles et sportives, agricoles et j'en passe. Son étendue, allant de la plaine à la montagne, offre des paysages variés et accueille une population très hétéroclite, puisque notre commune ne regroupe pas moins de septante-sept nationalités différentes. Cette diversité, nous la retrouvons clairement au sein des écoles de Conthey. Au-delà des dix villages ou des trois centres scolaires, nous tendons vers une école contheysanne, riche de ses différences et qui doit nous conduire à une volonté d'intégration à tous les niveaux. Toutes ces cultures, ces langues, ces modes de vie doivent nous amener à une grande bienveillance envers l'autre. Pour cela, la clé réside dans une meilleure

connaissance mutuelle, un souci de voir en chacun le meilleur, afin de créer une communauté contheysanne accueillante, au sein de laquelle il fait bon vivre.

Les spécialistes définissent différents besoins à combler, dont certains en priorité, tels que les besoins physiologiques et de sécurité. Pour moi, le besoin d'appartenance est également bien présent dans la vie quotidienne. Dans ce sens, s'identifier à une entité telle que la société contheysanne me semble une condition importante à l'épanouissement personnel de tout un chacun. Tout se met en place pour justement offrir à tous les acteurs de la vie de la commune, à tous les citoyens, adultes, enfants, un cadre généreux et sûr, nous don-

nant le sentiment de pouvoir trouver une grande qualité de vie et un environnement social riche et respectueux.

Arrivé au terme de mon mandat au sein de l'école contheysanne, je souhaite confier à mon successeur une structure de qualité, offrant à tous les acteurs un lieu de vie serein, sûr et respectueux de toutes les diversités qui la composent. Je poursuivrai cet engagement pour la commune de Conthey au travers de différentes actions sociales et communautaires.

À nous tous donc de mettre tout en œuvre pour bénéficier au mieux de ces conditions et d'y intégrer sa contribution pour que vivre à Conthey réponde aux attentes de chacun.

**Yves Berthouzo**  
Directeur des écoles

## ALORS ... BON JOUR À CONTHEY



Chaque jour, le mot Bonjour est prononcé par chacun. C'est peut-être le premier mot prononcé le matin, au lever de notre lit, à la rencontre de la première personne de la journée, et il a toute sa place pour communiquer à l'autre que nous lui souhaitons un Bon Jour. Ce journal est intitulé Bonjour Conthey et nous y retrouvons également cette volonté de souhait du meilleur. Conthey se veut une commune accueillante et, dans ce sens, ce journal contribue également à tisser le lien nécessaire avec la population, résidente ou nouvelle. Les informations transmises par ce biais sont nombreuses, le lieu est à disposition. Des témoignages ou courriers divers y trouvent leur place. Les sociétés ont aussi tout loisir de transmettre diverses informations sur leur vie et les manifestations ou organisations en cours. Le droit de parole est présent.

Conthey a une vie associative riche, très riche. Les sociétés, clubs, groupements sont très nombreux sur notre commune : la culture, la musique, le sport, ... autant de thématiques qui nous permettent de nous retrouver autour de notre passion, notre hobby ou tout simplement autour de l'amitié. Cette richesse n'a pas de prix, et nous faisons tout notre possible pour soutenir et développer au mieux toutes ces activités des sociétés. Le Conseil municipal est soucieux du bien de la vie de tous nos groupements. Annuellement, des subventions sont accordées aux sociétés contheysannes reconnues. La mise à disposition d'infrastructures adaptées est importante également. Nous nous devons d'y porter une attention particulière, car cet aspect sociétal ne peut disparaître ou ne doit pas diminuer. La force et la vitalité d'une communauté résident principalement dans cette possibilité de créer du lien social et cela reste une priorité, notamment pour notre exécutif.

Depuis quelques temps, ce sacré virus nous préoccupe, personne ne prononce plus son nom, tant nous voulons l'effacer de nos mémoires. Pourtant, nous devons le constater, il est indispensable de vivre avec et nous devons nous y accommoder. Cette réalité, depuis maintenant plus d'une année, est notre quotidien.

Les affaires reprennent petit à petit, la vie des sociétés suit ce mouvement.

En ce début de législature, l'exécutif communal a remis sur papier son programme de législature. Les projets sont nombreux et les investissements, tant sur le plan des ressources financières qu'humaines ou matérielles, sont importants. La volonté de répondre au bien-être de la population, au niveau de notre administration, des infrastructures, est réellement présente. Les moments de rencontre réapparaissent petit à petit. Nous devons nous retrouver, c'est sûrement le leitmotiv de ces prochains mois, afin de surmonter cette période plus compliquée. La fin d'année approche, les fêtes se préparent. Tous espèrent l'année future comme meilleure.

Ce petit mot me permet de transmettre à toute la population contheysanne les vœux de santé et bien-être traditionnels en cette période. Les autorités politiques sont à disposition de toutes et tous et à l'écoute des demandes diverses pouvant émaner de chacun. L'administration se doit également de répondre à la demande de tout citoyen. La volonté de communiquer ne manque pas et nous nous efforçons de le faire par tous les moyens actuellement à notre disposition.

Alors à toutes et tous, Bonjour Conthey et Bon Jour à Conthey.

**Christophe Germanier**  
Président

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui se sont investies dans la création et la bonne marche de cette sixième édition de Bonjour Conthey.

..... **Ski Club Zanfleuron**

Le Comité reste positif et continue de proposer des activités liées à la pratique du ski. Néanmoins, la peur et un manque d'envie influencent négativement la fréquentation de nos sorties. Le nombre de jeunes dans notre école de ski est maintenu, même si nous avons dû annuler notre camp. Nous avons dû également faire l'impasse sur des manifestations importantes pour la vie du village, en lien avec notre société.



Lors de nos sorties, nous avons réorganisé les horaires de notre école de ski (Repas, annulation des cours de l'après-midi, etc.). Habituellement nous nous déplaçons en car. Depuis, nous avons dû privilégier des déplacements en véhicule privé. Cela a un impact sur la convivialité et le nombre de participants. Une diminution de nos membres s'est

fait sentir, mais il serait illusoire de tout mettre sur le dos de la COVID 19. Il est difficile de savoir ce que veulent les gens. Nous travaillons sur des solutions pour redynamiser notre société. Heureusement, nous pouvons toujours compter sur la subvention annuelle de la Commune et sur le soutien de l'Helvétia Assurance (Alain Luyet). L'impossibilité d'organiser notre loto crée une perte financière. Notre Comité s'engage dans une gestion responsable de nos ressources.

Sur le long terme, nous sommes préoccupés par le fait que les jeunes puissent se désintéresser du ski. Les nouveaux forfaits et abonnements ont tendance à individualiser la pratique de ce sport. En effet, les parents peinent à participer une fois que les enfants sortent de l'école de ski. Un petit village comme le nôtre a besoin de ces membres. Par notre dynamisme, c'est à nous de leur donner envie. Nous espérons rapidement un retour à une vie plus ou moins normale et une bonne saison hivernale.

**Norbert Fumeaux**

**LA VIE DE NOS SOCIÉTÉS LOCALES EN CES TEMPS DE NOUVELLES MESURES SANITAIRES**

(Par Bruno Brasil)

*Depuis un peu plus d'une année, les sociétés locales contheysannes jonglent avec les diverses mesures sanitaires édictées par le Conseil Fédéral. Nous avons cherché à comprendre ici l'impact des dernières annonces sur leur fonctionnement actuel.*

**Karaté-Club Conthey** .....

Nous vivons une période compliquée et nous devons jongler avec les mesures qui changent sans cesse. Il y a le double de travail pour la moitié du rendement. C'est épuisant mentalement et logistiquement.



situation actuelle. J'ai peur qu'il y ait un désintérêt sur le long terme. Cela risque d'engendrer une baisse du niveau technique et de nos cotisations.

En 2020, nous avons dû annuler nos stages, nos anniversaires, les compétitions, nos cours-cadres et les formations JS, etc. Nous espérons que la saison 2021/2022 nous permettra de reprendre normalement.

