



**HALLOWEEN**  
Au terrain de foot

P. 46

**MARCHÉ DE NOËL**  
Infos & inscriptions P.47



### IMPRESSUM

#### Éditeur:

Office du Tourisme de Nax Région

#### Adresse de la rédaction:

La Vaye-Plane · 1973 Nax

#### E-mail:

journal@mont-noble.ch

#### Mise en page:

Laura Crucitti

#### Tirages:

1'200 exemplaires

#### Parution:

*Le Mont-Noble* est distribué gratuitement à tous les habitants de la commune. Il est également disponible dans les commerces de nos villages.

L'Office du Tourisme est dégagé de toute responsabilité en cas d'erreurs figurant sur les documents, fichiers, fournis par leurs auteurs et des erreurs de publication.

## VOUS/NOUS

4 L'INTERVIEW DE L'OFFICE  
Christian Roecker

6 REPAIR CAFÉ

## SCIENCES

8 LES MARMOTTES

10 BAROLIN VOUS RACONTE  
LA NATURE

## COIN LECTURE

11 LE CONSEIL LECTURE

## VIE LOCALE

12 RÉSIDENTS SECONDAIRES  
Journée du 27 juillet 2024

14 FÊTE NATIONALE  
Rétrospective

16 MURS EN PIERRES SÈCHES  
Chantier de rénovation

18 PATATES DE MONTAGNE

19 CHANTIER ALPIN  
Fermeture chemins pédestres

## ACTIVITÉS

20 ANIMATIONS D'AUTOMNE

21 MERCREDIS ANIMÉS  
Jeux de société

## LES PAGES OFFICIELLES

22 HORAIRES  
L'Office du Tourisme  
et bibliothèque

23 HORAIRES  
Bureau communal / déchetterie

24 PREMIERS SECOURS  
Formation

26 LA CEED VOUS INFORME  
Chauffage & Rénovation

29 MISE AU CONCOURS  
Poste de concierge

## AGENDA

30 INSÉREZ VOS PAGES  
Marche à suivre

31 VOTRE CALENDRIER

## VOS ANNONCES

48 SERVICES, HORAIRES ...

## JEUX / CONCOURS

60 JEUX / CONCOURS



# L'INTERVIEW

Rencontre avec Christian Roecker



## Présentez-vous en quelques mots

Je suis un ingénieur électricien à la retraite, ancien chef de projet au Laboratoire d'énergie Solaire et de Physique du Bâtiment de l'EPFL (LESO).

## Parlez-nous de votre Repair Café. Comment vous est venue l'idée de créer ce café ?

Je participe à des Repair Cafés depuis plusieurs années et Manuella Maury m'avait interviewé à ce titre dans une de ses émissions en 2023. Suite à cela, nous avons évoqué l'idée d'un Repair à Mase et cela avait paru intéressant à quelques personnes.

Ensuite, j'ai fait une présentation du projet, expliquant ce qu'étaient les Repair Cafés, à une assemblée des Amis de Mase, ce qui les a convaincus de participer.

Enfin, la Fédération Romande des Consommateurs met à disposition un kit pour aider à l'organisation et soutient les organisateurs par l'impression de flyers et la fourniture d'une assurance pour l'évènement.

## Expliquez-nous le déroulé, comment les gens peuvent venir déposer leurs objets ?

Une des idées fortes des Repair Cafés, outre le fait de ne pas gaspiller les ressources en réparant plutôt qu'en jetant, est que les gens qui apportent un objet restent pendant l'opération pour participer et comprendre que souvent ce n'est pas sorcier, ce qui démystifie en partie le concept de réparation et rend celle-ci plus abordable.

En pratique, une personne arrive avec son objet à réparer, elle passe par l'accueil qui lui fait remplir une fiche afin d'expliquer la panne, signe une décharge (la réparation peut échouer!), et reçoit un no d'ordre de passage (s'il y a beaucoup d'affluence).

Ensuite, on l'adresse à un réparateur ou une réparatrice et elle assiste à l'opération, le cas échéant en apportant une petite aide. Finalement, la personne repart avec son objet (idéalement réparé !) et rapporte la fiche de réparation à l'accueil.

