ENGAGEMENT CITOYEN

Téléconthey :
le téléski des passionnés, mais surtout de l'amitié !

P.11

OCCUPATION

Un nouveau club d'échec à Conthey :
Plongez dans l'univers du «Jeu de la Dame»

P.19

CULTURE - MUSIQUE

Jakstaff Stompin'Blues
Harp From The Barn,
le «Blues» à l'harmonica dans le sang

P.17

BONJOUR CONTHEY

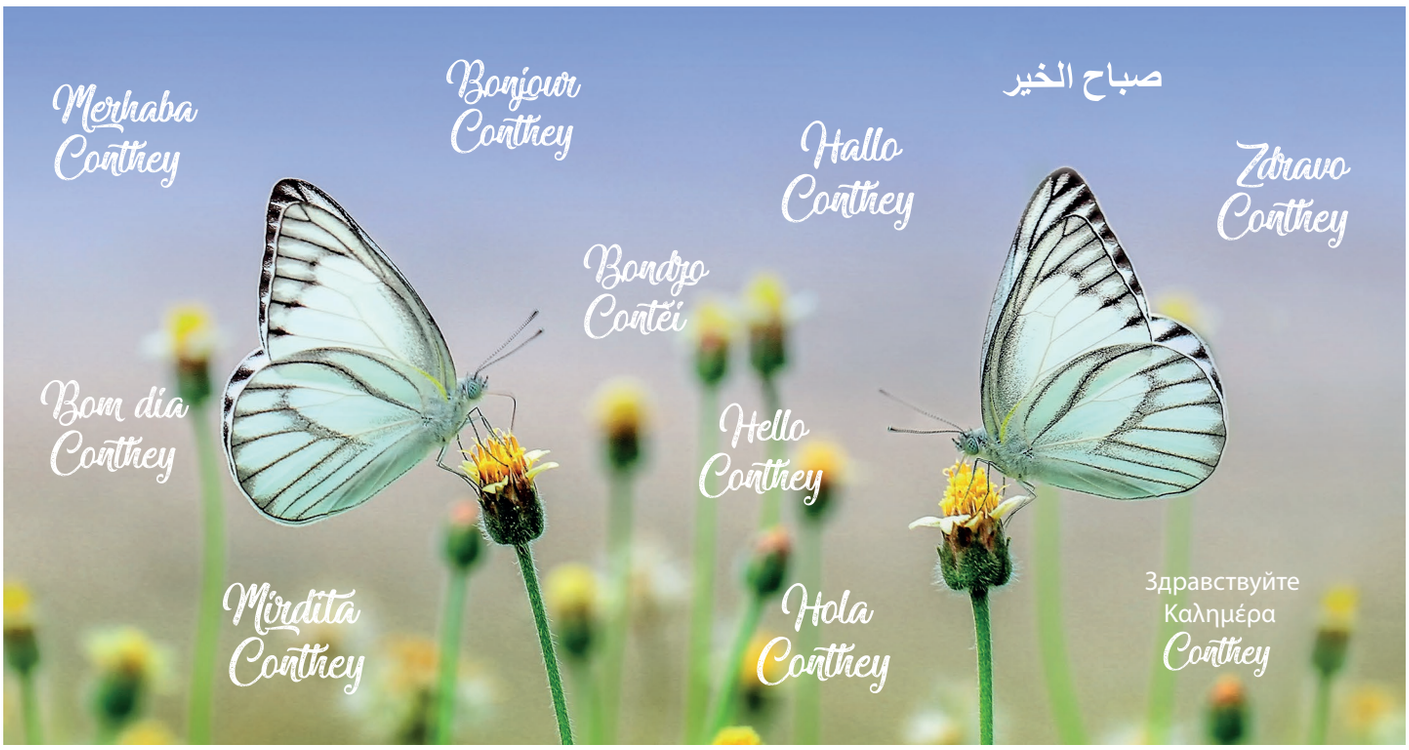
Edition N°5 - Avril 2021

BREAKING NEWS

«Bienvenue sur la Commune de Conthey»

L'office de la population, le service GENERATIONS et le service régional à l'intégration collaborent dans l'organisation de l'accueil des nouveaux arrivants, sous l'impulsion du projet « Arriver et Bien Vivre à Conthey ».

Découvrez nos quatre pages spéciales **P.4-7**



LE MAG : MEDIAS SOCIAUX DANGERS ET OPPORTUNITES !

Depuis plus d'une année, l'utilisation des médias sociaux a littéralement explosé avec l'arrivée du coronavirus. Pour y voir un peu plus clair, Arnaud Favre tendu le micro à Stéphane Koch, Formateur & Conseiller en stratégie digitale, réseaux & médias sociaux, qui analysera les dangers, mais aussi les opportunités qu'offrent ces nombreux changements numériques.

Par Arnaud Favre **P.8-9**

INFORMATIONS CORONAVIRUS

Retrouvez les informations utiles sur :

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

ÉDITORIAL

Un monde en transition

Avec la COVID-19, cela fait déjà plus d'un an que nos sociétés se retrouvent bouleversées dans leurs habitudes les plus fondamentales. Aujourd'hui, les lieux culturels et sociaux permettant de se rencontrer subissent de plein fouet les effets d'une fermeture qui semble s'éterniser au fil des annonces de la Confédération. Le monde rassurant que nous avons connu nous révèle désormais sa part de fragilité. Il devient parfois difficile de se projeter et les pronostics restent ouverts quant à un éventuel retour à la normal.

Mais à quoi pourrait ressembler le monde d'après ? Entre catastrophe économique et défis sanitaires, nous devons faire preuve d'ingéniosité pour maintenir nos liens sociaux et faire en sorte de vivre cette situation le plus librement possible. À travers un sentiment de rupture avec le passé, il y a l'incertitude de l'avenir et une certaine nostalgie peut s'installer. Il y a comme une révolution indépendante de notre volonté qui se met en marche et en tant que membre de la société, nous devrons probablement en dessiner les futurs contours. D'une certaine manière, nous aurons la responsabilité de définir notre monde de demain.

En y réfléchissant, nos modes de vies se sont déjà profondément transformés. Nous voyageons de façon plus localisée. Beaucoup d'entre nous pratiquent le télétravail. L'enseignement à distance bouscule les habitudes pédagogiques de nos étudiants et des enseignants. L'utilisation des nouvelles technologies a explosé, avec les nombreuses questions éthiques qui les entourent. La médecine moderne bat des records en termes de recherche de vaccins. Nous voyons même certaines Start up suisses nous proposer des consultations médicales en ligne. Quant à la restauration, certains grands chefs font déjà le pas du « Take away », pour nous faire déguster leurs spécialités à domicile. Par les temps qui courent, les exemples de réadaptation de notre société sont déjà nombreux et les changements vers de nouvelles pratiques sont clairement en marche.

Malgré une situation complexe, une certaine économie parvient tout de même à tirer son épingle du jeu. Que cela soit dans le commerce en ligne ou dans l'agroalimentaire de masse, les bénéfices engrangés donne parfois le tournis. À l'heure où certaines inégalités semblent se creuser sur le marché du travail, nous devrons probablement rester vigilants pour garder l'humain au centre de nos préoccupations et développer une société plus solidaire envers les personnes qui auront subi plus durement les effets de cette crise.

Les enjeux semblent d'ores et déjà importants pour l'avenir. En tant qu'individus responsables, à nos différents niveaux, nous avons aussi un rôle utile à jouer face à cette future réorganisation sociétale. De notre façon de consommer à nos besoins en termes professionnels, sociaux et culturels, nous devons rester attentifs à l'évolution du monde. Par nos actions quotidiennes, il nous faut rester connectés aux autres et apporter notre bienveillance dans les situations rencontrées. Cela nous permettra de porter nos valeurs humanistes et défendre ainsi notre liberté. Une liberté qui pourrait être aussi mise à mal par un devoir de responsabilité, dans la résolution de cette crise. Il ne tient qu'à nous de vouloir continuer à conjuguer ce monde à venir au pluriel.

Conth'Act
Bruno Brasil
Animateur Responsable

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

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

Arriver

« Bonjour Corine ! Je trouverai intéressant que tu fasses l'édito de « Bonjour Conthey » en tant que nouvelle arrivée dans le Conseil Municipal ! ».

Cette invitation m'a été lancée par Bruno Brasil, notre animateur responsable de Conth'Act et de ce journal participatif né, voici une année, lors du premier confinement pour maintenir le lien social entre les générations et les cultures, préoccupation de notre Conseil Municipal.

Un an déjà que nous vivons dans cette période particulière avec le spectre d'un virus qui rôde, séparant les gens et chamboulant nos habitudes. Mais c'est aussi un temps qui a vu l'émergence de nouveaux comportements, les liens humains se reconfigurent, se réinventent et se revivifient. Ce qui est premier dans les échanges, c'est le souci de l'autre. Belle expérience de CREATIVITE, de SOLIDARITE qui impacte notre manière de VIVRE ENSEMBLE.

La cinquième parution de ce magazine qui a suscité l'enthousiasme d'un bon nombre de nos concitoyennes et concitoyens marque le début d'un nouveau cycle.

Une nouvelle législature, avec le renouvellement d'une partie des autorités municipales, une équipe motivée, dynamique est déjà à la tâche pour s'assurer de l'évolution de notre commune.

Un ensemble vivant

Une commune ne se construit pas, elle se développe. Constamment en mouvement, ce sont ses commerçant.es, ses artisan.es, sa jeunesse, les anciens et tous ses citoyen.nes qui la font vivre. Des citoyen.nes qui partent et d'autres qui arrivent, avec dans leurs bagages, des compétences et des personnalités aussi diverses que nécessaires à la bonne marche de cet ensemble vivant qu'est une commune. C'est la raison pour laquelle, l'une nos tâches consiste à rendre l'arrivée et l'accueil de nos nouveaux habitant.es aussi aisés qu'il se peut.

Arriver et Bien Vivre à Conthey

Sous l'impulsion du projet « Arriver et Bien Vivre à Conthey », nous repensons l'arrivée de nos nouveaux administré.es, afin de leur permettre de prendre leurs marques sur leur nouveau lieu de vie. En ces temps difficiles, nul doute que débarquer dans un nouvel environnement peut constituer une épreuve. Les lieux d'échanges réduits et la proximité sociale proscrite par le climat sanitaire actuel nous invitent à penser d'autres manières de communiquer et de s'intégrer. Ce programme qui inclut également les Contheysan.nes déjà bien établi.es a pour visée que chaque citoyen.ne fasse de notre commune de Conthey, un véritable chez soi.

Vivre ensemble

Pour vivre au rythme de cette ère durant laquelle les populations se déplacent, l'information circule et nos sociétés évoluent à une cadence effrénée, il nous tient à cœur de ne pas rester figés. Accueillir les changements inéluctables en les aiguillant dans une direction qui bénéficie au mieux à nos habitant.es d'aujourd'hui et de demain, est notre engagement au sein du Conseil Municipal. C'est dans cette optique que nous menons des projets stimulants pour notre commune. Des projets en cours et futurs qui visent un équilibre favorisant la qualité de vie de tout un chacun. La promotion du bien-être et de la qualité de vie de notre population est un enjeu central de notre politique communale dans l'idée et l'expérience que VIVRE ENSEMBLE C'EST VIVRE MIEUX.