L'AOKKS (Notre Association faîtière), nous aide sur les achats de désinfectant pour le dojo et « Jeunesse et Sport » a validé les cours même si le nombre de semaines n'était pas respecté. Heureusement, je peux compter sur une super équipe de moniteurs motivés à continuer d'enseigner. J'espère vivement que la situation s'améliore et que les gens puissent reprendre confiance.

**Laurent Batiste**

En effet, même si nous avons pu reprendre, il y a beaucoup de difficultés. Le nombre réduit de participants par séance nous oblige à doubler les cours. Certaines catégories d'âges ne peuvent plus pratiquer et le port du masque est obligatoire pour certains. Il nous faut prendre la température des gens, tenir nos listes à jour pour une traçabilité, désinfecter les mains et nos locaux, etc.

Les restrictions et la façon de pratiquer notre sport ont pour effet de démotiver nos membres qui craignent de s'engager avec la

..... **Fc Erde**



En tant que Comité, nous avons plus de travail qu'en temps normal. En effet, il faut garantir la mise en place et le respect des normes sanitaires en vigueur. Notre sport se déroulant en plein air, nous sommes peu impactés dans nos activités.

Durant la saison hivernale, notre pratique en salle a été influencée par la pandémie. Les adultes se sont vu refuser l'accès aux entraînements au vu des quotas imposés. Les jeunes ont pu néanmoins s'entraîner. Il a donc fallu trouver d'autres motivations en attendant de pouvoir rejoindre les terrains. Les classements ont été figés après une moitié de saison et officialisés sans promotion ni relégation.

Nous travaillons pour conserver nos membres. Notre Comité s'engage dans la recherche de fonds et au maintien des activités annexes (lotos, tournois, journées spéciales, etc.). Nous avons dû malheureusement faire une croix sur le populaire PECAFOOT.

Propriétaire de nos infrastructures à Erde, notre projet de rénovation est touché par les délais et les financements liés à la pandémie. Malgré tout, le sérieux de la gestion du club nous a permis d'obtenir des aides significatives sur dossier, auprès de Suisse Olympique, de l'ASF et de l'AVF. Nous continuons également de pousser nos entraîneurs à se former et à promouvoir notre sport.

Actuellement, nous avons besoin que le terrain de Sécheron (éclairage en cours de rénovation) soit opérationnel rapidement, et cela afin de pouvoir reprendre les entraînements prévus.

**Norbert Fumeaux & Yann Fontannaz**

**Chorale St-Théobald** .....

Il est difficile de vivre sereinement une période qui nous a vu interrompre brutalement nos répétitions et autres animations, surtout à quelques jours du concert annuel qui constitue la phase la plus gratifiante de la saison musicale.



Actuellement nous organisons les répétitions à la chapelle de Châteauneuf, où nous bénéficions d'un plus large espace qu'au Centre culturel de Plan-Conthey. Une situation provisoire qui suppose quelques aménagements (déménagement du piano, meubles de rangement, etc.). La crise nous a forcé à tester différents modèles correspondant aux attentes de l'OFSP (15 personnes à l'église ou en répétition, partager les registres en deux, messes sur inscription, chanter avec un masque, etc.). Nous continuons de respecter les mesures d'hygiène, d'aération et de distanciation. Il faut dire que beaucoup de nos membres font partie des personnes à risque, et cela même si une grande partie est déjà vaccinée.

Il est clair qu'avec tant de mois d'arrêt, nous avons constaté quelques déperditions parmi nos membres les moins passionnés. Le nombre d'informations contradictoires a pu angoisser certains d'entre nous. Néanmoins la reprise s'est faite dans un excellent état d'esprit et nous voulons faire corps avec notre directeur. Nous voulons nous retrouver socialement et musicalement.

Nous avons eu la chance de bénéficier d'une aide de 4000.00 CHF en provenance de la fédération des Sociétés de Chant du Valais. Cela nous a permis de supporter certains frais. L'important soutien de nos membres passifs nous a manqué cette année. Chanter reste un plaisir et nous espérons que la confiance reviendra rapidement chez tous nos membres.

**Madeleine Raboud**

..... **Aïkido Conthey**

Il y a une baisse des membres que je vis difficilement. Les gens sont moins patients et ne comprennent pas toujours les nouvelles annonces du CF. Les entraînements devraient être à la carte. Tous ces éléments font que certaines personnes rechignent à venir. Et pourtant nous aurions le droit d'accueillir jusqu'à 30 participants (sans masque sur le tapis et avec désinfection des mains). Je remercie d'ailleurs la Commune pour le local fourni depuis 20 ans.

À cause de la COVID-19, j'ai supprimé les cotisations du Club. Pendant plus d'une année et demie, nous n'avons rien pu faire.



Les gens finissent par changer de discipline. De plus pour pouvoir s'améliorer, il faudrait participer à des stages avec de grands maîtres et aujourd'hui... Le nombre de places est très limité. Dans ces conditions, difficile d'organiser les 20 ans de notre société locale. Il n'y a aucune sécurité concernant la situation et je ne peux pas engager des moyens financiers. Il nous faut de nouveaux membres.

**Dominique Jacquemet**

## Bibliothèque de Conthey et Erde

Du 13 mars à la mi-juillet 2020, les bibliothèques ont cessé de fonctionner. Les prêts et les retours se faisaient sur rendez-vous. Dès le mois de septembre de la même année et jusqu'au 22 octobre, nous avons pu reprendre aux horaires normaux. Nous avons ensuite vécu une nouvelle fermeture totale.



À la mi-décembre 2020 les prêts étaient à nouveau possibles jusqu'à 19h00 et avec un nombre limité de personnes. À partir du 1er mars 2021, il n'y a plus eu de restriction d'horaires ni

de quarantaine pour les médias, mais il est conseillé de continuer à les nettoyer après chaque prêt.

Depuis le 13 septembre 2021, nous pouvons organiser à nouveau des activités non-scolaires (Ateliers, lecture, contes, artistes, etc.). Par contre, toutes les personnes de plus de 16 ans ont l'obligation de présenter un certificat COVID valable. Nous avons donc dû faire face à beaucoup de contraintes durant ces restrictions sanitaires. Heureusement, la Commune nous met à disposition des produits désinfectants et des masques.

À cause de l'annulation prolongée de nos animations, de l'interdiction des places de lecture et des diverses restrictions, nous constatons une diminution de la fréquentation. Pour l'heure nous souhaitons surtout garantir l'accès aux bibliothèques pour satisfaire nos lecteurs. Dès que la situation le permettra, nous tenterons de redynamiser nos structures par des journées portes ouvertes.

Véronique Dayer & Béatrice Antonin



## Fanfare Edelweiss des Diablerets

Cette période a été difficile. Entre mars et octobre 2020, nous ne pouvions plus pratiquer notre passion pour la musique.

Notre principale difficulté concernait les restrictions en lien avec le nombre de personnes qui pouvaient répéter ensemble. Par chance, nous avons pu compter sur un directeur jeune et dynamique. Il nous a préparé un programme adapté aux décisions et cela nous a permis de répéter par petits groupes, en gardant les distances. Nos jeunes sont aussi très impliqués et nous disposons de formateurs compétents.

Nos membres sont toujours motivés et nous n'avons eu aucune démission. Ils ont joué le jeu, malgré une situation compliquée. Nous pouvons également compter sur nos fidèles supporters du club des 100 et avons reçu une aide du Canton pour les indemnités de notre directeur. Sur le plan financier, la situation reste tout de même difficile, car nous n'avons pas pu organiser les différentes manifestations (Pécafoot, loto, concerts, etc.) qui nous rapportent de l'argent. En avril 2021, nous devions organiser notre amicale. Celle-ci a été reportée en 2022, puis 2023.