# DE L'OFFICE DU TOURISME

pour le Repair Café de Mase

## Est-ce un service payant ? Ya t'il besoin de s'inscrire ?

Rassurez-vous, présenté comme cela, ça semble assez formel, mais l'ambiance est relax et conviviale, avec souvent café/thé et biscuits/cakes à l'accueil...voire plus ! Les réparations sont gratuites (les réparateurs/trices sont bénévoles), seules les pièces éventuelles sont facturées (prise – interrupteur – câble...) au prix coûtant. Une coupelle est toutefois à disposition pour dons éventuels, absolument sans obligation (pour aider à couvrir les quelques frais d'organisation/accueil) L'inscription n'est pas nécessaire, mais utile en aidant à la planification.

## Un dernier mot pour nos lecteurs ?

Je souhaite évidemment une bonne saison d'hiver aux lecteurs, et espère qu'ils n'hésiteront pas à participer à ce premier Repair Café s'ils ont quelque chose à faire réparer!

## Informations

Quoi : Repair Café

Quand : 5 octobre 2024

Où : Colonie de Mase

Retrouvez tous les détails dans les pages suivantes.



# REPAIR CAFÉ

## MASE

5 OCTOBRE 2024

10h-16h

Colonie de Mase, route de Village 3, 1968 Mase



[frc.ch/agenda](https://frc.ch/agenda)



# REPAIR CAFÉ

## MASE

5 OCTOBRE

10H-16H

Colonie de Mase, route de Village 3, 1968 Mase

### Objets pris en compte:

Electroménager, électronique, textile, luminaires... (pas de vélos)

### INFOS PRATIQUES

Gratuit, hors pièces de rechange

Inscription recommandée au: [amis@mase-info.ch](mailto:amis@mase-info.ch)

[frc.ch/agenda](https://frc.ch/agenda)



AVEC LE SOUTIEN DE:



L'association des consommateur-ice-s



# LES MARMOTTES

par Pierre-Alain Pannatier

## Notre sympathique et adorable rongeur de nos montagnes



La marmotte des Alpes est un charmant rongeur vivant dans les montagnes européennes. Elle se distingue par son corps trapu, sa fourrure épaisse et sa queue courte. Habitant principalement les prairies alpines, elle creuse des terriers pour se protéger.

Les marmottes vivent en colonies et sont très sociales, utilisant des sifflements pour communiquer et avertir de la présence de prédateurs.



Elles hibernent environ six mois par an, survivant grâce aux réserves de graisse accumulées durant l'été, et se reproduisent au printemps, donnant naissance à des petits qui grandissent rapidement.



Adaptées à leur environnement rigoureux, les marmottes possèdent une épaisse fourrure et des terriers bien isolés. Cependant, elles sont menacées par la destruction de leur habitat et le changement climatique. Des efforts de conservation sont en cours pour protéger cette espèce emblématique de nos montagnes.







## BAROLIN VOUS RACONTE LA NATURE

### L'escargot... c'est le pied!

L'escargot est doté d'un large pied qui lui sert à se déplacer en glissant sur la bave qu'il sécrète! Ce pied, élastique et extensible, est un muscle très fort. Certains escargots peuvent tirer jusqu'à 4 kilos, c'est comme si un humain tirait une charge de 16 tonnes.

Les escargots sont des invertébrés appartenant à la classe des gastéropodes tout comme les limaces, en Suisse on en trouve plus de 250 espèces. En rampant, le gastéropode fait onduler la surface de son pied : si vous observez par en-dessous

un escargot en mouvement sur une vitre, vous verrez des ombres se propager de l'arrière vers l'avant sur la partie inférieure du pied.



Se nourrissant d'œufs de larves, de vers de terre ou de débris de plantes mortes, il contribue à l'équilibre du jardin. Vivant au sol, l'escargot accroche de fait des composés de ce dernier dans ses tissus qui sont ensuite étudiés par les scientifiques pour voir la qualité de certains sols et constater une éventuelle pollution chimique.

C'est l'animal terrestre le plus lent du monde avec 5 mètres parcourus par heure. En moyenne leur durée de vie est de 7 à 10 ans.

La particularité principale de l'escargot est bien évidemment sa coquille qui lui permet de se protéger des prédateurs ainsi que des aléas climatiques défavorables tels que le chaud, le froid ou le manque d'humidité.

Sur sa tête sont visibles des tentacules aussi appelés appendices, cornes ou antennes. En règle générale, il y a une paire (ou deux) de grands tentacules, avec au bout les yeux, et une paire de petits, orientés vers le sol, qui permettent de sentir l'environnement.