© Jean-Claude Roh

Cette qualité de vie, c'est également au travers de la richesse générationnelle, culturelle et sociale que nous la ressentons. Nos sociétés locales, associatives, nos diverses manifestations et évènements culturels, les initiatives comme « Bonjour Conthey », nous permettent de tisser un lien qui, bien qu'éprouvé par cette période difficile, ne peut que se renforcer par l'intégration de nouveaux citoyen.nes. Ce lien, cette richesse, c'est aussi ce sentiment d'appartenance à la commune de Conthey et c'est ce que nous sommes tous invités à cultiver.

Les précédentes éditions de « Bonjour Conthey » ont été riches de témoignages positifs, encourageants, montrant que la vie agit, se déploie, s'épanouit quel que soit le contexte de l'environnement.

Nouvelle arrivée dans le Conseil, j'expérimente aussi de multiples défis et ce qui m'encourage, c'est l'accueil et le soutien bienveillant de chacun.

Dans cet éditorial, je tiens à vous remercier toutes et tous qui contribuez à tisser ce lien qui nous réjouit de BIEN VIVRE A CONTHEY.

Bon moment présent à la lecture de votre journal !

Pour le Conseil Municipal
Corine Roh Conseillère Municipale
Population – Santé - Social

Bienvenue sur la Commune de Conthey

L'Office de la population, le service GENERATIONS et le service régional à l'intégration collaborent dans l'organisation de l'accueil des nouveaux arrivants sous l'impulsion du projet « Arriver et Bien Vivre à Conthey ».

En passant par les multiples tâches liées à son emménagement ; les encombrants à évacuer tout en pensant à la carte des déchets ; les différentes inscriptions pour les enfants auprès des Crèches-UAPE et des écoles ; un papier oublié ; l'impossibilité d'échanger sur une terrasse de café sur les bons plans avec la commerçante sympa du coin ; une arrivée seule ; une compréhension partielle de la langue française ; une idée floue de l'offre des sociétés locales et associatives ; **arriver et s'installer sur une nouvelle commune, n'est pas chose aisée.**

C'est dans ce souci partagé que nos trois services s'allient aujourd'hui afin de mettre à disposition **un petit guide d'arrivée** contenant des éléments d'information et des contacts utiles.

Faciliter votre arrivée en vous offrant un accueil organisé, une écoute et des occasions d'échanger nous permettra, sans nul doute, de mieux vivre ensemble.

Bienvenue sur la Commune de Conthey.

Guide d'arrivée
Vous venez d'arriver sur la commune de Conthey ?

Annonce d'arrivée :

Lorsque vous vous établissez sur la commune de Conthey en résidence principale, nous vous remercions de vous annoncer auprès de l'Office de la Population dans un délai de 14 jours. Cela dit, n'oubliez pas d'annoncer également votre départ à votre ancienne commune de domicile.

Vous pouvez vous présenter au guichet de l'Office de la Population dont les collaboratrices se tiennent volontiers à votre disposition pour des informations complémentaires. N'hésitez pas à nous contacter avant votre venue, afin d'échanger sur les documents nécessaires à la finalisation de votre inscription.

Office de la population :

L'Office de la population est ouvert du lundi au vendredi, de 08h30 à 11h30, ainsi que le mercredi après-midi de 14h00 à 19h00.

Contact :

Téléphone : 027 345 56 10

Mail : population@conthey.ch

Adresse : Office de la population
Rte de Savoie 54
1975 St-Séverin.

Formulaires et documents :

Pour les personnes de nationalité suisse :

- Formulaire «Déclaration d'arrivée»;
- Acte d'origine pour les personnes majeures ;
- Livret de famille ou acte de naissance pour les enfants mineurs ;
- Lors de séparation ou divorce, la convention de séparation ou le jugement de divorce ;
- Attestation d'affiliation à une caisse maladie suisse ;
- Contrat de bail à loyer ou attestation de logement ;
- Carte AVS.

Pour les personnes de nationalité étrangère :

- Formulaire «Déclaration d'arrivée»;
- Permis de séjour original
- Passeport ou carte d'identité valable ;
- Lors de séparation ou divorce, la convention de séparation ou le jugement de divorce ;
- Attestation d'affiliation à une caisse maladie suisse ;
- Contrat de bail à loyer ou attestation de logement ;
- Carte AVS ;
- Documents spécifiques en fonction de la provenance et du type de permis (arrivée d'une autre commune, arrivée d'un autre canton, arrivée de l'étranger, ressortissants de l'Union européenne ou ressortissants de pays tiers, permis de séjour L, B ou C).

Pour les détenteurs de chien :

- L'attestation Amicus ou le carnet de vaccination (puce électronique) ;
- L'attestation d'assurance en responsabilité civile ;
- En cas d'exonération de l'impôt, l'attestation relative ;
- L'attestation de formation pour les nouveaux détenteurs de chiens acquis dès l'année 2020 (un délai transitoire est fixé au 31 décembre 2021 pour effectuer cette formation).

Vous cherchez des informations ?

Site internet / Sociétés Locales Agenda des manifestations :

@communeconthey

www.conthey.ch

Sur www.conthey.ch, vous trouverez une porte d'entrée vers l'ensemble des services de la commune de Conthey et de nombreuses informations sur la vie locale, culturelle et touristique de votre nouvelle commune. Vous trouverez également un agenda des manifestations ainsi qu'un annuaire communal de sociétés locales, culturelles et sportives. Un guichet virtuel est également à votre disposition pour simplifier vos démarches de déclaration d'arrivée et de départ.

Nouveaux arrivants :

027 565 20 95
079 419 09 02

stephane.roduit@conthey.ch

Centre Culturel
Rue Centrale 26
1964 Conthey

Le délégué à l'intégration du District de Conthey, M. Stéphane Roduit, ainsi que Mme Audrey Maret, déléguée à l'intégration pour la commune de Conthey, sont à disposition de l'ensemble des habitants pour toutes les questions liées au vivre ensemble. Vous avez des questions sur votre arrivée ? Sur les offres des cours de français ? Vous cherchez des adresses utiles ou avez des questions plus personnelles ?

Les délégué.e.s vous proposent une permanence pour toutes questions sur rendez-vous et un accompagnement si nécessaire vers les personnes ressources et services compétents.

Ainés :

027 565 17 27

Centre Culturel
Rue Centrale 26
1964 Conthey

Une permanence téléphonique pour les aînés a été mise en place par Conth'Act, le service communal de l'action socioculturelle de Conthey. Les seniors sont invités à joindre les vendredis matin la déléguée aux aînés. Mme Audrey Maret sera à l'écoute de vos besoins et vous aiguillera vers les différents services, clubs et personnes ressources si nécessaire.

Nurserie, Crèches et UAPE :

027 345 56 20

Maison de Commune
Route de Savoie 54
1964 Conthey

Vous désirez inscrire vos enfants dans un accueil préscolaire ou parascolaire, vous pouvez vous adresser à Mme Géraldine Evéquoz, Responsable du Pool administratif GENERATIONS qui vous renseignera sur le formulaire d'inscription, les directives communales, les tarifs, les sites d'accueil et les ouvertures annuelles.

Pour des questions plus précises ou des demandes particulières, Mme Fabienne Antonin, Cheffe du Service « Générations », vous répondra au 027 345 56 21.

Enfants-Ados-Adultes :

« Conth'Act, L'action socioculturelle de Conthey » s'adresse à l'ensemble de la population à travers 4 secteurs spécifiques (Enfants 6-12 ans/Jeunes 12-25 ans/Adultes 25-60 ans/Aînés 60+).

Tout au long de l'année, des activités à caractère social ainsi que des cours vous sont proposés. L'équipe d'animation se tient également à votre disposition pour vous accompagner dans le développement de vos idées de projet. N'hésitez pas à les contacter si besoin.

Dans ses locaux situés au Centre Culturel de Plan-Conthey, Conth'Act propose aussi des temps d'accueil libre en semaine et durant les vacances scolaires pour les enfants et les adolescents dès 8 ans (Mercredi de 14h00 à 18h00 *à l'école d'Erde également / Vendredi de 17h00 à 21h00 / Samedi de 14h00 à 21h00).

Pour plus d'information, l'animateur responsable M. Bruno Brasil se tient à votre disposition.

027 565 17 27
079 210 29 90

bruno@conthact.ch

www.conthey.ch

Centre Culturel
Rue Centrale 26
1964 Conthey

Ecoles :

Afin d'inscrire vos enfants auprès des écoles de la commune (1H à 8H) vous pouvez vous adresser à Mme Géraldine Evéquoz, Responsable du Pool administratif FORMATION, qui vous renseignera sur la marche à suivre.

Pour des questions plus précises ou des demandes particulières, M. Yves Berthouzoz, Directeur des écoles, vous répondra au 027 345 56 39.

027 345 56 38

formation@conthey.ch

Maison de Commune
Route de Savoie 54
1964 Conthey

Office du Tourisme :

Des envies de ballades, de sorties et de randonnées - des lieux à visiter - une curiosité sur les produits du terroir – envie de connaître le patrimoine Contheysan – la culture – la nature ? Mme Sonia Riand, collaboratrice à l'Office du Tourisme « Les Coteaux du Soleil » est disponible du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00, afin de vous renseigner sur les richesses de la commune de Conthey et celles des communes avoisinantes.

027 346 72 01

info@lescoteauxdusoleil.ch

www.lescoteauxdusoleil.ch

Office du tourisme
Route Cantonale 5
1964 Conthey

CMS Sion-Hérens-Conthey :

Le Centre Médico Social « Sion, Hérens, Conthey » poursuit comme but premier l'aide et les soins à domicile à la population des communes partenaires dont Conthey fait partie. Il assume notamment un mandat de consultation parents-enfants pour les 0-4 ans et un autre pour les parents d'accueil.

Le service recherche toujours activement des personnes souhaitant s'engager comme bénévoles pour des visites à domicile, des livraisons de repas et des transports. Si vous souhaitez vous engager dans cette activité modulable, vous pouvez vous inscrire comme bénévole auprès de la Coordinatrice du Service Bénévole, Mme Corine Broccard au numéro 027 345 37 12.

027 345 37 00

CMS
Ruelle du Collège 1
1963 Vétroz

Depuis plus d'une année, l'utilisation des médias sociaux a littéralement explosé avec l'arrivée du coronavirus. Je me suis d'ailleurs surpris moi-même en calculant le nombre d'applications téléchargées afin de rester connecté à mes collègues, mes amis et ma famille : plus de 20 ! Pour y voir un peu plus clair, j'ai tendu le micro à Stéphane Koch, Formateur & Conseiller en stratégie digitale, réseaux & médias sociaux, qui analysera les dangers, mais aussi les opportunités qu'offrent ces nombreux changements numériques.

Médias sociaux : Dangers et opportunités !

A.F. : Est-ce que paradoxalement, l'être humain communique plus maintenant, qu'avant le confinement ?