Le 12 juin dernier, nous avons mis en place un concert pour nos supporters. Le public a dû préalablement s'inscrire. Le masque était obligatoire et nous avons suffisamment espacé les places. Nous pouvons désormais reprendre normalement nos répétitions et sans pass sanitaire, car nous sommes moins de 30 musiciens. Sans nouvelles restrictions, nous prévoyons notre loto pour le 5 décembre prochain et nous enchaînerons notre traditionnel concert de Noël le 11 décembre. Le pass-covid sera bien évidemment obligatoire pour ces deux manifestations. Pour le 26 mars 2022, nous travaillons actuellement sur notre traditionnel concert annuel et espérons vivement participer l'année prochaine au Festival de Nendaz. Un programme qui nous portera ensuite vers notre amicale, en avril 2023.

Dominique Fumeaux

## Club des aînés de Conthey

Après une longue pause, nous sommes heureux de reprendre une partie de nos activités (cartes, scrabble, assemblée générale et la brisolée, etc.). Il y a néanmoins une certaine retenue en raison des restrictions et de l'incertitude quant à l'évolution de la situation. Aucune sortie n'est prévue pour l'heure.



et il n'y a plus de repas à la fin. L'activité se déroulant dans un restaurant, le Pass COVID est obligatoire. Par conséquent, certaines personnes ne peuvent plus venir. Pour certains, l'activité ne correspond plus à leurs attentes (le tournoi par exemple). Plusieurs membres ont aussi peur de reprendre leurs activités au sein du Club.

Actuellement, il est vrai que le club éprouve des difficultés à se projeter sur le long terme. Afin de répondre aux besoins des aînés, le Club aimerait organiser des rencontres pour tous dans un local accueillant et facilement accessible. Nous espérons une levée des restrictions.

Le Comité

La jeunesse de Conthey est une société qui a pour but d'organiser divers loisirs pour ses membres, ainsi qu'animer ou participer à l'animation de certaines manifestations villageoises. La jeunesse se mobilise également pour des actions comme «Caddie pour tous» ou lors de la pandémie pour effectuer des livraisons à domicile.

Cette année, elle a notamment organisé le bal de la mi-août, la Kid's day et prochainement, le bal d'Hiver. La jeunesse accepte les membres à partir de 16 ans et prévoit régulièrement des sorties uniquement pour ceux-ci, comme des grillades ou des sorties à ski.

La jeunesse compte un peu plus de 80 membres, dont une majorité s'engage bénévolement pour assurer le bon fonctionnement des activités.

Le Comité est actuellement composé de Janis Cousino-Rivera (Caissière), Léa Rouiller (Secrétaire), Samuel Roh (Membre), Cédric Roh (Président), et Baptiste Dessimoz (Vice-président).

N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux, à visiter notre page web et à nous contacter via ces canaux !!!

Léa Rouiller



Notre page Facebook :  
@LaBregaudaDeContei



Notre site web :  
<https://jeunesseconthey.weebly.com>



# L'HIRONDELLE

## Présentation d'une société Contheysanne de talent

Au sein de notre Commune et dans les environs, notre but consiste à offrir, à tous les habitants, un instant de plaisir alliant sportivité et amitié, en partageant également notre passion pour la gymnastique.

Parallèlement, nous cherchons constamment à nous développer pour répondre aux différents besoins et souhaits de la population, en adaptant et en innovant dans nos propositions de cours. Notre offre va des tout petits (gym parent-enfant 2 ans) aux aînés (gym douce 99 ans). Nos monitrices sont formées et brevetées par la Fédération Suisse de Gymnastique, ainsi que par Jeunesse & Sport. Elles suivent continuellement des cours de perfectionnement. Notre priorité : la satisfaction, le plaisir et le bien-être de nos gymnastes et de nos membres. Cette année 2021 devait être une année d'apogée pour l'Hirondelle... Et oui, notre société souffle ses 50 bougies ! À cette occasion et pour fêter cela, nous avons prévu une grande soirée. Mais l'état actuel du monde en a décidé autrement et nous a contraints à reporter cet anniversaire en 2022.



En attendant de pouvoir se rattraper pour partager ce grand moment de fête en votre compagnie, le samedi 11 juin 2022 à la Salle Polyvalente. Nos hirondelles ont repris le chemin des compétitions durant le week-end du 28 au 29 août.

Elles se sont tout d'abord installées à Rothrist pour la Rothrist Cup et c'est avec beaucoup d'appréhension qu'elles se sont lancées dans leurs représentations. Elles ont ainsi pu retrouver cette adrénaline disparue depuis quelque temps, à cause de l'annulation des diverses compétitions.

Pamela Rausis remporte la première place en gym individuelle active avec engin, suivie de Léa Tavernier qui obtient la deuxième place. Sofija Stojkovic nous offre une 3e place avec son programme de gym individuelle jeunesse avec engin (cerceau). Charlene Roh et Lou Ann Neuenschwander décrochent une 2e place en gym à deux actives avec engin (massues). Notre groupe « active » obtient une belle 5e place. Et notre groupe compétition jeunesse -16ans se hisse sur la première marche du podium ! Quel bonheur !!!

Nos hirondelles se déplacent ensuite à Cernier où a lieu la Neuch Gym Cup et notre groupe compétition jeunesse -16ans s'empare d'une merveilleuse 1re place ! Bravo à Nell Antonin, Carla Cerezuela Vila, Loane Costa, Zlata Crespo, Xilonen Crettenand, Nora Germanier, Fantine Gosset et à leur monitrice Pamela Rausis.

En gym individuelle active, Pamela Rausis se place en 2e position, Léa Tavernier en 5e position. En gym à deux actives, avec leurs massues, Charlene Roh et Lou Ann Neuenschwander terminent 3e, quant à Sofija Stojkovic, 5e en gym individuelle jeunesse -16 ans.

Nous tenons à féliciter toutes nos filles pour leur ténacité au travail et pour leurs beaux résultats. La grande famille de l'Hirondelle est fière d'avoir des gymnastes qui représentent si bien cette belle société !

Josiane Maillard

Société de gymnastique l'Hirondelle Conthey

## DES GYMNASTES ENTHOUSIASTES

« Le sport ne fait pas vivre plus vieux, mais fait vivre plus jeune »

Il est un fait que, lorsque nous entrons ou que nous sommes dans le monde des aînés, nous constatons généralement une diminution du rendement physique. Il n'y a pas lieu de s'alarmer, c'est un processus normal, inéluctable. Par contre, ce qui n'est pas normal, c'est d'éprouver de la lassitude, de la fatigue.

Ce ressenti est souvent signe de vide, parce qu'il manque un but dans sa vie. Pour garder le plus longtemps la joie de vivre et l'autonomie, il est primordial de stimuler le corps et l'esprit. Voilà pourquoi, à cet âge, il est important de participer à des activités obligeant à communiquer. Le manque de contacts et l'isolement engendrent l'ennui... Et l'ennui engendre la maladie.

« Vieillir ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années » (Jacques Salomé).

Pour les aînés qui adhèrent à cette philosophie, les propositions d'activités physiques et psychiques ne manquent pas. Pro Senectute en offre d'ailleurs de nombreuses.



La gymnastique des aînés est l'une d'entre elles. Adapté à l'âge, ce sport est proposé aux hommes et aux femmes dès 65 ans. Dans notre Commune, cette société existe depuis plus de 50 ans. Elle est composée exclusivement de femmes.

Contrairement aux idées préconçues, cette gym ce n'est pas du tout « faire les marionnettes » comme on l'entend prononcer si souvent. Les exercices pratiqués sont variés et sollicitent tout le corps (auto-massages stimulants, exercices d'assouplissement, d'équilibre, de coordination, renforcement musculaire, entretien des articulations, stretchings, danses et jeux divers et bien sûr des rires pour renforcer les zygomatiques.).