Les escargots ont besoin d'humidité pour creuser le trou où ils pondent leurs œufs ; ils sont actifs les jours de pluie et la nuit. En forêt, dans les champs, les haies ou les jardins, on trouve des escargots presque partout.

Barolin

## LE CONSEIL LECTURE DE LA BIBLIOTHÈQUE

**Pour cette édition automnale, la bibliothèque de Mont-Noble vous propose trois choix de lectures pour grands et petits. De quoi occuper votre automne.**

**Lecture N°1 : « La dernière allumette » roman de Marie Varelle, Charleston, 2024**

Depuis plus de vingt ans, Abigaëlle vit recluse dans un couvent en Bourgogne. Sa vie d'avant? Elle l'a en grande partie oubliée. Elle est incapable de se rappeler l'événement qui a fait basculer sa destinée et l'a poussée à se retirer du monde. De loin, elle observe la vie parisienne de Gabriel, son grand frère dont la brillante carrière est encensée par la critique.

Un roman captivant, à la fin aussi imprévisible que bouleversante, dont les personnages offrent une voix aux enfants qui grandissent confrontés à la violence des adultes.

**Lecture n°2 : « Lightfall : La Dernière Flamme » tome 1 sur 3, Tim Robert, Gallimard bande dessinée, 2023.**

Dans le monde d'Irpa, Béa vit avec son grand-père, un Cochon-Sorcier fabricant de potions et gardien de la Flamme éternelle. Quand, mystérieusement il disparaît, la jeune fille doit surmonter sa peur pour tenter de le retrouver. Sa rencontre avec Cad,

un Galdurien aussi enjoué qu'intrépide, pourrait bien changer le cours de son destin.

**Lecture n° 3 : « Petit Poilu : Dans la bouche de Profitroll » tome 29, Pierre Bailly, Editions Dupuis, 2024.**

Rapetissé lors de son passage dans un étrange chemin, Petit Poilu atterrit dans un garde-manger. Installé sur une part de gâteau, il y rencontre Soussou, une gentille souris. Mais voici que Profitroll, l'enfant troll, saisit la part de gâteau et l'enfourne dans sa grande bouche! Assis sur la langue de Profitroll, au cœur d'une bande de dents plus cariées et cassées les unes que les autres, Petit Poilu va tout faire pour sauver les pauvres petites dents de lait ! Un album sous le signe de l'aide et l'entraide !

**Ces livres sont à emprunter à la bibliothèque de Nax ouverte le mardi de 15h à 17h et le jeudi de 16h à 18h (fermé le mardi durant les vacances scolaires)**





# RÉSIDENTS SECONDAIRES

Retour sur la journée du 27 juillet 2024

160 participants sous un soleil radieux, une météo plus que rêvée pour un site comme Prarion.

Des ateliers participatifs qui ont permis d'aborder grand nombre de thématiques et ont été propices à différentes discussions très enrichissantes. Les échanges ont été favorisés et nous avons pu prendre conscience des réels besoins et attentes de nos propriétaires de résidences secondaires.

Une brochette party conviviale et un concert entraînant avec Discolour.

Un immense MERCI à toutes les personnes qui ont contribué au bon déroulement d'un tel évènement d'une manière ou d'une autre tant avant, pendant qu'après pour nous aider à ranger, Shirley, Myrna, Corinne, Christophe, François, Dilveen, Laura, Lucie, Prisca et son fils, Suzanne, Marco et son équipe, Jean-Michel... Mais également merci à tous les participants et à tous ceux qui ont pris le temps de nous envoyer un petit message de remerciement, ça nous va droit au cœur !



« Précédemment...

Tout a commencé fin 2023 lorsque François et moi avons planifié la journée des résidences secondaires 2024... François a proposé de réaliser cette journée au couvert de Prarion. Logistiquement, c'était bien plus compliqué qu'au théâtre du Balcon du Ciel tout équipé pour la restauration comme pour le spectacle mais la volonté d'attribuer cette année cet évènement à Vernamiège était bien plus forte alors nous avons décidé de relever ce challenge.