S.K. : Nous communiquons différemment, bien qu'ils ne remplacent pas le présentiel, les réseaux sociaux nous ont néanmoins permis de maintenir le contact social. On pourrait avoir l'impression que derrière un écran les gens s'isolent, mais c'est le contraire. Par exemple, souvent les gens disent "Regardez dans le train, les gens ne se parlent plus, ils sont tous derrière leur écran !". Mais dans les faits c'est l'inverse, il n'y a jamais eu autant de bruit de conversations qu'aujourd'hui. Effectivement, tout le monde est en train de parler à quelqu'un, mais qui est ailleurs. Il y a là une vraie dynamique sociale, mais pas forcément avec son voisin. D'ailleurs, le 50 % du temps passé derrière un smartphone est utilisé pour le contact social. Mais ce contact social n'est pas toujours bienveillant non plus. En 2020, on a constaté une hausse importante des cyberviolences. Malheureusement, on n'est toujours qu'à un click d'un agresseur ou prédateur potentiel. Soyez donc vigilants et n'oubliez pas que la liberté d'expression s'arrête là où commence la dignité humaine.

A. F : Désinformations : Comment se protéger afin de ne pas partager de fake news ?

S.K. : Dès qu'une information nous fait réagir émotionnellement, il faut s'en méfier et adopter une distance critique. Nous sommes remplis de préjugés, de biais cognitifs et d'erreurs d'interprétation qui nous influencent dans la « lecture » d'une information. Et c'est normal, de plus, nous n'avons pas tous été formés à l'apprentissage de l'esprit critique. Il est donc utile d'avoir une démarche introspective, afin d'identifier les biais qui pourraient influencer notre jugement dans le traitement d'une information, d'une image ou d'une vidéo, etc. Cette démarche est d'ailleurs aussi utile à sa santé psychique, afin de pouvoir se distancer de ces aspects pesants et lourds des informations liées à la crise de COVID, entre autres. Il faut donc partager moins et réfléchir plus (rire).

A.F. Escroqueries aux sentiments : Comment se protéger de ces arnaques ?

S.K. : Il faut considérer toute « rencontre » en ligne comme « virtuelle » tant que l'on n'a pas pu la valider dans le monde physique. De plus, le numérique ne change pas la manière dont on rentre en contact avec des gens et respectivement le fonctionnement social des individus. Si une belle jeune fille me contacte sur Facebook et qu'après quelques minutes de discussion, elle commence à se déshabiller, je ne me dis pas que je suis un séducteur, mais bien qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Il faut garder les bons réflexes en prenant le temps d'évaluer sa relation, et se rappeler ce proverbe arménien « Il est si facile de mentir aux gens qui ont tant envie de croire ». En effet, derrière une rencontre en ligne, il y a toujours le risque d'une arnaque aux sentiments (à la romance, basée sur « l'emprise amoureuse » qui se construit dans le temps et va cibler des femmes et des hommes. Ou la sextorsion, basée sur un échange intime rapide, qui vise plutôt des hommes. Il y a aussi des risques de demandes de transferts de fonds, donc de blanchiment d'argent). Je conseille donc d'avoir des contacts vidéo avec la personne concernée. D'observer sa communication verbale et non verbale, de lui demander de montrer ce qu'il y a autour d'elle avec sa webcam ou son smartphone. Si cela ne marche pas, il y a de très grandes chances que ça soit une arnaque. Il est aussi vraiment recommandé de réserver les échanges intimes au monde physique. Tout ce qui s'affiche sur un écran ou se diffuse par une webcam peut être enregistré et ensuite utilisé pour vous faire chanter. D'ailleurs, si vous connaissez une victime, il est important de lui dire qu'elle n'est pas coupable, il ne faut surtout pas la juger, mais vraiment la soutenir et ne pas la laisser seule. En cas d'arnaque, il ne faut pas hésiter à déposer plainte afin de donner de la matière à la Police et ainsi peut-être relier plusieurs affaires entre elles.

Arnaud Favre

Astuce : On peut comparer les photos de profil avec Google Image, en téléchargeant cette dernière avec l'icône de l'appareil photo dans la barre de recherche. Google va chercher des images similaires dans sa base de données et si la photo apparaît sur de très nombreux sites, c'est une arnaque !

A.F. Phishing : Comment les reconnaître et les éviter ?

S.K. : Le Phishing est une forme d'usurpation d'identité. L'identification de ce type de fraude dépend aussi beaucoup du périphérique que l'on utilise. Par exemple dans le cas d'un faux email se faisant passer pour un prestataire connu. Le smartphone ou la tablette vont offrir un champ de vision extrêmement réduit comparé à un ordinateur. Dès lors, un bon réflexe est de séparer l'information de l'action, même si l'on perd quelques secondes de plus : il ne faut pas cliquer sur le lien qui sera proposé ou ouvrir le document en joint. Je ne vais rien faire avec ce courriel, mais accéder au site web de ce prestatire en entrant manuellement (ou au moyen de favoris existants) son adresse web dans un navigateur afin de contrôler si cette information est présente sur son site. S'il y a un document attaché, je peux aussi le contacter par téléphone.

Stéphane Koch

Astuce : Concernant les mots de passe, je conseille d'utiliser un gestionnaire de mots de passe, et pour y accéder, de choisir des phrases idiomatiques telles que "Pierre qui roule n'amasse pas mousse" agrémentées de majuscules, de signes de ponctuation ou de numéros : "! PierreQuiRouleNammassePasMousse@". Cela donnera un mot de passe robuste. De plus, il est aussi indispensable d'activer la double authentification, afin de pouvoir garantir la sécurité de ses comptes, même en cas du vol de mots de passe.

A.F. Hyperconnectivité : Quels conseils donnez-vous aux parents pour éduquer leurs enfants aux médias, à l'information et au développement à l'esprit critique ?

S.K. Le premier outil que les parents ont, c'est le dialogue et il est essentiel. Il ne faut surtout pas être dans un déni de responsabilité en disant "Je ne connais rien à la technologie". Elle ne fait que de transporter l'information, l'image, la vidéo, le texte, etc. Ce n'est pas le tuyau qui nous intéresse, mais ce qui y circule. Les parents ne doivent pas être dans le jugement ou restreindre l'accès. L'adolescent trouvera un autre moyen pour pallier cette interdiction. D'ailleurs, les filtres de contrôles parentaux sont une aide, mais pas une solution. Par exemple, l'éducation à la sexualité doit passer par les parents, et non par les contenus qui sont diffusés sur les médias sociaux. Depuis de nombreuses années, le eSport et les jeux vidéo en équipe développent de nombreuses compétences et des aptitudes sociales, comme la concentration, la persévérance, la réactivité, la patience, la stratégie, etc. Les parents doivent s'intéresser aux jeux de leurs enfants, en questionnant leurs objectifs, leurs missions, etc. Par contre, l'addiction n'est pas propre aux jeux vidéo, mais à l'humain sous différentes formes (d'ailleurs on parlera plutôt d'usage excessif). Tant que l'enfant fonctionne correctement socialement, il n'y a pas de soucis à se faire. Mais, si les notes à l'école chutent, qu'il est régulièrement en retard, qu'il se désocialise, il ne faut pas hésiter à aller voir un spécialiste, comme Addiction Valais.

Astuce : Pour les enfants, une société a créé Bizzy, une horloge en bois sous forme de hiboux. On donne aux enfants des pièces de crédit de temps de 10, 20 ou 30 minutes. L'enfant insère une pièce et il va choisir lui-même comment occuper ce temps à bon escient. Cela le responsabilise et un rapport de confiance parents-enfants s'installe. C'est un bon outil de médiation des plus jeunes enfants.

TikTok : Les jeunes développent aussi beaucoup de compétences, expliquez-nous !

S.K. : La première chose que je remarque est la créativité ainsi que les prouesses techniques. En effet, il faut développer de belles qualités pour filmer, produire et publier des vidéos de qualité, souvent avec des effets spéciaux et de la musique. J'observe aussi de plus en plus de "parenting", qui exposent leurs enfants sur les réseaux sociaux. Il faut bien entendu faire très attention avec cela, mais je remarque un renforcement des liens, en partageant une activité jeune et moderne avec son enfant.

Astuce : Cette application représente une sorte de microsociété, avec ce qu'on y retrouve de tacite et d'intangible qui ne sont pas forcément discutés ou exprimés, mais publiés sous forme de vidéos. Tout cela est un très bon prétexte pour les parents afin d'entamer le dialogue et la prévention, car bannir l'application ne servira à rien. Il y'a d'ailleurs plus de contenu positif que négatif et plein de belles choses à regarder.

Tout cela fait partie de la littératie numérique, c'est-à-dire les connaissances que nous devons acquérir pour nous mouvoir dans cette société qui se dématérialise de plus en plus. Afin d'avoir les bons réflexes et ainsi pousser la réflexion plus loin, n'hésitez pas à consulter la chaîne YouTube de Stéphane Koch et le site Internet Jeunes et Médias, le portail d'information consacré à la promotion des compétences médiatiques : www.jeunesetmedias.ch

Les travailleurs sociaux de Conth'Act restent naturellement à la disposition de la population pour toute question, problématique ou projet !

Pour Conth'Act :
Arnaud Favre
Éducateur social

Vous avez la possibilité de revoir l'entier de l'interview sous la rubrique vidéo de notre page Facebook "Conth'Act" ou sur :
https://www.youtube.com/watch?v=R_qD-R0Fs9k

GRAINES D'ESSENTIEL

Un projet intergénérationnel de Pro Senectute Valais-Wallis

Il est temps de célébrer le retour des beaux jours et de redonner de l'énergie et des pensées positives à la population valaisanne. Aujourd'hui plus qu'hier, le monde a besoin de douceur, d'espoir, de motivation.

Pro Senectute Valais-Wallis invite les générations à communiquer entre elles en s'adressant des messages positifs et colorés qui viendront fleurir, sous forme d'affiches dans les villes et les villages du Valais romand au début de l'été. À Conthey, grâce à la collaboration avec Conth'Act et avec votre aide, des fleurs au parfum d'Essentiel, pourront éclore tout près de chez vous.

Vous les jeunes de Conthey, adressez à vos grands-parents ou aux aînés de votre commune vos pensées du cœur. Ecrivez ou dessinez sur une affiche ce qu'ils vous apportent, ce que vous aimez ou admirez chez eux ! Une chanson, une citation, un poème que vous aimez et que vous avez envie de leur dédicacer. Laissez germer votre créativité !

Vous les seniors de Conthey, vous avez certainement bravé quelques tempêtes au cours de votre existence. La jeunesse a besoin d'entendre vos voix leur souffler des paroles d'encouragement, des paroles qui leur rappellent où se trouve l'Essentiel, des paroles pour leur donner envie d'avancer et d'y croire.

N'attendez plus, prenez votre plume pour écrire un message positif, un souvenir, une petite phrase pour les jeunes, pour les aînés. Si le projet vous inspire plus de créativité, vous pouvez mettre en valeur votre texte en réalisant vous-même une affiche. Des feuilles au format A2 sont à votre disposition auprès de Conth'Act. Dans le courant du mois de mai, Conth'Act organisera des ateliers intergénérationnels pour réaliser les affiches. Plus d'informations suivront.