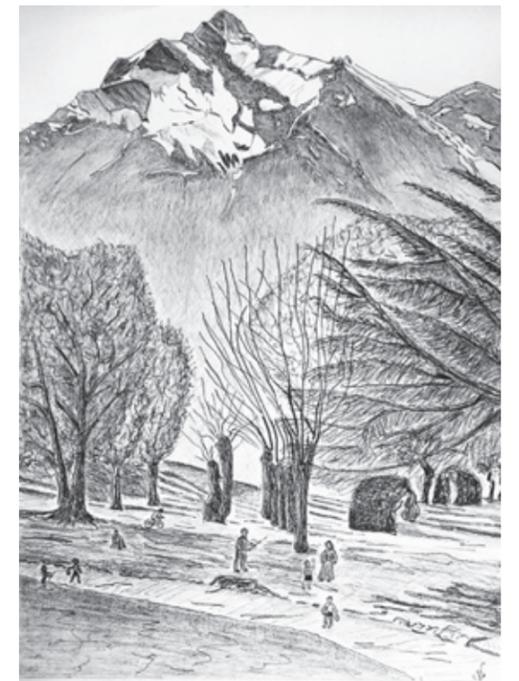
Un autre bienfait appréciable ce sont tous les bons moments partagés en dehors des activités sportives. Un exemple parmi d'autres, nos retrouvailles en mai dernier pour fêter Yvonne notre nonagénaire. Une Valaisanne d'adoption qui a pratiqué ce sport jusqu'au confinement qui nous a contraintes à cesser notre activité.

En résumé, la gymnastique des aînés c'est : entretenir son corps, fortifier son moral et cultiver la plus belle des fleurs : l'AMITIÉ.

Si la situation sanitaire le permet, les cours devraient repartir dès la mi-septembre 2021.

L'invitation est donc lancée à toutes les Contheysannes et tous les Contheysans désireux de se faire du bien, de freiner l'usure du temps. Et oui Messieurs, vous êtes aussi les bienvenus. Laissez tomber les tabous et osez tenter l'expérience, vous serez surpris...

Jeanine Gabbud



## Un certain regard

À l'instar de « Si Versailles m'était conté » j'ai envie d'intituler cette histoire par la métaphore « Si le Valais m'était Conthey » puisque je suis Contheysan d'adoption depuis quelques années. Venu d'un pays lointain, toute proportion gardée, je me retrouve dans ce beau pays rude et champêtre aux multiples facettes.

Au premier regard, par la beauté de son paysage montagneux et majestueux, on s'émerveille de contempler cette vallée appelée le Valais. Même si la plupart des Valaisans ne voient plus ces belles montagnes, ils ressentent rapidement l'appel du pays lorsqu'ils en sont éloignés.

Incontestablement, ce pays de cocagne recèle mille trésors insoupçonnés. Sa population, au combien bienveillante et généreuse, a été modelée par la rigueur du climat. Ciel ombrageux quelquefois, mais bleu la plupart du temps, les autochtones se

caractérisent par une certaine bonhomie et un plaisir de vivre. Rencontrer l'habitant, c'est s'enrichir incontestablement d'une relation sérieuse qui agrément le quotidien et réjouit le cœur au travers d'un voisinage, d'une société de gym, de chants et de musique par exemple.

Il n'est pas rare de s'entendre dire par un résident, au contour d'un bisse, que vivre dans les mayens c'est déjà « vivre à l'étage au-dessous du paradis ». Belle image qui inspire quiconque jouit d'une sensibilité à écouter le souffle du vent, le coassement des grenouilles ou regarder la vigne fleurir. De là, il n'y a qu'un pas pour devenir poète.

Un jour, à l'occasion d'une visite improvisée, j'ai partagé l'instant qui passe avec l'habitante. Surprise, elle m'a ouvert sa porte et offert spontanément un verre de vin d'une bouteille sans étiquette, sortie d'un placard. Il n'a pas fallu longtemps pour que nous par-

tagions comme il se doit chez les valaisans, un morceau de fromage et de viande séchée. Rencontre furtive et fortuite certes, mais au combien généreuse et pleine d'esprit, puisqu'au milieu de cette petite collation, cette valaisanne me dit débordant de maturité: « Tu vois Claude, le temps que nous partageons... Personne ne peut nous le reprendre » Quelle sagesse !

Au final, captivé par ces villages, ornés de belles maisons villageoises, traversés de charmantes venelles, entourés de vastes parchets de vigne aux allures de champs de bataille, je suis devenu sans le savoir contemplatif de ces beaux paysages. J'ai senti inévitablement, la belle association du minéral, du végétal, du ciel, de la neige, des ombres et des lumières. (Si les pierres pouvaient parler !).

J'ai progressivement cherché à saisir l'indicible et spontanément, j'ai commencé à photographier, du coin de mon œil, le

paysage à l'aide du petit joujou que nous portons souvent dans notre poche... Le portable.

De photo en photo, il n'y a qu'un pas pour se lancer et les « croquer » sans retenue, sur un papier vélin à l'aide d'une mine de plomb et rejoindre ainsi la pensée de Paul Verlaine :

«Car nous voulons la Nuance encore,  
Pas la Couleurs, rien que la nuance !  
Oh ! La nuance seule fiance  
Le rêve au rêve et la flûte au cor »

C'est ainsi que j'occupe mes soirées libres, au coin (du feu) de la boîte à images aux mille polychromies animées.

Claude Viguié

L'histoire de Bandama Clothing n'est pas une histoire comme on a coutume d'en entendre parler dans la commune. C'est l'histoire de deux jeunes frères contheysans, Samuel et Jean Sauthier, et de leur ami, Fabien Mounir, originaire de Chamoson. Ensemble, ils ont créé Bandama Clothing, une marque de vêtements en pagne, ce tissu africain coloré aux motifs vivants.

Pour comprendre comment est né ce beau projet, il faut remonter un peu le temps... Avril 2017 : Samuel (23 ans) est dépêché pour des raisons professionnelles en Côte d'Ivoire à Abidjan. C'est le coup de foudre direct ! « La culture, la chaleur de vie des Ivoiriens et l'expérience unique qui m'était offerte, c'est ça qui m'a plu ! ».

Lorsque l'on se promène dans les rues d'Abidjan, impossible de ne pas avoir le regard attiré par les vêtements colorés des Ivoiriens. Le pagne, également appelé wax, y est omniprésent. Intrigué par ces tissus, c'est un Samuel curieux qui s'est rendu chez un tailleur pour y faire confectionner ses trois premières chemises. « Je suis un adepte de la première heure du pagne. On ne peut qu'être de bonne humeur quand on en porte ! ».

Au fil des allées et venues chez son tailleur, l'idée de ce qui deviendra plus tard « Bandama Clothing » germa dans son esprit. Il la partagea avec Jean et Fabien et c'est ainsi qu'un beau jour de mars 2019, ces derniers débarquèrent à Abidjan, bien décidés à en apprendre plus sur le pagne et ses secrets. S'ensuivent de nombreuses rencontres et, pour Jean et Fabien, des allers-retours réguliers entre la Suisse et la Côte d'Ivoire.



Deux ans et demi plus tard, Bandama Clothing a fait son petit bonhomme de chemin. Elle propose une collection pour femme et une pour homme. Le tout est déclinable en plusieurs pagnes selon les envies. Samuel, Jean et Fabien vous invitent à découvrir leur boutique en ligne sur le site internet : [www.bandama-clothing.com](http://www.bandama-clothing.com).

**La fibre sociale**

Pour les fondateurs de la marque, il était impératif d'avoir une empreinte sociale en Côte d'Ivoire. « J'ai beaucoup grandi sur le plan humain en Afrique. Ce continent m'a énormément apporté et je me devais de renvoyer l'ascenseur. », nous dit Samuel. « Le village dont Sam est Chef honorifique nous apparut comme une évidence. », renchérit Jean. Et c'est ainsi que fut créée la Fondation Bandama dont le financement est assuré par le 10% des bénéfices de la marque. Cette dernière a pour vocation

de contribuer au développement social du village de N'Zabonou, situé au centre de la Côte d'Ivoire. Conscients que la jeunesse représentait l'avenir du village, les trois Valaisans décidèrent de mettre l'accent sur l'éducation.

Au moment où ces lignes sont écrites, la Fondation a permis la construction de la maison d'une institutrice ainsi que celle d'une bibliothèque dont les travaux arrivent bientôt à terme. « Nous avons encore une multitude de projets que nous désirons mener à bien. L'énergie que vous ressentez quand vous allez au village est juste indescriptible ! », nous confie Jean. En rejoignant la Famille Bandama, vous devenez un acteur à part entière de cette belle histoire de solidarité. Merci pour votre soutien !