De mon côté, plein de questionnements... Comment je vais faire la lecture traditionnelle des comptes, un rapport sur les activités de l'office du tourisme... Mais finalement, est-ce réellement ce que les propriétaires attendent d'un tel évènement... Je décide de prendre le risque de partir sur un concept d'ateliers-discussions avec des petits jeux et des thématiques différentes (les activités de l'office du tourisme – les évènements organisés sur la commune – la signalétique ...) et très rapidement je sens le soutien de toute mon équipe et du président du tourisme.

Plus l'évènement approche, plus je doute quant à cette prise de risques... Le stress est celui d'une première fois alors que cela fait déjà plus de six ans que j'organise cet évènement... Mais voilà, l'équipe me rassure et de toute façon il est trop tard pour changer d'avis... :-))»

**Solène Boletini Héritier pour Nax Région Tourisme**

# RÉTROSPECTIVE

## Fête Nationale du 31 juillet 2024 à Nax

Malgré un début de soirée orageux et pluvieux, vous avez répondu présents à la Fête Nationale. Nax Région Tourisme, les sociétés locales et la Commune de Mont-Noble vous remercient pour cela !

Grâce aux sociétés locales, qui ont fourni un travail considérable, vous avez pu apprécier boissons, grillades, raclettes, cafés et gâteaux dans une ambiance conviviale.

Les enfants ont pu profiter d'un parcours d'obstacles ainsi que d'un petit carrousel. Ce fut un réel plaisir de les voir se divertir grâce aux différentes activités mises en place !

Monsieur Pierre Maudet nous a fait l'honneur d'être parmi nous en tant qu'invité et orateur. Nous le remercions pour son discours.

La fanfare l'Écho du Mont-Noble, que nous remercions pour sa présence, a créé une ambiance conviviale en nous jouant de beaux morceaux ainsi que l'hymne national.

De plus, la compagnie Lumen Créations, nous a proposé un impressionnant show lumineux. Grâce aux performances techniques et technologiques, leur représentation poétique accompagnée de lumière a transmis beaucoup d'émotions au

public émerveillé. Un grand merci pour leur magnifique spectacle.

Enfin, nous souhaitons également remercier Zad Events, qui a su mettre l'ambiance, et qui en a fait danser plus d'un !

Nax Région Tourisme et la Commune de Mont-Noble souhaitent une nouvelle fois adresser un tout grand merci, du fond du cœur, à toutes les autres personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réussite de cet événement : les supers bénévoles, les sociétés locales de Nax, les travaux publics, MTS, Charly Valette, le Corps des sapeurs-pompiers, Nax Excursions, AlpsHawk Security Services SA, Prosess Concept, Dekumbis & Fils... Sans qui rien n'aurait été possible.

Nous nous réjouissons déjà de vous retrouver l'année prochaine à Mase !

**Votre équipe Nax Région Tourisme**





# MURS EN PIERRES SÈCHES

## Chantier de rénovation à Vernamiège

**Sur mandat et en collaboration avec la commune de Mont-Noble, la Fondation Actions Environnement et 18 de ses civilistes ont restauré, ce printemps, un imposant mur de pierres sèches à Vernamiège.**

La Fondation Actions Environnement (FAE) a rénové un imposant mur de pierres sèches entre le 15 avril et le 24 mai dernier. Situé le long du Chemin de la Fontanette, cet ouvrage présentait différents signes de dégradation dus au temps. « Il était important de restaurer ce mur qui soutient le terrain en-dessus et protège le chemin pédestre en-dessous. En outre, le fait de le remettre sur pied représente une grande plus-value pour une faune et une flore spécialisée et, donc, pour la biodiversité locale», commente François Biollaz, Conseiller Communal.

Le mur rénové en 2024, après remise en état du terrain.



Le mur restauré mesure quelques 46 mètres de long et plus de 2,5 mètres de haut en moyenne. « Ce projet s'est révélé particulièrement exigeant, en raison notamment de l'ampleur des travaux de préparation nécessaires et de la hauteur du mur », souligne Daniel Eichenberger, du département murs de pierres sèches de la FAE. Le chantier de rénovation s'est étalé sur six semaines et a occupé au total 18 civilistes et deux chefs de chantier de la fondation. Sans compter les travaux de préparation et de remise en état exécutés par les Travaux publics communaux et l'entreprise David Moulin. Pour la construction, des pierres provenant de la carrière de St-Léonard ont été utilisées en plus de celles disponibles sur place. « Nous sommes particulièrement fiers de cet ouvrage qui allie à la fois esthétique, durabilité et authenticité dans sa construction », conclut Daniel Eichenberger.