Si vous préférez nous adresser votre message sur une simple feuille de papier, il sera mis en valeur sur une affiche par un artiste de la région. Nous nous réjouissons de recevoir vos messages par courriel, courrier postal ou directement dans les bureaux de Pro Senectute, jusqu'au 10 mai 2021. Les textes signés (prénom, âge, lieu) doivent être adressés à Pro Senectute Valais-Wallis, Rue de la Porte-Neuve 20, MCS, 1950 Sion, ou à info@vs.prosenectute.ch.

Au début de l'été, vous serez invités à venir découvrir toutes les affiches !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Marie-Christine Sanchez de Pro Senectute Valais-Wallis 027 322 07 41 ou Audrey Maret de Conth'Act 079 220 96 58.

INFORMATION pour les membres du club des Aînés de Conthey

Dans un souci de respect des normes sanitaires en vigueur en ces temps incertains, nous vous informons que nous avons pris la décision de ne pas envisager la reprise de nos activités avant la fin de l'été 2021.

Vous serez dûment informés dès que de nouvelles rencontres seront possibles !

En attendant le plaisir de vous revoir tous, prenez bien soin de vous.

Au nom du Comité
Jean-Luc Lemonier,
Président ad intérim

Salut les amis ! C'est par cette phrase que j'aime apostropher les différentes personnes sur le groupe WhatsApp de TéléConthey, ou alors simplement sur les pentes de notre cher téléski. En effet, la camaraderie et l'esprit d'équipe sont les maîtres mots dans une petite organisation comme la nôtre. TéléConthey a la chance de pouvoir jouir d'un noyau de bénévoles actifs, mais aussi d'un groupe élargi de personnes qui se rendent disponibles à la demande. Cette activité permet au plus petit domaine skiable du Magic'Pass (du monde ?) de poursuivre sa vie et d'offrir ainsi un loisir extérieur bienvenu par les temps qui courent aux petits et grands de la région. Je me félicite du succès rencontré par notre installation lors de cette saison 2020-2021 un peu « particulière » et de la belle atmosphère qui règne autour de cet endroit.

J'espère que les fondateurs de cette société et tous nos prédécesseurs sont fiers de notre travail, car je pense beaucoup à eux. Je tiens également par ce petit mot à remercier chaleureusement tous mes collègues du comité et bien sûr les personnes qui ont participé de près ou de loin à la réussite de cette saison. Saison qui a vu d'innombrables événements venir la perturber, comme la fermeture de la zone pour cause de danger d'avalanches, l'arrivée du sable du Sahara (!) pour jaunir nos belles pentes, mais aussi la pluie. Enfin, bonne surprise, une belle couche de neige est tombée le 15 mars, nous offrant la possibilité d'ouvrir pour la St-Joseph. Quoi de mieux !

TÉLÉCONTHEY

le téléski des passionnés et surtout de l'amitié !!!

Je profite de ce billet pour remercier la commune de Conthey qui nous offre une aide financière bienvenue depuis de nombreuses années. Aide qui ne fait que renforcer notre motivation à poursuivre cette aventure. Un grand merci donc !

Il est temps maintenant de parler de choses plus moroses. Nous avons nombre de sociétés actives sur le territoire de notre commune. Malheureusement, ces organisations sont en train de mourir à petit feu, car la camaraderie et surtout l'entraide qui faisait leur force sont en train de s'éteindre et disparaître. IL EST IMPÉRATIF qu'une prise de conscience soit faite et rapidement, sous peine de finir affalés sur nos canapés et « divertis » par ces tristes images que nous offrent les réseaux sociaux et la télévision actuelle. VOUS LES JEUNES, intéressez-vous à la vie de ces sociétés, vous y ferez de belles rencontres et en sortirez grandis. Bien plus qu'en pianotant sur votre portable ou en vous entraînant au lancer de sac du McDo !

Dans l'autre sens, et je m'adresse aux différents comités qui œuvrent dans ces sociétés, il est bon de penser aussi à vos membres, qui sont là pour vous, souvent. Rien ne sert à mon avis d'amasser des dizaines et des dizaines de milliers de francs de réserve tout en continuant de demander des cotisations, des participations et autres sponsorings. Cet argent est aussi et surtout fait pour adresser des remerciements et des aides à vos membres. Ce sont eux en premier qui font l'existence de votre adresse.

J'espère avoir été entendu et, qu'à l'avenir, nous pourrons tous nous rencontrer à nouveau et partager ces moments de convivialité et d'éclats de rire que nous aimons tous. Et c'est bien là l'essentiel en fait.

Pour TéléConthey
Nicolas Fumeaux

Je m'appelle Martin Chanda. Je suis un artiste Suisse et Zambien. Je suis marié avec un enfant et je me suis installé à Châteauneuf-Conthey en 2003. Au-delà de mon travail artistique en tant que créateur, je suis également engagé à 100% par la FOVAHM comme MSP. En effet, j'ai à ma charge la gestion d'un atelier artistique à St-Maurice.

Je suis arrivé en Suisse en 2002, pour faire mes études à l'École cantonale d'art du Canton du Valais. Je suis depuis titulaire d'un Bachelor, d'un diplôme post-grade et d'un Master en art visuel. J'expose régulièrement en Suisse et à l'international dans différents lieux.

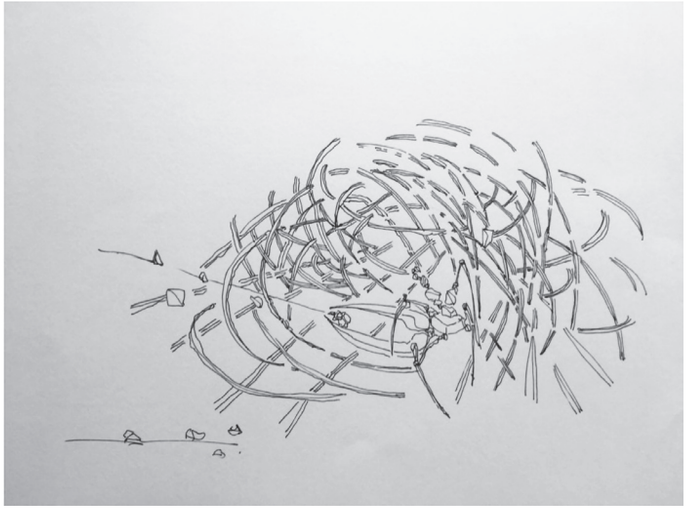
En Zambie, je suis également membre d'une Fondation d'art qui porte mon nom : Chanda Martin Foundation. Cette fondation soutient des artistes locaux à travers la remise de plusieurs prix d'encouragement.

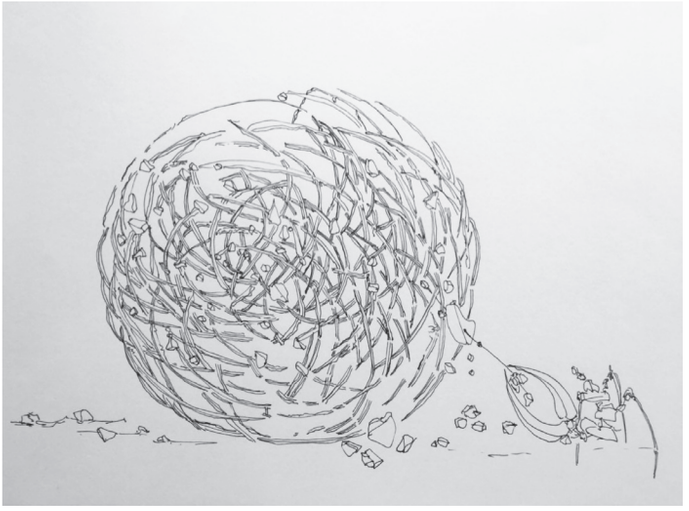
Sur le plan personnel, j'aime le sport. J'adore la course à pied et le stand up paddle que je pratique aux îles de Sion. En période hivernale, je me passionne également pour le ski et la luge. Même si l'on travaille à 100%, il est important de trouver du temps pour pratiquer une activité physique en « After work ».

Si vous souhaitez faire plus ample connaissance avec mon travail artistique, je vous invite à consulter mes travaux artistiques sur instagram @chanda_artin.

Je suis un artiste qui a le Valais gravé dans son cœur.

Martin Chanda
Artiste pluridisciplinaire





Martin Chanda,
Chaos and control, encre de chine sur papier, 2021

Trois Gaous à Abidjan

« Gaou » mais qu'est-ce que c'est ? Ce terme n'évoque pas grand-chose par chez nous et c'est normal puisqu'il s'agit d'un mot issu du Nouchi, l'argot parlé en Côte d'Ivoire. « Gaou » qualifie une personne que l'on peut juger comme un peu sotte, ou incroyablement naïve. On peut l'employer pour qualifier les personnes fraîchement débarquées en Côte d'Ivoire et ne connaissant rien à ce pays.

Le 5 décembre 2020, alors que nos sociétés sont gelées par la pandémie, c'est en tant que Gaou que je décide de quitter notre Valais pour m'envoler vers l'Afrique, accompagnés de mes amis : Jean Sauthier et Denis Evéquoz. Sur place nous retrouvons Samuel Sauthier, frère de Jean et Contheysan établi à Abidjan depuis bientôt 4 ans. L'aventure semble déjà être au rendez-vous !

Pour ma part, je veux respirer l'Afrique, terre de mystères pour certains, berceau de l'humanité pour d'autres. Mais pour tous, c'est aussi un continent aux multiples richesses et ressources qui permettent de vivre bien dans notre petite Suisse.

N'étant jamais sorti d'Europe avant ce voyage, je me surprends à supporter facilement les 8 heures de vol pour rallier l'aéroport Félix Houphouët-Boigny. À notre arrivée, c'est le choc. Nos doudounes d'hiver s'accordent mal aux 28° de ce mois de décembre ivoirien. Samuel nous reçoit et nous emmène chez lui. Débuteront alors 15 jours d'intenses découvertes.

Partis de Suisse avec un tas de clichés et préconstruits sur l'Afrique, à Abidjan (ou « Babi » pour les intimes), nous tombons sur une ville empreinte de vie et qui semble ne jamais dormir. L'accueil des locaux est lui aussi déroutant. Même si l'on sent un passé colonial par moment, la chaleur et la positivité des Ivoiriens est hors-normes. Chaque jour peut devenir une fête ! Abidjan est une de ces villes qui fait rêver le continent tout entier. On y retrouve des Africains de tous les horizons et toutes confessions.

Samuel nous fait d'abord découvrir la région d'Assinie, un paradis de sable et de palmiers, bordé de lagunes serpentant vers le Ghana ou se jetant dans l'océan. Le calme, la faune, l'eau tempérée et les fruits aux goûts inégalables (consommez local !) nous font un bien fou.

Nous faisons route ensuite vers le centre du pays, à Yamoussoukro, capitale politique de la Côte d'Ivoire. Destinée à devenir la 1ère ville du pays par le passé, ce projet suit dans sa tombe le 1er Président ivoirien, Houphouët-Boigny. De cet édifice colossal, il n'existe que les routes aux tailles démesurées.

L'ambiance à Yamoussoukro (« Yakro » pour les intimes) change quelque peu. On y perçoit une plus grande précarité. La mixité y est moindre et les regards sont parfois insistants. Une barrière existe encore entre nos deux cultures. Sans véritablement ressentir un danger, ces situations nous permettent de comprendre ce que beaucoup de migrants ressentent, y compris en Suisse. Ces moments nous enrichissent sur la façon de percevoir l'Autre.