**Bandama Clothing**

UN ASSEMBLAGE IVOIRO-CONTHEYSAN

Un journaliste masqué (de pagne)



La boutique en ligne : [www.bandama-clothing.com](http://www.bandama-clothing.com)

**C.D. Tu viens de gagner l'édition 2021 de la SWISSPEAKS, catégorie «Senior» et termine 2e au classement scratch, quel regard portes-tu sur cette épreuve?**

Sur la carte le parcours paraît effrayant. C'est 330 km et 27'000 m de dénivelé, mais dès le départ je me concentre sur mes repères. En début de course je me concentre sur la première base de vie que j'atteins après 50 km et je réduis mes repères en fonction de mon état de fatigue. Mentalement, dès que je passe les 200 km, je me dis que sans incident je vais au bout. Après onze mois de préparation, j'avais cette année pour objectifs de terminer une quatrième fois la Swisspeaks et de monter sur le podium. Alors « jackpot » !

**C.D. As-tu l'impression d'avoir déplacé ou dépassé tes limites cette année ?**

Les limites me font peur, surtout à la suite d'une mauvaise expérience en 2015 au Tor des Géants. Dans une descente, je me suis retrouvé endormi sur un caillou et la pluie m'a réveillé. Cette année, j'ai flôlé cette situation à 10 km de l'arrivée. Grâce à mon excellente préparation et à une bonne gestion de la course, j'ai réussi à ne dormir que 39 minutes contre 1 heure 45 l'année précédente. J'ai donc clairement déplacé mes limites.

**C.D. À propos de ce défi, tu dis que c'est 40% de physique et le reste de mental. Comment te prépares-tu à gérer les douleurs, les émotions qui apparaissent au fil de la course ?**

La gestion mentale commence déjà dans la préparation. Je m'entraîne seul, souvent de nuit. Avec l'expérience, je sens pendant la course le moment où mon curseur se déplace, alors, je fais abstraction de la douleur et j'avance. C'est juste génial, mais tout cela se construit étape par étape au fil des entraînements.

**C.D. Un entourage sain et solide semble une condition essentielle au succès et pour toi ?**

Ma famille est clairement ma principale force. Je suis père de famille et je travaille à 100%. Sans ma femme qui me soutient dans mes projets, cela ne marcherait pas. Comment pourrais-je sortir m'entraîner après 22h00 ou avant le lever du soleil sans elle ? Elle gère parfaitement aussi la logistique de course. Mes

**Michaël Nançoz**

RETOUR SUR LA PROUESSE DE MICHAEL NANÇOZ DE DAILLON LORS DE LA SWISSPEAKS 2021



À l'arrivée en famille : Michael, Sophie, Alexis et Gilian  
Photo : Le Nouvelliste

suiveurs seront présents aux moments clefs. De plus et depuis 3 ans, un coach privé me suit et me conseille. Un bon entourage sportif et familial semble être ma recette gagnante.

**C.D. Ton prochain objectif et le défi le plus fou que tu te lances.**

Pour le défi le plus fou, je pense qu'on est déjà pas mal : quatre participations à la Swisspeaks et deux au Tor des Géants. Je ne vais pas aller encore plus loin. Cependant, pour 2022, mon objectif est le Tor des Géants et un podium pour couronner ce défi.

**C.D. Le regard des autres a-t-il changé après cette victoire ? Sens tu davantage de soutien ?**

Oui, les gens me prennent davantage pour un fou. Rire... Je sens un très fort soutien de la part de mes suiveurs. Sinon, pas plus de soutien financier. J'ai la chance d'être sponsorisé par un équipementier

**C.D. En marge de tes préparations, plutôt raclette ou plutôt fondue ?**

La raclette parce que j'en ai mangé une pendant un ravitaillement de la Swisspeaks dans le Haut-Valais.

**C.D. Un conseil à ceux qui voudraient s'y mettre après t'avoir lu.**

Allez-y étape par étape, gérez les distances par paliers successifs et allez le plus loin et pas le plus vite possible.

Pour la Commission des Sports  
**Christian Dessimoz**

# EXPOSITION JEUX ET JOUETS D'AUTREFOIS

M. Alexandre Solliard, animateur SHS (Sciences Humaines et Sociales) du cycle 2, nous a proposé son exposition sur les jeux et jouets d'autrefois. Il a accueilli les classes de 5H à 8H. Durant la première partie, il a présenté aux élèves l'exposition en effectuant un "questionnement historique", puis les enfants ont pu jouer avec toute une série de jeux et de jouets du passé.

## Recueil d'impressions des élèves de différents degrés de la scolarité

### Classe 8H Nadia Berthouzot :

Cette exposition était intéressante, car nous avons observé les jeux des différentes époques et leurs utilités.

### Classe 6H : Corinne Praz :

C'était super bien ; nous avons découvert de nouveaux jouets. C'était tellement bien qu'il faudrait en refaire plus souvent. Des jeux existent depuis très longtemps et on joue encore avec maintenant !

### Classe 5H : Sylvie Fontanaz et Christine Berthouzot :

Ce qui était bien à l'exposition, c'est qu'il nous a expliqué la vie des jouets et que parfois les gens se transmettaient les jouets.

J'ai aimé, même adoré, parce que je n'avais jamais joué avec des objets anciens. Mon jeu préféré, c'est la dinette.

### Classe 7H : Gaëlle Zuchuat :

J'ai bien aimé l'exposition, on a pu découvrir plein de jeux qu'on ne connaissait pas. C'était super !

Quand on a pu jouer avec d'anciens jeux... C'était super et le monsieur était très gentil.

J'ai bien aimé ces anciens jouets, ils avaient pas mal d'imagination à l'époque.

On a appris les règles de plein de jeux anciens, c'était très intéressant.



# LA PRATIQUE DU YOGA

AVEC DOMINIQUE KURZ

nements de postures fixes, qu'on appelle « asanas » et qui sont pratiquées en coordination avec la respiration, afin de favoriser la souplesse, la détente et maintenir ainsi la présence à ce que l'on fait.

Grâce au travail effectué sur le renforcement musculaire et l'assouplissement, le yoga nous aide au maintien de la santé. La grande variété des postures agit également au niveau de la circulation sanguine, lymphatique et du système hormonal. La gestion du souffle, grâce à des exercices respiratoires nommés « pranayamas », a des effets bénéfiques sur le système nerveux.

Pour terminer un cours de yoga, une relaxation, une concentration ou une méditation guidée font évoluer les élèves vers plus de conscience et vers la paix du mental. Ces pratiques permettent de créer plus d'espace à l'intérieur de soi et de développer son potentiel.

## Un petit clin d'œil

L'homme avance dans la vie avec un véhicule, en l'occurrence une calèche qui est notre corps physique, tirée par deux chevaux, un noir et un blanc, représentant nos émotions. Le cocher est notre mental, la calèche possède 4 roues, nos bras et nos jambes. À l'intérieur de la calèche, il y a un passager que l'on ne voit pas : il s'agit de notre guide intérieur, l'ange gardien des chrétiens. (Lao Tseu, philosophe chinois)

## Truc pour favoriser l'endormissement

Les yeux fermés. Commencez par passer en revue mentalement toutes les parties de votre corps, en les ressentant et en vous disant : « Je détends mes pieds... Mes pieds sont détendus », « Je détends mes mollets... Mes mollets sont détendus », « Je détends mes cuisses ... Mes cuisses sont détendues ».

Faites de même avec le bassin, le ventre, la poitrine, les mains, les bras, les épaules, le visage, le cuir chevelu et dites-vous : « Tout mon corps est maintenant détendu ». À présent, concentrez-vous sur votre respiration et comptez vos respirations pour empêcher votre mental de se disperser.