« Une fois de plus, je tiens à saluer le savoir-faire et la qualité du travail exécuté par les chefs de chantier, les civilistes et les Travaux publics communaux. Ce travail, soutenu et subventionné par le Service cantonal des forêts, de la nature et du paysage, participe au maintien d'un savoir ancestral et de la qualité de nos paysages. » François Biollaz, Conseiller Communal.

### Une collaboration fructueuse

La commune de Mont-Noble et la Fondation Actions Environnement entretiennent un partenariat fructueux depuis plusieurs années. Elles ont déjà réalisé six chantiers de murs de pierres sèches ensemble - quatre fois avec des adultes bénévoles et deux fois avec des civilistes – et rénovés ainsi plus de 120 mètres linéaires de murs. Une classe de l'école de Mont-Noble avait également pu visiter le chantier en 2023 à la grande joie de toutes et tous. La collaboration entre la FAE et la commune touche également d'autres thèmes que les murs de pierres sèches. Comme dans d'autres communes valaisannes, la fondation intervient en effet sur mandat du Service cantonal des forêts, de la nature et du paysage afin d'aider les exploitants agricoles à entretenir par exemple des prairies et pâturages secs.

### Fondation Action Environnement & François Biollaz

La nature a repris ses droits sur le mur reconstruit en 2023 par des adultes bénévoles, créant un écosystème dynamique. Les plantes se sont adaptées aux interstices entre les pierres, favorisant la biodiversité locale et prouvant l'importance écologique de la restauration de tels ouvrages. Un tel travail permet donc de préserver un patrimoine culturel tout en revitalisant un écosystème.



Les chantiers de restauration des murs de pierres sèches sont organisés par la Fondation Actions Environnement (FAE). Avec des élèves, des adultes bénévoles et des civilistes, la FAE entretient depuis 1976 des zones naturelles protégées, répare des murs de pierres sèches, aménage des sentiers, épierre et débroussaille des prairies ou entretient des bisses. Elle finance nombre de ses actions grâce aux dons et soutiens qu'elle reçoit.

### Informations relatives à la Fondation Actions Environnement:

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



# PATATES DE MONTAGNE

par Pietro Stappung

L'association Taka de Zurich a débuté il y a 26 ans avec de petites parcelles de patates à Mase. Entre temps, les personnes âgées du Taka sont décédées. De puis, les ventes ont continué dans la région.

**La vente sera faite par le magasin Le Bourg à Mase à partir du 10 octobre, soit au détail, soit par sac de 10 kilos.**

Il s'agit d'une variété tardive et pour une conservation longue, elles peuvent être conservées plus longtemps que les bios.

En hiver, on casse des pierres qu'on mélange au sol pour enrichir la terre des minéraux. L'engrais est composé d'herbe et de foin.

Les patates poussent à une altitude plus élevée que 1300 m. En effet, plus l'altitude est élevée, meilleures sont les patates.

Aux grisons, les patates de montagne poussent entre Tiefenastel et Filisur à presque 1000m et se vendent entre 6 et 16.- francs le kilo.