Nous quittons Yakro et sa magnifique Basilique Notre-Dame-de-la-Paix pour N'Zabonou, un village de brousse qui vit de la production de cacao. Notre Samuel y a été nommé Chef Honorifique, lui imputant ainsi des responsabilités sérieuses envers le village et ses habitants.

Loin du tumulte des villes, à travers cette localité dépourvue d'eau courante et d'électricité, nous découvrons une autre réalité. Ici, on ne parle ni Français ni Nouchi, mais le Baoulé, une des nombreuses langues ethniques ivoiriennes. En marge de notre venue, les habitants ont acheté des bouteilles d'eau au magasin le plus proche. En effet, les puits qui abreuvent les locaux ne sont pas adaptés à notre système immunitaire. Ce moment fort l'était d'autant plus que pour nous autres Suisses, originaires du prétendu pays du chocolat, nous nous retrouvions les pieds dans une plantation de cacao. Nous nous faisions petits.

L'accueil est fabuleux, nous partageons un repas copieux avec les villageois et visitons des habitations qui semblent sortir d'une autre époque. Notre journée se termine par un match de foot avec les enfants. Nous leur montrons avec fierté que le FC Erde, ce n'est pas rien !

Après cette journée si intense en émotions, nous débriefons dans la voiture qui nous rapatrie à Abidjan. Samuel et Jean expliquent avoir créé une marque de vêtements sur place dont une part des bénéfices vise à développer N'Zabonou. La prochaine étape pour le chef honorifique Sauthier sera de mobiliser des fonds pour la construction d'une bibliothèque.

Affaire à suivre… et à soutenir !

Quentin Fumeaux
Gaou de Conthey

Les Animaux

Les élèves de 2H de maîtresse Laura et maîtresse Camille ont revêtu leurs costumes d'explorateurs. Ils sont partis à la découverte du monde et ont rencontré quelques animaux fabuleux :

Le licornet de glace

Le licornet de glace habite dans les montagnes de glace. Il a la forme d'une licorne. Son corps est en glace à la vanille ou au chocolat, sa crinière en glace au caramel et ses sabots à tous les arômes. Sa corne est un cornet en biscuit. Il mange de la glace de la couleur de sa crinière et de sa robe. Il boit du jus de pomme multicolore.

Le licornet de glace fait : « Hihihihihi ».

Il se déplace en arrière, à quatre pattes, sur des skis ou des patins en forme de cornet de glace. Il voit très bien, son ouïe est excellente. Il est capable de sentir toutes les odeurs.

Le chamot magique

Il vit dans le désert. Il a une forme de chameau avec une barbe. Il a deux bosses sur le dos. Il met une casquette magique parce qu'au désert il fait hyper chaud. La casquette magique fait apparaître la pluie, la température chaude et la température froide, et un abri dessous le sable. Il voit très bien.

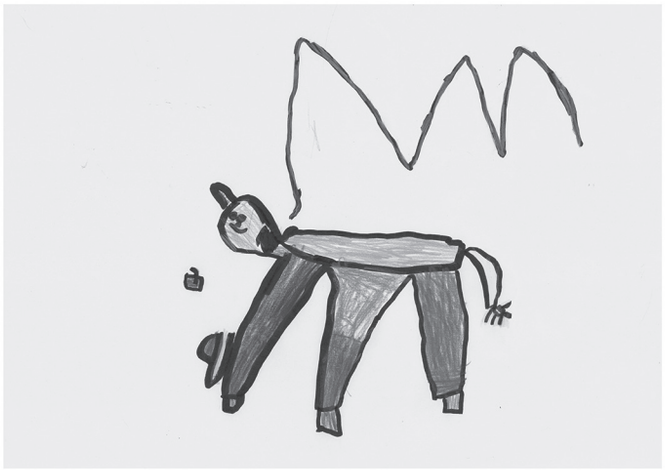
Il boit du sirop à la fraise et du thé de menthe. Il mange des biscuits magiques qui lui font prendre de la magie dans son corps. Il peut se transformer en magicien.

Il dit « M;agicien Mars » parce que son anniversaire est en mars.

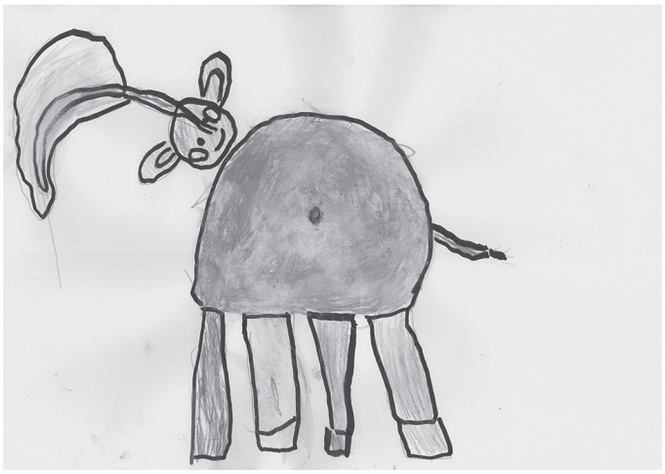
L'éléfanfare

L'éléfanfare habite dans la savane. Il se déplace en fanfare en faisant du bruit. Il boit du lait et mange du gâteau en trompette. Il possède des moustaches en forme de phare. Sa trompe est une trompette. Il fait « é-é-é » parce que « éléfanfare » ça commence par « é ». Il voit et entend très très bien.

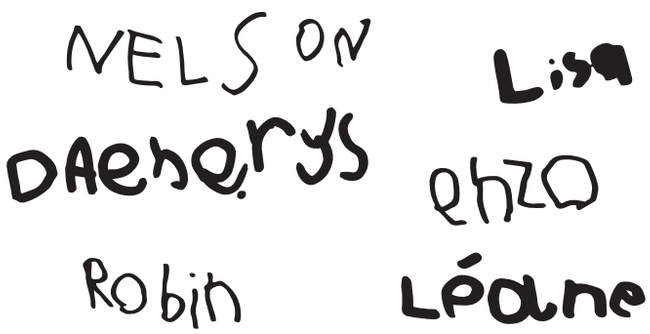
C'est avec beaucoup de plaisir et d'application que les élèves (et la maîtresse) se sont pliés à cet exercice d'expression écrite découvert lors d'un atelier avec Stéphanie Glassey.



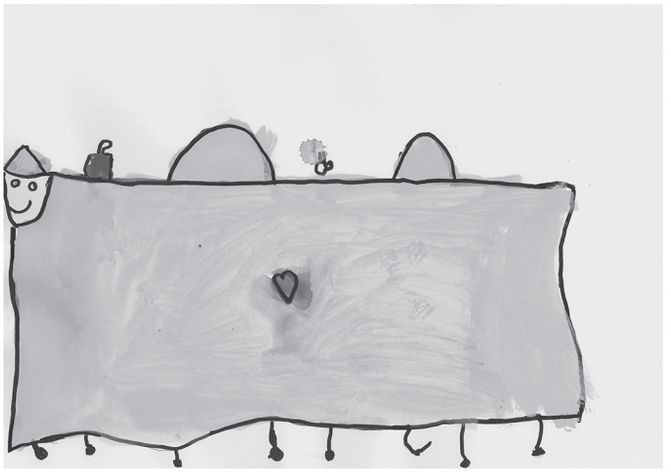
Licornet de glace



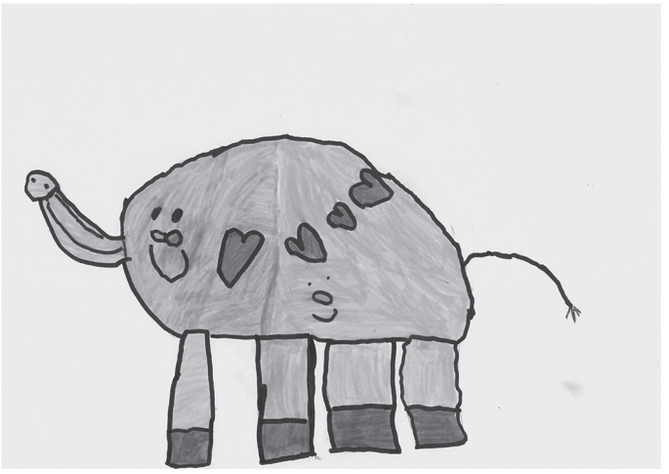
Eléfanfare



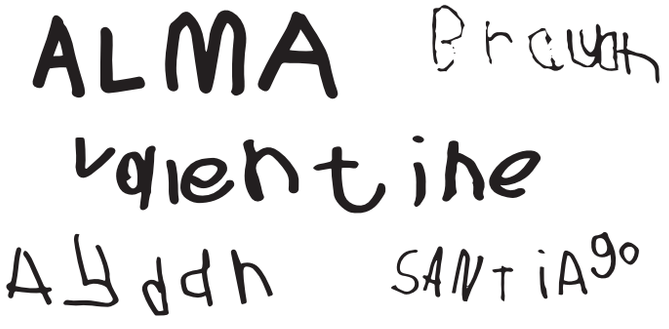
fabuleux



Chameau magique



Eléfanfare



Texte de Julie Rapillard

Classe de 6H à Châteauneuf chez Sylvie Fontannaz et Christine Berthouzoz.

Chers lecteurs et lectrices,

Nous avons changé de saison et nous sommes au printemps.

Personnellement, c'est ma saison préférée car toutes les graines que nous avons plantées grandissent et deviennent de magnifiques plantes qui fleurissent.

J'aime beaucoup les fleurs. Elles sont toujours colorées et il n'en existe aucune de vilaine. Elles sont toutes particulières.

J'aime aussi beaucoup le printemps car les animaux qui hibernaient se réveillent et on entend à nouveau les chants mélodieux des oiseaux qui reviennent des pays chauds.

C'est aussi la période où les bébés animaux naissent.