## Des cours à proximité de chez vous ?

Depuis le mois de septembre, je donne des cours de yoga à mon domicile : les mercredis, jeudis et vendredis. Les cours se donnent en petits groupes et quelques places sont encore disponibles. N'hésitez pas à me contacter pour un cours d'essai gratuit au 027 346 36 37 ou par mail d.kurz@bluewin.ch.

Dominique Kurz



Je m'appelle Dominique Kurz-Berthoud. J'habite et je suis originaire de Conthey. Je suis mariée et maman de 3 enfants adultes. Parallèlement à l'éducation de mes enfants, j'ai débuté il y a presque 30 ans, une activité indépendante de fiduciaire au service des PME et des particuliers.

Ma passion pour les nouvelles découvertes m'amène à suivre des cours de géobiologie et de sourcière, à l'École Suisse de Géobiologie et Sourcellerie de Damien Evéquoz. La géobiologie étudie les rayonnements de la Terre ainsi que d'autres phénomènes (électrosmog, mémoires, etc.) pour résoudre les problèmes de sommeil et même de santé liés à ces perturbations.

Après avoir pratiqué le yoga durant plus de 15 ans, j'ai décidé d'entreprendre la formation de professeure de Hatha-Yoga.

## Les origines du Yoga

Tout comme la médecine ayurvédique, le yoga puise ses origines dans l'hindouisme aux environs de 3000 avant Jésus-Christ. Il est considéré alors comme une science de cheminement spirituel. L'Europe ne l'a découvert qu'au début du 19e siècle.

En sanskrit, le terme « yoga » signifie « relier », « unir ». Le yoga vise l'union du corps et de l'esprit, dans le but de trouver en soi un équilibre et une harmonie. Il va nous aider à vivre l'instant présent en freinant l'hyperactivité cérébrale et le bavardage mental, en nous permettant de lâcher prise. Il est ainsi très intéressant pour lutter contre le stress ou l'insomnie.

Le yoga le plus pratiqué en occident est le Hatha Yoga. Il est accessible à tous, s'adapte à chacun et permet de progresser à tout âge. Un cours de Hatha Yoga commence généralement par une petite relaxation, durant laquelle on s'efforce de ramener le mental à l'intérieur de soi. C'est un véritable voyage intérieur qui nous apportera une connaissance approfondie de notre corps physique, énergétique et émotionnel. Il comprend des enchaî-

Nichée au cœur de la vieille ville de Sion, dans un charmant local à la Rue de la Porte Neuve 7, La Librairie du Corbac est spécialisée en bandes dessinées et livres d'occasion en tout genre. Elle propose une large sélection d'ouvrages du 9e art, de livres pour enfants et, en deuxième main, un grand choix de littérature, de livres d'art, de science humaine, de théâtre ainsi que quelques ouvrages de collection glanés au fil du temps.

Attachée à mettre en avant la vie locale, elle collabore avec l'atelier de sérigraphie, le « Singe vert » et propose diverses productions d'artistes telles que des cartes postales, des tableaux et des livres auto-publiés. La librairie se veut un lieu vivant, en organisant des séances de dédicace, des lectures, des mini-concerts ou encore des expositions.

Toujours en mouvement, la librairie proposera bientôt un coin vinyles et qui sait ce qui se développera par la suite ! La Librairie du Corbac vous offre un lieu convivial, bardé de références où on se laisse flâner et surprendre par la diversité de ce qui y est proposé !

Et parmi tous ces ouvrages, il y a de nombreux coups de cœur ! Que ce soit des séries de BD (RIP, Les contes de la Pieuvre, Blacksad...), des one-shot (Malgré tout, Le dieu vagabond, L'encre du passé...), des romans (Camus, Bukowski, Quignard...) ou encore de la poésie (Jaccottet, Bonnefoy, Eluard...), votre libraire se fera un plaisir de vous diriger dans les méandres de ces nombreux rayons !

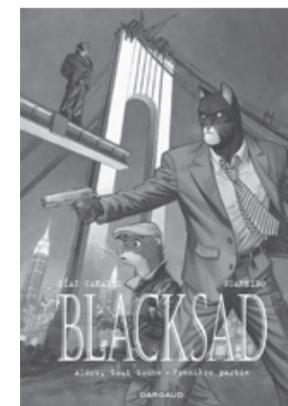
La Librairie du Corbac se réjouit de vous accueillir !

## Mohan Bianco



Retrouvez la librairie du Corbac sur Facebook

## LES COUPS DE DU CORBAC



**BLACKSAD**  
«Après sept ans d'absence, le plus classe des chats détectives est de retour ! On retrouve avec plaisir Blacksad dans l'ambiance d'un polar noir qui nous plaît tant ! Aventure en deux tomes !»



## LES CONTES DE LA PIEUVRE

«Troisième volume des contes de la Pieuvre avec les aventures de Célestin ! Belle plongée dans un Paris du dix-neuvième siècle, ambiance à la Jack l'Éventreur où l'on suit le serveur de la tanière de la pègre locale qui possède un don tout particulier : voir les gens tels qu'ils sont !»



N'hésitez pas à transmettre vos articles : [bruno@conthact.ch](mailto:bruno@conthact.ch)

## AMELIE GYGER

CETTE JEUNE ÉCRIVAINNE  
CONTHEYSANNE PLEINE  
DE TALENT

« Je ne l'ai pas vu en rentrant ce soir-là. J'étais à une soirée, chez un ami, pour son anniversaire. »  
Une table. Deux chaises. Lui, en face de moi.  
« J'ai cru qu'il était déjà couché, comme à son habitude. »  
C'est une salle blanche, aux murs nus, où les ombres se font austères.  
« Mais en réalité... il était déjà mort ? »

C'est avec ces mots qu'Amélie Gyger a remporté le deuxième prix ex aequo au Prix Interrégional Jeunes auteurs – PIJA en 2020 avec la nouvelle «Theaomai» dans le recueil «PIJA 2020, Vagues au cœur et autres textes en prose» aux Éditions de l'Hèbe. Je vous invite à faire sa connaissance.



**A.F. : Qu'est-ce qui t'a donné envie d'écrire des livres ?**

**A.G. :** Cela remonte à très longtemps, dès que j'ai su lire en 2e enfantine. Puis quand j'avais 8 ans, en 2ème primaire, j'ai voulu lire Eragon (le premier roman du cycle L'Héritage écrit par Christopher Paolini) mais je n'avais pas l'âge. Mes parents ont dû signer une autorisation et le lendemain quand j'ai apporté le mot, la bibliothécaire m'a laissé accès à toute la bibliothèque (rire) ! J'adorais lire et je voulais déjà écrire. C'était une échappatoire remplie de rêves. J'ai d'ailleurs écrit sur mes rêves, je me mettais en scène et j'écrivais sur ce que je voulais vivre. Cela m'a aidé à me détacher de certaines problématiques de harcèlement scolaire. Ensuite vers 10 ans, j'écrivais des nouvelles en ligne sur des licences de jeux tels que Pokémon. C'est sur internet que j'ai rencontré d'autres jeunes de mon âge qui aimaient écrire et qui sont toujours des personnes importantes pour moi aujourd'hui. C'est aussi eux qui m'ont encouragée à m'inscrire à des concours de français. Ils m'ont permis de développer ma plume. On peut dire que j'ai trouvé refuge sur internet durant les moments plus difficiles de la vie.

**A.F. : Sur quels formats rédiges-tu tes écrits et où puises-tu ton inspiration ?**

**A.G. :** Je débute toujours l'écriture des premières idées à la main dans mon carnet, car ce support m'offre la liberté de dessiner des flèches entre les paragraphes, d'annoter des informations dans la marge, d'écrire en couleurs, etc. À ce stade, je ne sais pas forcément par où va passer ma nouvelle, mais dans la majorité des cas, je connais sa fin ! Si j'ai besoin, je puise dans le réservoir d'idées accumulées sur mon téléphone. Ensuite, je finalise sur mon ordinateur. J'écris principalement de la prose, de la poésie et du théâtre. Souvent je mélange les genres, comme pour Theaomai : c'est une nouvelle qui parle de théâtre. J'aime écrire sur mon rapport au monde : « Il y'a toi, il y'a l'Univers et il y'a toi dans l'Univers ». Concernant mes sources d'inspiration, je ne

sais pas, mais il y a plein de trucs (rire) ! Elles sont très variées : cela va de la vie réelle à ce qui m'entoure, d'une discussion dans un train à un concert. Cela vient aussi des médias que je consomme, tels que des séries télévisées, des livres, etc. Toutes les situations réelles m'inspirent, et j'aime utiliser les cinq sens pour les raconter. J'aime aussi aborder des thématiques difficiles.