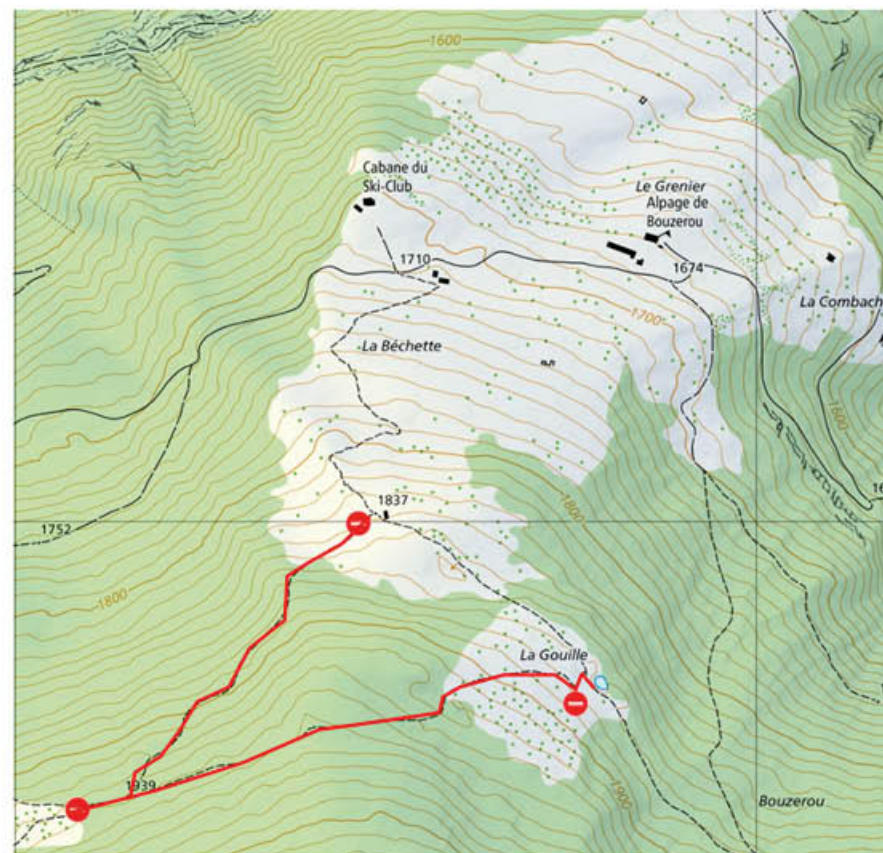
A Mase, nous les vendons entre deux et cinq fois moins cher, c'est-à-dire seulement 3.- franc le kilo.

Pour la petite histoire, une vieille patate est jusqu'à 30 fois plus riche en vitamines et en vitalité que les pâtes ou le pain.

Pietro Stappung



*Du 19.08.2024 au 8.11.2024, un chantier forestier de coupe et de débardage sera exécuté dans la région la Gouille- Bouzerou. Les chemins pédestres seront fermés pour l'exécution de ces travaux selon la carte ci-dessous.*



*Des panneaux de fermeture sont posés sur les chemins en question et au départ des chemins menant à ce lieu :  
La Zornive, Bouzerou, Artillon*



# ANIMATIONS automne

14 au 27 octobre

**Lundis**  
Criminal room

**Mardi**  
Animaux de la ferme

**Mercrèdìs**  
Atelier Halloween

**Vendredìs**  
Tir à l'arc

**Jeudìs**  
Jeux de société

**Samedìs**  
Balade  
Bisse de Nax

**Dimanches**  
Randonnée équestre

Infos et réservations :  
[www.nax-region.ch](http://www.nax-region.ch)

DANSE . THÉÂTRE .  
CONTES . JEUX DE  
SOCIÉTÉ ...

MERCREDIS ANIMÉS

04 SEPTEMBRE

JEUX DE SOCIÉTÉ  
SALLE BOURGEOISIALE

14H00 - 16H00

TARIF 20.-  
AVEC SIROP ET ENCAS



ACTIVITÉ :  
APRÈS-MIDI JEUX. ORGANISÉE PAR  
L'ÉQUIPE DE L'OFFICE DU TOURISME  
ENFANTS DE 6 À 12 ANS

LIEU DE RENDEZ-VOUS :  
SALLE BOURGEOISIALE À NAX

RÉSERVATION :  
[WWW.NAX-REGION.CH](http://WWW.NAX-REGION.CH)

# HORAIRES D'OUVERTURE

## VOTRE OFFICE DU TOURISME

La Vaye-Plane · 1973 Nax · [nax-region@mont-noble.ch](mailto:nax-region@mont-noble.ch) · +41 27 203 17 38

### **DU 01 SEPTEMBRE AU 11 OCTOBRE 2024**

DU LUNDI AU VENDREDI: DE 9H À 12H ET DE 13H30 À 16H30  
 SAMEDIS ET JOURS CHÔMÉS : DE 9H À 12H  
 DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS : FERMÉ

### **DU 12 AU 27 OCTOBRE 2024**

DU LUNDI AU VENDREDI: DE 8H30 À 12H ET DE 13H À 17H  
 WEEK-END ET JOURS FÉRIÉS/CHÔMÉS: DE 9H À 12H

### **DU 28 OCTOBRE AU 30 NOVEMBRE 2024**

DU LUNDI AU VENDREDI: DE 9H À 12H ET DE 13H30 À 16H30  
 WEEK-END ET JOURS FÉRIÉS/CHÔMÉS: FERMÉ

## VOTRE BIBLIOTHÈQUE

La Vaye-Plane · 1973 Nax · [bibliotheque-mont-noble@netplus.ch](mailto:bibliotheque-mont-noble@netplus.ch)