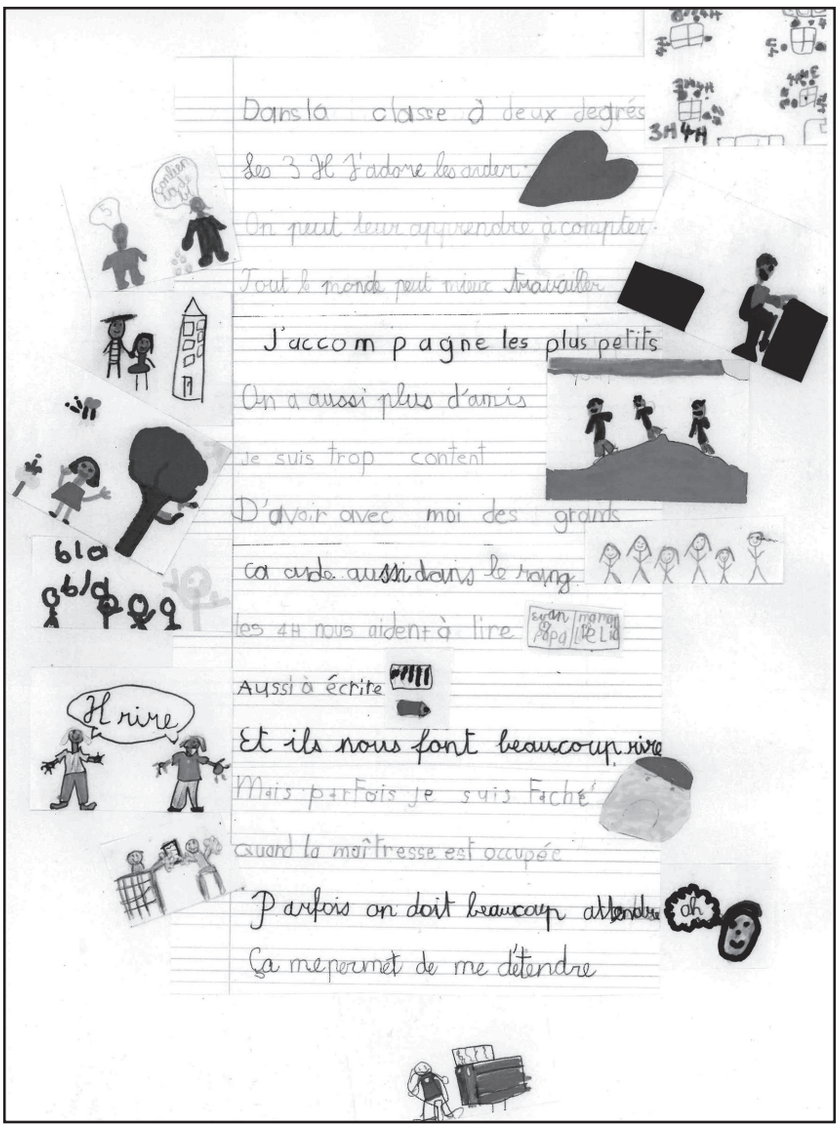
Et pour finir, il ne fait ni trop chaud ni trop froid.

J'espère que mon texte vous a plu et je vous souhaite une belle saison fleurie et mélodieuse.

Julie Rapillard

Ma classe à deux degrés, c'est le pied !

Sur la commune de Conthey, les classes à deux degrés ne sont habituellement que celles des 1-2H et ceci est dû au temps partiel des élèves qui débutent la scolarité obligatoire. Il arrive toutefois que, dans les degrés supérieurs, les effectifs des classes soient trop grands et qu'apparaissent ainsi une ou deux classes à deux degrés au sein d'un centre scolaire. C'est notamment le cas cette année à Erde avec une classe de 3-4H et une de 7-8H. Pour les élèves, il s'agit d'une expérience différente. Découvrons ce qu'ils en pensent !



À la suite d'un petit questionnaire aux deux classes concernées, il en ressort que tous les élèves aiment travailler dans une classe à deux degrés. Seulement 8 élèves sur 36 interrogés préfèrent les classes à un seul degré. Les enfants mettent en avant les avantages suivants :

- S'entraider
- Se faire de nouveaux amis des autres degrés
- Découvrir déjà et apprendre la suite du programme
- Retravailler les connaissances de l'année précédente

Quant aux inconvénients, ils mentionnent :

- Perte de temps
- Moins de disponibilité de la maîtresse
- Plus de bruit dans la classe
- Séparation de certains copains du même degré

14 élèves sur les 36 questionnés ne trouvent aucun désavantage à travailler dans une classe à deux degrés et les maîtresses adorent ça !

SYLVAIN JAKSTAFF a le « Blues » à l'harmonica dans le sang

Il y a fort longtemps, tout en haut d'une montagne, je fis la rencontre de ce petit instrument, l'Harmonica. Joué de manière traditionnelle, il a su m'emporter vers les méandres de mon intérieur. Ses notes me faisaient penser à un accordéon. Déjà petit, ma maman me berçait de ses mélodies d'accordéon, de folklore, et de tendres accords. Dans cette introspection de ce que la musique me procurait, le Blues des années 30 et 40 fit son apparition. Entendues sur une cassette audio, ces mélodies jouées par des noirs américains sonnaient comme une délivrance. J'ai réalisé que les paroles me concernaient, que les sons de cet harmonica me rendaient dingue. Cela m'a conforté dans un monde qui est le mien. Je me suis senti bien.

Durant mon parcours, j'ai rencontré bon nombre de musiciens plus talentueux les uns que les autres. Je suis alors arrivé dans un groupe aux influences Rythme and Blues, aux teintes fumantes et à la cadence rock'n'roll. Les « Coconut Kings » sont nés en 2012, grâce à l'ingénieux Roman Bader (Guitariste et multi-instrumentiste de talent). Accompagné d'une contrebasse, d'une batterie et d'une guitare-Chant, je suis devenu l'harmoniciste du groupe. Mon aventure pouvait commencer.

Le « Jakstaff Stompin'Blues Harp From The Barn » est un projet musical apparu durant l'année 2013. J'avais besoin de pouvoir jouer partout où mon âme pouvait se balader. J'ai donc monté mon propre One Man Band. J'ai fixé une pédale de batterie à une vieille malle pour taper la mesure, et des chaînes à l'autre pied pour me rappeler que je ne suis pas vraiment libre dans ce monde. Voilà ce qui me permet de jouer mon Blues dans les rues en Valais, en Suisse et à Berlin en Allemagne. Artiste de rue, je m'imprègne des histoires de mon passé, de ma famille, et je me recueille au sens propre vers le seigneur. Je prie en musique comme le faisaient les esclaves d'un siècle passé. Je partage mes émotions et je me donne sans compter.

En 2019, je rencontre deux amis de longue date jouant dans un groupe de musique française engagée, aux influences maritimes et aux couleurs des îles. Je parle ici des fabuleux « Post'it ». Avec Samuel Roduit (Guitariste-banjoïste et accordéoniste) et Sébastien Rodel (Violoniste-tromboniste), je mets une fois encore mon harmonica au service d'une nouvelle formation musicale : « Jakstaff and the Two Old Boys ». Dans ce projet, nous mélangeons la musique noire américaine avec la Country, le Bluegrass et le Cajun. Nous composons des ballades et des chansons au rythme de la terre battue. Il s'agit d'un trio dynamique et champêtre, une musique venant des bayous et des sonorités du sud de l'Amérique. Un véritable voyage dans le temps.

Sylvain Warpelin aka Jakstaff

La musique de Jakstaff :

Jakstaff Stompin'Blues Harp From The Barn
La Ballade D'un Homme Triste

https://www.youtube.com/watch?v=98fR-5vwIjQ

Interview Jakstaff Stompin'Blues Harp From The Barn

https://www.youtube.com/watch?v=6M6o_F3nW2Y

Jakstaff and the Two Old Boys
Let it shine

https://www.youtube.com/watch?v=KWJsShsFrh0

Quelques Bluesmen qui m'inspirent :

Sonny Boy Williamson

https://www.youtube.com/watch?v=GtRxJDb3vlw&t=170s

Sonny terry and Brownie Mcghee

https://www.youtube.com/watch?v=DsMW8t-8cVU

N'hésitez pas à
transmettre vos articles :
bruno@conthact.ch

AUBE ERRANTE

Il quitta la maison, prit soin de fermer délicatement la porte derrière lui et s'enfonça dans la pénombre. Au-dessus des crêtes, les premières lueurs du jour conféraient déjà au ciel un éclat qui annonçait l'une de ces journées que seul le mois de février pouvait offrir. Mais en cette heure, à la frontière du jour et de la nuit, le froid régnait, implacable, ne partageant son empire qu'avec le chant des quelques oiseaux qui s'ébrouaient çà et là entre les toits.

Les mains dans les poches, il s'engagea d'un pas vif dans la rue de Fontenelle, suivant la pente qui l'emmenait vers les hauteurs du village, jusqu'à sentir ses poumons sur le point d'éclater. Cherchant son souffle à coup de grandes inspirations glacées, il obliqua sur la gauche et retrouva bientôt la douceur du replat. Autour de lui, les vieilles maisons de briques, comme les villas fraîchement construites, s'éveillaient les unes après les autres, retrouvant la vie que l'ombre du soir avait emportée à mesure que les paupières des derniers résistants se fermaient pour un sommeil sans trêve.

Sans même y prendre garde, il poursuivit son chemin jusqu'à apercevoir l'imposant bâtiment gris qui avait constitué son quotidien, quelques années auparavant. La lumière rayonnait déjà dans quelques classes et il ne put réprimer une vague de mélancolie en se remémorant les bons moments qu'il avait passés entre ces murs. Le visage de ses anciens professeurs et ceux de ses amis d'enfance lui revenaient un à un et, s'il en avait revu quelques-uns, il se demandait ce qu'étaient devenus les autres. Depuis longtemps à la retraite pour les premiers, sans doute mariés et heureux pour les seconds.

Sur le sol, quelques confettis témoignaient encore de la fête qui avait eu lieu la semaine précédente, malgré la tristesse ambiante et des restrictions dont nul ne voyait la fin. Un peu plus de vingt ans plus tôt, à quelques jours près, il avait lui-même revêtu son petit costume de cowboy, chevauchant un étalon de carton qu'il avait pris soin de peindre durant les cours de bricolage, avec toute la minutie dont il était alors capable. Il s'était ensuite joint avec enthousiasme au cortège qui traversait bruyamment le village, pour le bonheur des plus grands comme des plus petits. Si tout se passait bien, dans trois ans, son propre fils marcherait dans ses traces, sous le regard émerveillé de ses grands-parents, et ses rires résonneraient dans l'air comme une invitation au bonheur que seule l'innocence permet d'atteindre. Cette ravissante pensée suffit à lui arracher un sourire : le village de son enfance lui avait manqué plus qu'il ne l'aurait imaginé et le retrouver après une si longue absence attisait en lui une joie sans égale.

Laissant derrière lui l'école et le jardin public dont les balançoires oscillaient au gré du vent, il constata que de nouvelles demeures étaient apparues là où seuls les prés prospéraient jadis. Villas pastel et pelouses soignées avaient ainsi poussé, telles des champignons. Spectacle troublant, mais ô combien réjouissant. De toute évidence, le monde ne l'avait pas attendu pour continuer sa course folle et il était heureux de voir que la commune dont il était si fier ne cessait d'attirer de nouveaux visages ou de rappeler à elle celles et ceux qui l'avait quittée pour leurs études ou en quête d'un illusoire coin de paradis.

Après avoir tourné une nouvelle fois à gauche, il se laissa entraîner par la descente, jusqu'à apercevoir le cimetière qui s'ouvrait devant lui, semblant l'appeler d'une voix lancinante. Depuis combien de temps n'était-il pas venu ? Trop longtemps sans doute. Toutefois ces lieux étaient emplis de bien trop de souvenirs. Et de bien trop de douleur aussi. Il hésita un instant, puis se ravisa. Un autre jour peut-être. Il n'oubliait pas, mais, désormais, son foyer était tout ce qu'il désirait : embrasser son fils, sa merveilleuse épouse et surtout, le fragile petit-être qui était arrivé en trombe et égayait déjà de ses cris chacune de leur journée.