**A.F. : Combien de temps consacres-tu à l'écriture ?**

**A.G. :** Je n'y consacre pas autant de temps que ce que je le voudrais. Chaque semaine, j'ai des idées que je note au fur à mesure, en attendant d'avoir le temps ou un pic d'inspiration ! En plus de mes cours, je suis impliquée à l'Université de Fribourg comme rédactrice dans un journal étudiant, dans une radio du campus et je fais aussi du théâtre. Je dois souvent faire le tri entre tout ça. (rire) !

sité de Fribourg comme rédactrice dans un journal étudiant, dans une radio du campus et je fais aussi du théâtre. Je dois souvent faire le tri entre tout ça. (rire) !

**Du tac au tac !**

**A.F. : Qu'est-ce que tu lis quand tu vas aux toilettes ?**

**A.G. :** Alors je lis plus sur mon téléphone, par exemple des mangas.

**A.F. : Quel est ton livre préféré ?**

**A.G. :** Tu me poses une colle ! Ma trilogie préférée est La Guerre du Lotus, de Jay Kristoff, qui allie steampunk et mythologie japonaise. C'est un univers complexe avec une héroïne forte, ça parle aussi de pollution, de politique...

**A.F. : Être écrivaine, pour toi, c'est plus un métier ou une passion ?**

**A.G. :** (souple et rire). Les deux, mais c'est une question en attente. Dans l'idée, je vais continuer à écrire, je ne veux pas que cela sorte de ma vie... C'est très dur, très demandeur, il faudra faire un choix prochainement.

Une interview par **Arnaud Favre**



Curieux d'en apprendre un peu plus sur cette jeune et talentueuse contheysanne ?

Visitez son profil en scannant ce QR Code ou sur : <https://agenda.culturevalais.ch/fr/artist/show/485>

## DES CONTES ET DES ETOILES

RETOUR SUR LA SOIRÉE DU  
VENDREDI 16 JUILLET 2021

Un jour dans ma boîte aux lettres, je découvre un flyer coloré distribué par Conth'act, le service d'animation de la commune. Le texte propose une soirée dans les mayens de Conthey avec, au menu : des contes, de la musique et de l'astronomie. À la fois intriguée, intéressée et heureuse de constater qu'il s'agit d'une première, je m'inscris.

Coup de chance, ce vendredi 16 juillet est le premier jour de beau temps après une interminable période pluvieuse. La soirée est placée sous le signe de la bonne franquette, sans prise de tête, dans la détente et le plaisir en plein air. C'est tout à fait appréciable, après l'année que nous avons tous vécue !!!

Dans le décor du Clair de lune, un bus jaune, celui de Conth'Act, et des tables installées sous des tonnelles nous attendent. Tout commence de manière sympathique avec un apéritif agrémenté par un musicien, Monsieur Mahran Ramos.

Pendant ce temps, Monsieur Damien Gollut (Professeur de physique), installe ses télescopes. Les conteuses s'isolent pour se concerter et Monsieur Bruno Brasil (Animateur Socioculturel), nous souhaite la bienvenue. Nous nous installons à table et ce dernier nous présente le déroulement de cette soirée qui sera ponctuée de prestations musicales.

Les deux conteuses, de l'association valaisanne « Rendez-vous contes », nous transportent avec talent dans un univers qui nous paraît appartenir à la nuit des temps et en lien avec nos astres!

Puis c'est au tour de notre astronome de nous accompagner pour admirer la lune, belle et majestueuse. Et devant un bol de soupe et un muffin salé, il échange avec nous sur sa passion pour le système solaire et notre ciel étoilé.

Une animation qui a ravi tous les participants. Merci à Conth'act et... Vivement la prochaine!

Jessica Germanier



## SŒUR ELISABETH METTRAUX

**Figure bien connue du Secteur Pastoral des Coteaux du Soleil, Sr Elisabeth quitte notre région.**

Je suis née dans la campagne fribourgeoise, il y a 62 ans. Je viens d'un beau village qui s'appelle Neyruz, dans le district de la Sarine, entre Fribourg et Romont. J'y ai passé toute mon enfance avec mes deux frères et mes trois sœurs. Dans une famille simple et unie, mon enfance fut heureuse. Mes parents étaient croyants et pratiquants. Papa était menuisier et maman était une femme attentionnée et dévouée au foyer. J'ai onze neveux et nièces et sept petits neveux et nièces.

Dans mon village, nous avons, comme enseignantes, des religieuses de la Ste-Croix de Menzingen. Dès mon jeune âge, j'ai côtoyé ces religieuses. Quand j'étais en deuxième année primaire (en 4H), je disais en voyant mon enseignante : « je veux être sœur comme elle ». Paraît-il qu'à l'âge de cinq ans, je disais : « je ne veux pas me marier, je veux faire sœur ». Cette idée m'a toujours habitée.

En 1979, j'ai commencé ma formation pour devenir religieuse à Fribourg: une année de postulat, deux ans de noviciat. Au bout de ces trois ans, le 21 août 1982, j'ai fait ma profession religieuse temporaire en faisant vœu de pauvreté, de chasteté et d'obéissance pour trois ans. À la fin de ces trois ans, j'ai renouvelé mes vœux pour les trois années suivantes. Au terme de ces six ans, j'ai fait ma profession perpétuelle le 24 juillet 1988.

Depuis toujours, je nourris ma foi en prenant du temps avec le Seigneur par la prière, l'adoration, les sacrements, en vivant la messe, en méditant la parole de Dieu et la prière du chapelet. Les rencontres et les échanges avec les personnes que je côtoie nourrissent ma foi et me révèlent l'Amour de Dieu pour chaque homme. J'aime être simplement là, au service, à l'écoute et que ma présence témoigne d'un Dieu plein d'Amour et de Miséricorde.

À Conthey, pendant vingt-trois ans, j'ai collaboré avec deux prêtres pour les villages du bas : vingt ans avec l'Abbé Bernard

Métry et trois ans avec l'Abbé Pierre-Yves Pralong. Je les ai beaucoup appréciés et notre collaboration fut très bonne. Prêtres et agents pastoraux sont au service de la paroisse et travaillent pour le bien commun des paroissiennes et des paroissiens.

Mes principales tâches consistaient à former des servants de messe, visiter des familles endeuillées et des nouveaux arrivants, tisser un lien communautaire dans le quartier de Châteauneuf ou porter la communion à domicile, etc. À cela se sont ajoutées différentes tâches d'organisation : fenêtres de l'Avent, plannings des lecteurs, des sacristains, des servants de messe, des animateurs et faire le lien avec les chorales.

J'ai été aussi membre de l'équipe pastorale, du Conseil de communauté et du comité d'organisation de la fête « Viva Mix ». Cette manifestation qui se déroulait sur le quartier de Châteauneuf cherchait à tisser des liens favorisant la rencontre entre ses habitants. Nous voulions réunir les différentes religions et ethnies. Les communautés étrangères qui nous préparent leurs spécialités nationales... Quelle richesse en générosité et dévouement !!!

Aujourd'hui, je quitte le Secteur Pastoral des Coteaux du Soleil. En effet, un projet de vie religieuse venu du diocèse se mettait en place. J'aurais pu rester. Mais après avoir bien réfléchi avec mes supérieures, nous avons jugé bon que je quitte le Valais pour aider ma communauté de Fribourg. Il est prévu également que j'aie travaillé comme aumônière à temps partiel dans deux EMS.