MARDI: DE 15H À 17H

JEUDI: DE 16H À 18H

**DURANT LES VACANCES SCOLAIRES: FERMÉ LE MARDI**

### NUMÉROS D'URGENCE

117 POLICE

118 POMPIERS

144 URGENCES MÉDICALES

## VOTRE BUREAU COMMUNAL

La Vaye-Plane 13 · 1973 Nax · [commune@mont-noble.ch](mailto:commune@mont-noble.ch) · +41 27 205 80 00

LUNDI: FERMÉ      MARDI: DE 14H À 18H      MERCREDI: DE 14H À 17H  
 JEUDI: DE 8H À 12H      VENDREDI: FERMÉ (ou sur rendez-vous)

## VOTRE DÉCHETTERIE

Les Prixes · 1961 Vernamiège · [commune@mont-noble.ch](mailto:commune@mont-noble.ch) · +41 27 205 80 00

### **SEPTEMBRE**

LES MERCREDIS : DE 15H À 19H

LES SAMEDIS : DE 8H30 À 12H · DE 13H30 À 16H

### **OCTOBRE & NOVEMBRE**

LES MERCREDIS : DE 15H À 17H

LES SAMEDIS : DE 8H30 À 12H · DE 13H30 À 16H

TOUT DÉPÔT À LA DÉCHETTERIE EN DEHORS DE CES HORAIRES  
 EST STRICTEMENT INTERDIT.





## FORMATION PREMIERS SECOURS

La commune de Mont-Noble invite la population à partager les bases des premiers secours, lors de trois soirées exceptionnelles.



### où?

#### **Mercredi 11 septembre 2024**

De 19h15 à 21h15  
NAX – SALLE DE GYM

#### **Vendredi 13 septembre 2024**

De 19h15 à 21h15  
MASE – SALLE POLYVALENTE

#### **Jeudi 12 septembre 2024**

de 19h15 à 21h15  
VERNAMIEGE – ABRIS PC



### AVEC QUI?

- Monsieur Vincent Roduit, ambulancier/paramedic
- Employé à la Compagnie d'Ambulances de l'Hôpital du Valais
- Advanced First Responder pour la commune de Mont-Noble

## PROGRAMME DE LA SOIREE

### Introduction aux premiers secours:

Apprenez les gestes qui sauvent en cas d'urgence.



### Démonstrations - Pratiques:

Pratiquez les techniques de réanimation cardio-pulmonaire (RCP),  
Utilisation des défibrillateurs et bien plus...

### Questions et réponses:

Posez toutes vos questions sur les mesures d'urgence et obtenez des réponses précises.

## OBJECTIFS

Ces soirées sont destinées à amasser des connaissances essentielles pour sauver des vies. Venez en famille, entre amis ou collègues. C'est un moment de partage ouvert à tous, sans frais d'inscription.

## POURQUOI Y PARTICIPER ?

- Pour adopter les bons gestes en cas d'urgence
- Pour être capable d'aider vos proches et votre communauté
- Pour apprendre dans une ambiance conviviale et interactive.



## INSCRIPTION

La participation est gratuite mais les places sont limitées. Inscrivez-vous dès maintenant par téléphone auprès de l'administration communale au 027 205 80 00 ou par email à [commune@mont-noble.ch](mailto:commune@mont-noble.ch)

### **Délai d'inscription au 9 septembre 2024**

Rejoignez-nous pour ces soirées instructives et enrichissantes.  
Votre sécurité est notre priorité.

**Votre Ambulancier / Paramedic**  
Vincent Roduit

**Pour la Commune de Mont-Noble**  
Advanced First Responder





# LA CEED VOUS INFORME

## Commission énergie-environnement-durabilité

### Soirée d'information «Chauffage & Rénovation» et remise du label «Cité de l'énergie»

Le 13 octobre dernier, la Commune de Mont-Noble a organisé une soirée d'information au sujet des chauffages et des rénovations des bâtiments. Cette dernière a eu un franc succès, puisque près de 60 personnes y ont participé. Le programme de la soirée était dense. Non seulement les aspects techniques de ce sujet d'actualité ont été abordés, mais également les aspects financiers.