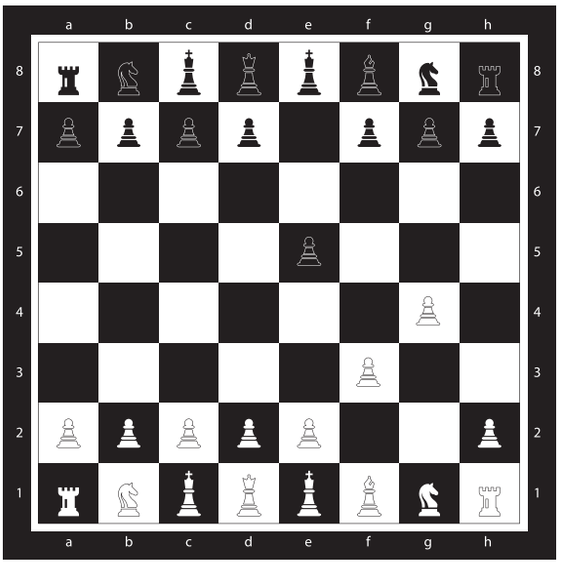
Yannick Disière

UN NOUVEAU CLUB D'ÉCHECS À CONTHEY

Au printemps 2020, dans cette année si particulière et alors que nous nous demandons si ce monde ne serait pas devenu fou, mon garçon dépoussière un échiquier et nous propulse dans une merveilleuse aventure faite de découvertes, de projets et de rires: le monde des échecs.

À la fois sur des échiquiers géants, dessinés à même le sol (avec des cavaliers aussi hauts que nos enfants), sur des jeux de voyage ou sur un plateau aimanté, nous saisissons la moindre occasion pour nous plonger dans une lutte impitoyable entre 2 armées de 16 pièces.

Lorsque finalement nous pensons en avoir fait le tour, nous décidons de trouver de nouveaux adversaires et pourquoi pas transmettre cette passion qui nous anime. C'est donc tout naturellement que nous nous sommes tournés vers les animateurs de Conth'Act pour mettre en place un club d'échecs, dans les locaux du Centre culturel de Plan-Conthey. Depuis octobre 2020, chaque semaine, Jean-Christophe Putallaz, Président de l'Union valaisanne des clubs d'échecs, enseigne des techniques de jeu et anime ces rendez-vous.



Aujourd'hui, nos actuels joueurs et joueuses savent ruser et poser des pièges :

Alors qu'Anna procède au clouage, Abigaël prend les pions en passant. Si Sébastian maitrise l'enfilade, Cassandre n'a pas peur de sacrifier sa dame ! Quand Sofian s'en sort grâce au pat, les combinaisons d'Ethan lui donnent le gain. Phileas attaque souvent en usant de la fourchette mais Arthur anticipe le mat. Connaissez-vous le mat du Berger ?

Ensemble, nous perfectionnons nos stratégies, découvrons des tactiques et lorsque des débutants franchissent les portes de notre château, les enfants se réjouissent de les initier.

La pratique des échecs améliore l'attention, la concentration, le développement de l'imagination, la créativité et incite à réfléchir avant d'agir. Ne devrait-on pas l'enseigner dans les écoles, comme c'est le cas dans certains pays et comme cela l'a été durant quelques années dans certaines écoles valaisannes ?
Actuellement, des enseignants passionnés proposent parfois ce jeu dans des ateliers ou lors de cours à options. En attendant que cela se généralise, les clubs d'échecs régionaux permettent de développer de belles capacités et de se retrouver entre amis partageant une même passion.

En un peu plus de 15 siècles, le virus des échecs a gagné l'ensemble de la planète pour toucher des dizaines de millions de pratiquants à travers le monde ! A la fin de l'année 2020, l'engouement pour ce jeu, accessible et praticable par chacun, a encore été renforcé par la diffusion sur les écrans d'une série américaine en 7 épisodes : Le Jeu De La Dame. Cette fiction suit Elisabeth, une jeune orpheline prodige des échecs qui découvre le jeu à l'âge de 8 ans et qui deviendra la meilleure joueuse du monde à 22 ans.

Si toi aussi, comme le roi légendaire des Indes, tu cherches à tromper ton ennui et que les échecs t'intéressent, inscris-toi au 078 648 72 59 et rejoins-nous les jeudis à la maison des jeunes de Plan-Conthey.

Valérie Chevrier

Résous cette énigme :
C'est au tour des Noirs de jouer : ils peuvent emporter la partie en mettant mat en un coup le roi Blanc, un coup appelé le 'mat du débutant' ...

Pour t'amuser, retrouve dans cet article le nom de toutes les pièces.

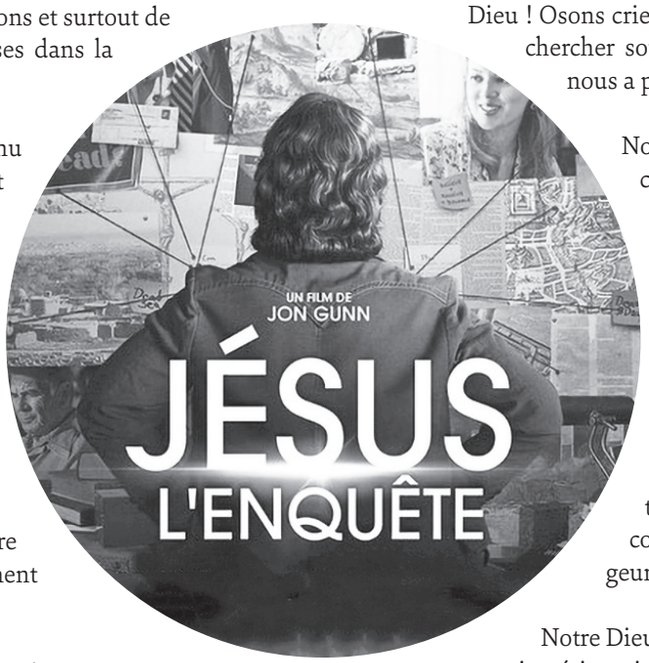
Solution de l'énigme : Dh4 (déplacer la dame noire à la case h4)

Une pensée de l'Abbé Pierre-Yves Pralong pour se retrouver

Chers habitantes et habitants de Conthey,

Beau temps pascal ! Ce temps que nous vivons est très important pour plusieurs raisons, et en particulier pour une : retrouver le sens et le but de notre vie ! Dans notre monde actuellement, nous sommes toujours dans une situation bien compliquée pour beaucoup de personnes. Et plus que jamais nous avons besoin de continuer à vivre cette solidarité les uns avec les autres !

Cette période nous replace aussi au cœur du sens de la vie : quel est-il ? où va-t-on ? Qu'est-ce qui nous attend après la mort ? Pourquoi l'homme existe-t-il ? Pourquoi la souffrance ? Pourquoi ces catastrophes qui arrivent sur notre terre ? Pourquoi la guerre, la famine ? Et la liste pourrait encore continuer longuement. Je pense qu'il est urgent, si ce n'est pas déjà fait, de prendre le temps de se poser toutes ces questions et surtout de savoir que nous avons des réponses dans la personne de Jésus.



Croyant ou non, Jésus est reconnu comme personnage historique. Et ce même Jésus qui a vécu pendant une trentaine d'années parmi nous, qui a été crucifié, est apparu à plusieurs de ceux qui l'avaient suivi. Ça parait surréaliste et pourtant c'est arrivé, d'ailleurs ceux qui l'ont vu nous ont expliqué cette rencontre. Ces textes nous sont parvenus jusqu'à aujourd'hui au travers de la Bible (je vous propose de lire un des quatre Évangiles dans le Nouveau Testament pour découvrir ce qui s'est passé).

Alors plein de questions peuvent venir en nous : est-ce possible ? Comment un être humain peut-il revenir d'entre les morts ? Était-ce vraiment Jésus ? Ces questions sont légitimes, et il est important de se les poser (pour avoir un bel aperçu de réponses à ces questions entre autres, je vous propose de regarder le film « Jésus, l'enquête », qui expose cela d'une manière très belle et aussi scientifique). Car nous voyons l'impact que cela peut avoir sur notre vie !

Si Jésus, ce personnage historique reconnu par beaucoup, est vraiment revenu d'entre les morts - et c'est le seul qui est revenu ! - c'est qu'Il n'était sûrement pas qu'un être humain, et qu'Il était vraiment ce qu'Il disait qu'Il était, à savoir le Fils de Dieu, 100% Dieu, 100% homme. Et si Jésus est vraiment Dieu, ne serait-il pas intéressant de le connaître un petit peu plus pour avoir des éléments de réponses à toutes les questions posées au début de cet article et toutes celles qui habitent mon cœur ?

Il est légitime face à la souffrance, à la maladie, à la mort d'avoir une part de révolte, et de se dire : pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? Pourquoi ainsi ? On peut même par moment se dire : mais si Dieu existe, pourquoi ? Du coup le seul moyen d'avancer ces étapes et ces questions, c'est d'en parler avec Celui qui peut nous aider, à savoir Dieu Lui-même. N'ayons pas peur de Lui parler ; prier d'ailleurs, ce n'est rien d'autre que parler à Dieu ! Osons crier notre souffrance vers Lui, et osons chercher soutien et réconfort en Lui, car Dieu nous a parlé et continue à nous parler !

Non seulement Il nous parle dans notre cœur jour après jour, mais Il nous a parlé à travers des hommes et des femmes de plusieurs époques. Tous ces textes ont été recueillis dans la Bible. À travers ces récits, nous découvrons qui est Dieu, combien Il nous aime. Nous découvrons que le mal ne vient pas de Lui, d'ailleurs depuis que le mal existe – et il n'existe pas depuis toujours ! – Dieu n'a cessé de lutter contre ! Dieu n'est pas un Dieu vengeur, punisseur ou qui condamne !

Notre Dieu est un Dieu qui libère, qui soutient, qui guérit, qui relève, qui ose faire la vérité pour libérer, qui nous aime d'un amour dont on ne peut même pas s'imaginer ! Ça, c'est le vrai visage de Dieu. Finalement le seul moyen de vraiment découvrir qui est Dieu, de comprendre son plan d'amour qu'Il a pour chacun de nous, c'est de rentrer en relation avec Lui.

Difficile de parler, de comprendre quelqu'un que nous ne connaissons pas vraiment. Nous en avons peut-être entendu parler en bien ou en mal, mais si je prenais ma responsabilité en main et que j'essayais moi-même de découvrir qui Il est vraiment ? Je crois que ce temps que nous vivons est propice pour cela ! Notre vie a un sens ! Et surtout elle est éternelle, le chemin ici-bas sur terre, n'offre qu'un petit aperçu de ce qui nous attend après le passage que nous appelons la mort. C'est maintenant qu'il faut nous y préparer, c'est maintenant qu'il faut avoir le courage de se poser ces questions.

Dieu nous bénisse…

Abbé Pierre-Yves Pralong

Le mois béni de Ramadan est considéré comme « le sultan des onze mois » de par l'importance qu'il lui a été donné dans la croyance islamique. Le Ramadan est une période de grande considération, où les musulmans font « La course » aux bonnes actions.

C'est également pendant ce mois que Le Noble Coran est descendu. Allah Ta'ala dit : « Le mois de Ramadan durant lequel le Coran a été révélé comme guide pour les gens et preuves claires de la bonne direction et du discernement.» (Sourate Al Baqara n°2 verset 185.)