Ici, j'ai aimé la simplicité, l'accueil et les rencontres avec les contheysannes et les contheysans qui m'ont aidé dans mes tâches quotidiennes. A chacun, chacune, je redis toute ma reconnaissance et ma gratitude. Restez vous-même et continuez de mettre le Christ au centre de votre vie quotidienne. Continuons de nous porter mutuellement dans la prière. Je ne vous oublie pas !!!

**Sr Elisabeth Mettraux**  
Agente pastorale



## VOS TROIS NOUVELLES SŒURS DE LA CONGRÉGATION DE SAINT-MAURICE VOUS DISENT « BONJOUR CONTHEY !!! »

Ce journal vous offre son « BONJOUR » et notre « BONJOUR ». En cette fin de novembre 2021, au milieu des paroisses du Secteur pastoral des Coteaux du Soleil, nous aurons donc déjà vécu 2 mois et demi au Prieuré de Vétroz !!!

Nous y avons rempli nos cœurs de soleil, de nuits étoilées, de la beauté des vignes ! Quelle belle région à découvrir ! Nous avons été accueillies si chaleureusement !!! Tout d'abord, par Sœur Elisabeth et ensuite par la belle et vieille bâtisse du Prieuré qui au moment du déménagement a dû subir un rafraîchissement de peinture claire et lumineuse. Nous avons pu faire connaissance avec les Églises du Secteur... Les préposés à l'Apéro ont eu du travail ! Nous ne pouvons que vous redire un grand MERCI !!!

Bien sûr, les débuts ne furent pas faciles. Une vie communautaire enfouie sous tant d'horaires qui s'entrecroisent entre les nombreuses paroisses et les engagements de nos Sœurs Nicole et Isabelle-Marie demande un peu d'organisation. Que ce fut laborieux !!! Mais nous voilà au milieu de vous, avec JOIE ! Nos rythmes s'harmonisent... Notre vie communautaire est une source de vie !!!

**« Nous savons que là où un membre de la Congrégation se trouve, là est la Congrégation. Nous croyons que chaque Sœur s'engage et représente toutes les Sœurs de la Congrégation... »**



Notre vie de Sœurs de Saint-Maurice (nous sommes environ 110 Sœurs en Suisse et à Madagascar) continue à se construire comme dans toutes nos Communautés locales. Nourries de la Parole de Dieu, de notre vie de tous les jours, des célébrations dans les paroisses, de nos participations aux groupes paroissiaux constitués, au gré de rencontres spontanées ou lors de visites, nous désirons être **VOS** Sœurs :

*Appartenir au Seigneur ;  
Simplement ;  
Pauvrement ;  
Avec nos qualités et nos difficultés ;  
Avec cet amour qui nous lie par notre Consécration ;  
Avec nos rêves ;  
Avec notre amitié pour chacune et chacun de vous et pour chaque enfant ;  
Par notre présence et notre prière, participer à vos joies et vos peines.*

Nous joignons la prière dite « de Saint-Maurice », elle vous révèle quelque chose de notre spiritualité :

*« Tu t'es révélé, Seigneur, en ton Fils Jésus  
Qui par le don de sa vie accomplissait le Mystère Pascal.  
Et tu as uni à son offrande Saint Maurice et ses compagnons martyrs.  
Nous te rendons grâce et nous te prions,  
Que l'Esprit Saint prolonge en nous et par nous  
La louange d'une vie qui se donne,  
Attentive à toute misère, à toute souffrance, à toute solitude et  
À toute JOIE.  
Par Jésus Christ notre Seigneur. AMEN »*

Et n'oubliez pas, au Prieuré, vous êtes les bienvenus – un « petit café » vous attend, si jamais !!!

Il se peut qu'une fois nous puissions être absentes, alors par précaution, vous trouverez ici nos numéros de portables

Amitiés !!!  
**Vos Sœurs**

**Sœur Anne-Margrit Keist**  
079 857 07 33

**Sœur Isabelle-Marie Gollut**  
079 413 23 38

**Sœur Nicole Lechanteur**  
079 857 07 55



Envoie-nous un scan de tes coloriages et de ton message pour Conthey à l'adresse suivante: [info@conthact.ch](mailto:info@conthact.ch) ou par poste: Conth'Act, Rue Centrale 26, 1964 Conthey.

Mon message : .....

.....

.....

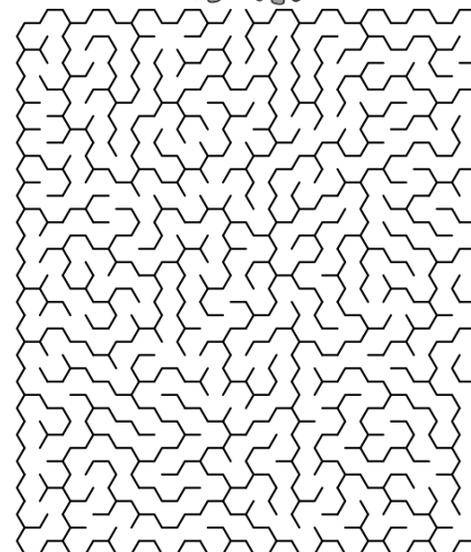
.....

.....



Ce coloriage vous est proposé par **Joël Vernez** Daillon

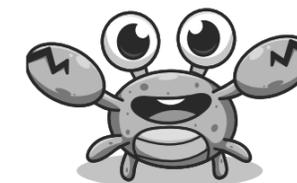
# LE COIN DES JEUX !



## Le Labyrinthe

Aide la princesse «Amphibia» a retrouver son prince charmant.

## Le Mot Caché



Amuse-toi avec ce mot caché sur le monde aquatique !

Découvre tous les mots de la liste dans la grille. Les mots peuvent être placés à l'horizontale, à la verticale, en oblique, à l'endroit ou à l'envers. Lorsque tu auras trouvé tous les mots, il restera des lettres dans la grille. Tu dois les replacer dans le bon ordre afin de trouver le mot mystère. Bonne chance !

- |          |         |         |
|----------|---------|---------|
| Aiglefin | Huitre  | Lac     |
| Brochet  | Pieuvre | Sardine |
| Crevette | Poisson | Sole    |
| Crustacé | Océan   | Thon    |
| Homard   | Oursin  | Requin  |
|          |         | Mer     |

## Sudoku

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

Ce sudoku contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

Le mot Caché : .....

# Le Conseil fédéral étend l'utilisation du certificat

08.09.2021

A partir du **13 septembre**, le certificat COVID sera obligatoire aux endroits suivants (dès 16 ans):

## Restauration à l'intérieur



Restaurants et bars



Discothèques et salles de danse

## Culture, sport et loisirs à l'intérieur



Musées et bibliothèques



Lieux de loisirs



Zoos



Casinos



Centres de fitness et établissements sportifs



Entraînements\*



Piscines couvertes et parcs aquatiques

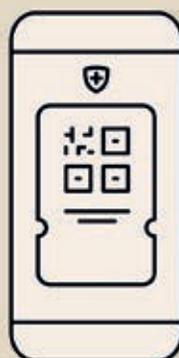


Répétitions de musique et de théâtre\*

\*Exceptions: répétitions ou entraînements en groupes fixes (max. 30 personnes), manifestations religieuses ou servant à la formation d'une opinion politique et groupes d'entraide (max. 50 personnes).



**Lieu de travail:** les employeurs peuvent intégrer le certificat dans leur plan de protection à certaines conditions et après consultation du personnel.



Le certificat COVID est disponible pour les personnes vaccinées, guéries ou ayant un résultat de test négatif, sous forme papier ou sur une application.

## Manifestations à l'intérieur\*



Représentations théâtrales ou séances de cinéma



Evénements sportifs



Concerts



Evénements privés hors domicile (p. ex. mariages)

## Grandes manifestations à l'extérieur



Manifestations de plus de 1000 personnes



**Hautes écoles:** la décision de rendre le certificat obligatoire relève des cantons et des hautes écoles.

Cette liste n'est pas exhaustive. Informations détaillées dans l'ordonnance COVID-19 situation particulière.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Application SwissCovid  
Download