Le mois de Ramadan était déjà connu avant l'arrivée de l'Islam. Il n'avait par contre pas encore de valeur ou de signe de sainteté et la guerre n'était pas interdite en cette période. Ce mois qui a gagné son privilège religieux avec l'arrivée de l'Islam est le seul mois qui est mentionné dans Le Noble Coran.

Le Noble Coran s'est révélé durant la Nuit du Destin (Laylat al-Qadr) faisant de ce fait partie de ce mois de célébrations, considéré comme étant plus important que mille mois. C'est pendant cette période que se pratique le jeûne qui constitue l'une des adorations fondamentales de l'Islam. Les prières de Tarawi, la lecture du Coran, la rupture du jeûne (Iftaar), le repas avant le début du jeûne, l'Itikaf (Le fait de rester dans la mosquée pour adorer Allah pendant plusieurs jours et la donation de Zakatul_ filtr (L'aumône spécifique à ce mois) font que cette période est d'une importance capitale aux yeux des musulmans.

Le mois de Ramadan rassemble en lui toutes les bontés et les prospérités. Tous les bienfaits qui arrivent à l'Homme durant l'année ne sont qu'une goutte d'eau, dans l'infini océan de ce mois de Ramadan. L'union qui se produit durant ce mois béni est l'une des causes permettant à celle-ci de continuer durant toute l'année. Mais par contre, la désunion qui pourrait se produire durant ce mois peut être également la cause de dissensions pour l'année qui suivra.

En lien avec les bienfaits de ce mois, nous avons beaucoup de transmission de paroles prophétiques (hadiths). Lors du mois de Ramadan, il se produit certains changements. On y retrouve : l'ouverture des portes des Cieux, la fermeture de celles de l'Enfer, l'emprisonnement des diables par des chaînes, etc.

Le mois de Ramadan est celui de la lecture et de la récitation du Coran. C'est pendant ce mois que le Prophète, paix et bénédiction d'Allah soit sur Lui, lisait le noble Coran à Djibril (alehi salam). « L'envoyé d'Allaha (sallallahoualeyhi wa salam) lisait chaque année le Coran à Djibril (alehi salam). L'année de sa mort, il le lui a lu deux fois. ». C'est le mois de la patience et la récompense n'est autre que le paradis.

Il est rapporté par Salman Al-Farisi que l'Envoyé d'Allah (sallallahoualeyhi wa salam), lors de son prêche à la fin du mois Shaban a dit : « Oh vous ! L'ombre du mois béni est tombée sur vous. Dans ce mois se cache une nuit qui est meilleure que mille mois. Allah a rendu le jeûne obligatoire (pendant le mois de Ramadan.) ».Il nous suggère aussi d'accomplir des adorations nocturnes. Quiconque accomplit une adoration facultative pendant le mois de Ramadan, accomplit une adoration obligatoire lors des autres mois.

Le mois de Ramadan est le mois du pardon et de la purification des péchés. Abou Hourayra (radiyAllahou anhou) confie que l'Envoyé d'Allah (alehi salam) a dit : « Celui qui maintient son jeûne pendant le mois de Ramadan avec croyance et en attente des récompenses d'Allah, sera pardonné des péchés passés. ».

Parmi d'autres, il y a encore ce hadith qui montre que le mois de Ramadan est celui du Pardon. Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) est monté sur le minbar et a dit : « Amine ! Amine ! Amine ! ». Quelqu'un a dit : « Ô Messager d'Allah ! Tu es certes monté sur le minbar et tu as dit : Amine ! Amine ! Amine ! ». Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) répond : « Certes Jibril est venu me voir et a dit : Celui qui atteint le Ramadan et il ne lui est pas pardonné et rentre dans le feu, qu'Allah l'éloigne ! Dis : « Amine ». Alors j'ai dit : « Amine ». Celui qui atteint ses deux parents ou l'un d'eux et ne se comporte pas bien avec eux, puis meurt et rentre dans le feu, qu'Allah l'éloigne. Dis : « Amine. Alors j'ai dit : Amine ». Et celui auprès de qui tu es mentionné et ne prie pas sur toi, meurt et rentre dans le feu, qu'Allah l'éloigne ! Dis : « Amine. Alors j'ai dit : Amine ».

Il y des a qualités que les personnes doivent avoir, comme par exemple aider les personnes en difficulté, être généreux, être clément, etc. Le fait de posséder ces qualités est toujours quelque chose de magnifique. Pendant ce mois, nous devons les accroître. Car les bonnes actions ont encore plus de valeur.

Pour finir, je me permets de vous souhaiter un mois béni de Ramadan. Qu'Allah accepte notre jeûne et nos adorations pour l'occasion.

Imam Sinan Rushiti

COLORIAGE

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

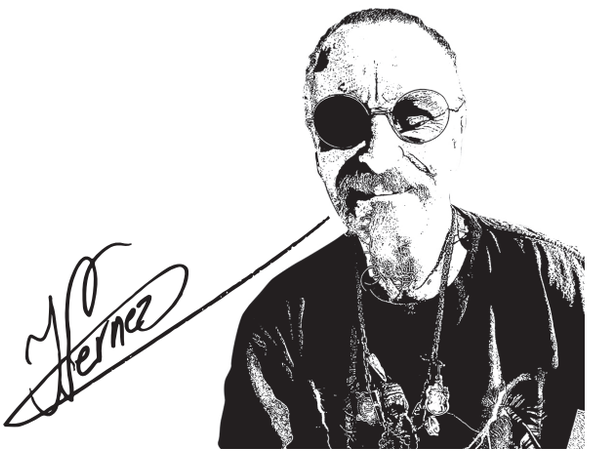
Mon message : .....

.....

.....

.....

.....

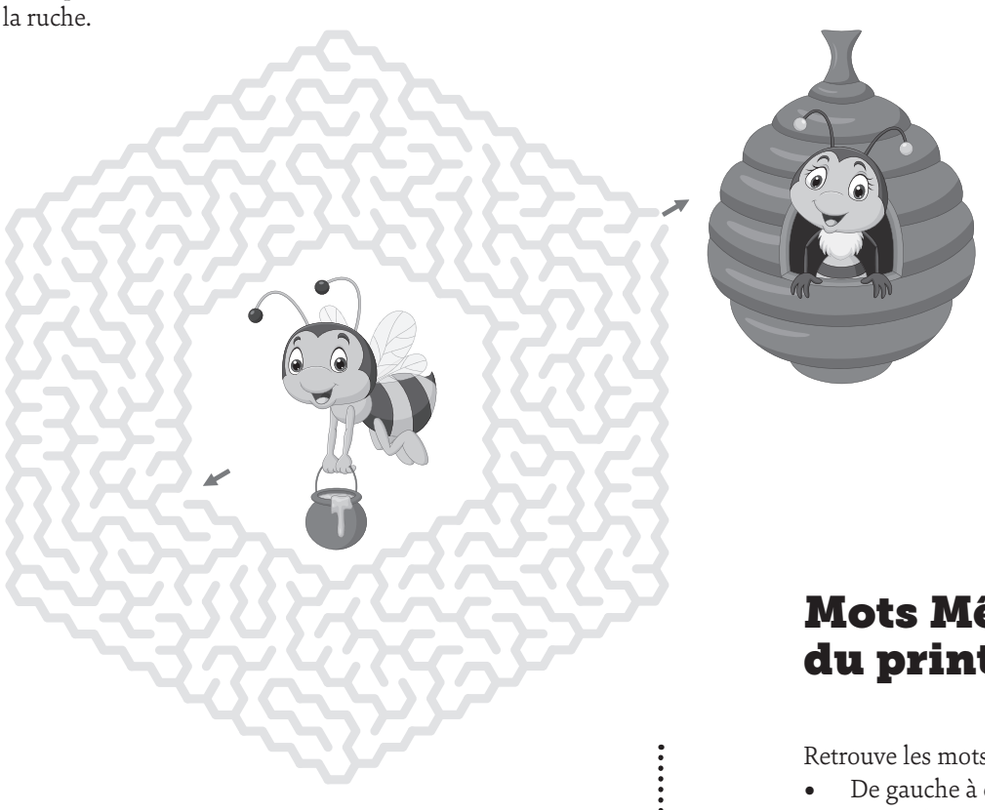


Ce coloriage vous est proposé par **Joël Vernez**
Daillon

LE COIN DES JEUX !

Le Labyrinthe

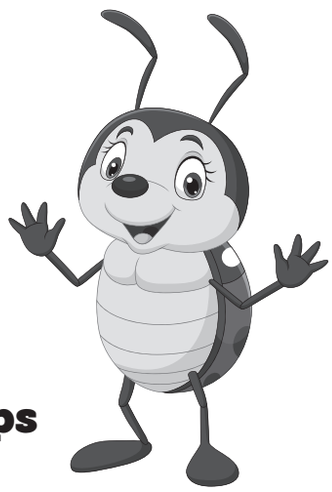
Aide Maya l'abeille à rejoindre ses copines dans la ruche.



Sudoku

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

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.



Mots Mêlés du printemps

Retrouve les mots cachés dans la grille. Ils sont écrits :

- De gauche à droite
- Verticalement

E	D	B	O	U	R	G	E	O	N	H	V
N	I	V	A	R	B	R	E	W	Q	O	E
R	Q	L	E	Ç	B	H	E	R	B	E	R
C	H	E	N	I	L	L	E	X	Q	R	T
C	F	Y	O	I	S	E	A	U	U	N	I
K	I	T	O	O	H	A	D	E	O	S	N
F	B	E	F	E	U	I	L	L	E	O	S
U	Ç	O	L	U	D	A	L	Ç	R	L	E
F	L	E	U	R	H	I	Y	F	T	E	C
V	J	S	C	C	P	D	D	J	G	I	T
Y	T	M	S	A	A	B	E	I	L	L	E
U	W	S	P	S	A	I	S	O	N	L	G

FLEUR
ABEILLE
BOURGEON
ARBRE
FEUILLE
SOLEIL
HERBE
INSECTE
PAPILLON
CIEL
CHALEUR
OISEAU
VERT
CHENILLE
SAISON

La Confédération assouplit les mesures contre le coronavirus

14.04.2021

A partir du 19 avril:

Réouverture:

Terrasses des bars et restaurants

Établissements de loisirs et de culture (y c. intérieur)

Installations sportives (y c. intérieur)

Événements à nouveau autorisés

Règle générale: max. 15 personnes

Avec public **à l'intérieur:** max. 50 personnes et 1/3 de la capacité

Avec public **à l'extérieur:** max. 100 personnes et 1/3 de la capacité

Enseignement en présentiel dans les hautes écoles à nouveau possible

Max. 50 personnes. Valable pour les hautes écoles et les formations continues

Compétitions de sport amateur: max. 15 personnes

Uniquement pour les sports sans contact physique

Mesures toujours en vigueur:

- Rencontres privées à l'intérieur: max. 10 personnes
- Télétravail obligatoire
- Restrictions pour les activités sportives et culturelles (exceptions pour les moins de 20 ans)
- Restent fermés: bars et restaurants (intérieur), discothèques, salles de danse, bains (intérieur)
- Port du masque: obligation étendue
- Recommandation: faites-vous tester!

Les mesures de base restent importantes!

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