Les participants ont été accueillis par notre Conseiller communal François Biollaz, qui a fait un bref rappel des différentes actions mises en œuvre par la Commune de Mont-Noble dans le domaine de l'énergie: mise en place d'une commission EED, obtention du label Cité de l'énergie, mise en place de subventions communales pour la rénovation et de bonnes pratiques permettant de réaliser des économies d'énergies au niveau des bâtiments et des infrastructures communales.

Guy Jacquemet, du service cantonal de l'énergie et des forces hydrauliques, a dans un premier temps fait un rappel du contexte dans lequel s'inscrit cette transition énergétique. Le parc immobilier valaisan compte

environ 40'000 chauffages à mazout et 30'000 chauffages électriques directs. Il est nécessaire d'accélérer leur remplacement qui ne s'élève qu'à quelques centaines par année. La transition était toute faite pour nous présenter les diverses subventions cantonales mises à disposition des citoyens valaisans.

Des exemples concrets de rénovation de bâtiments ont ensuite été présentés par Pierre-André Seppey de Physeos SA. Chaque bâtiment étant unique, il est important de s'appuyer sur le CECB+ (Certificat Energétique Cantonal des Bâtiments) afin de déterminer les mesures de rénovation à entreprendre. M. Seppey a particulièrement développé les aspects financiers de ce genre de travaux en comparant les coûts, les économies et les subventions pour différents projets réalisés et en mettant en avant l'augmentation de la valeur du bien immobilier.

Acteur financier essentiel lors d'une rénovation, la banque Raiffeisen, par le biais de son représentant local Reynald Quinodoz, a ensuite développé les différents services d'accompagnement proposés aux clients de celle-ci.

Elle prend par exemple en charge 50% des frais d'expertise CECB.



Lors de la planification de travaux de rénovation, il faut savoir que les investissements dans l'efficacité énergétique, qui permettent de sauvegarder la valeur d'un bien (et non pas de l'accroître), sont déductibles fiscalement de 50 à 100%. Le financement des travaux peut provenir d'une épargne, d'une prévoyance (2ème ou 3ème pilier) ou d'une hypothèque. M. Quinodoz a terminé sa présentation en abordant la valeur des biens et en précisant que les bâtiments équipés de chauffage à mazout vont perdre de la valeur ces prochaines années.

Le deuxième thème de la soirée a ensuite été développé par Guy Jacquemet: le réglage des chauffages.

Il est intéressant d'évaluer tout d'abord notre consommation d'énergie pour la production d'eau chaude sanitaire et pour le chauffage. De nombreuses actions simples et efficaces, pouvant être mises en œuvre soit par le propriétaire ou locataire, soit par une entreprise, ont ensuite été présentées: isolation des conduites d'eau chaude, fermeture des stores et des volets durant la nuit, aération de 5 à 10 minutes max, abaissement nocturne automatique du chauffage, réglage de la courbe de chauffe de la pompe à chaleur, limitation des débits d'eau aux robinets et aux pommeaux de douche, etc.

L'action d'hiver 2023-2024 de la commune de Mont-Noble, concernant le réglage des chauffages, et les visites de bâtiments rénovés a été présenté par Sonia Morand, membre de la commission EED. Bernard Bruttin, Président de notre commune, a expliqué à l'assemblée l'utilisation simple et pratique de l'application «Make Heat Simple» qui permet la gestion d'un chauffage à distance, c'est-à-dire depuis son portable. Cet outil est particulièrement intéressant d'un point de vue économique pour les propriétaires de résidences secondaires.



Après quelques échanges et discussions animées par François Biollaz, ce dernier a chaleureusement remercié les différents intervenants pour la qualité de leur présentation et pour leur disponibilité. Cette soirée s'est terminée par la remise du label « Cité de l'énergie » par Georges Ohana, ambassadeur du label. Dans son discours, il a rappelé que les communes étaient des acteurs importants de la transition énergétique et que la remise de ce label était fondée sur des actions concrètes réalisées par la commune de Mont-Noble et non sur des promesses.

Le lendemain, les propriétaires de quatre bâtiments répartis sur la commune ouvraient leurs portes et se mettaient à disposition pour présenter leurs rénovations et leurs remplacements de chauffages électriques ou à mazout. Une quarantaine de personnes ont visité les bâtiments. Elles se sont montrées très intéressées par les aspects concrets d'une rénovation, soit les différentes techniques utilisées pour le chauffage (bois, solaire thermique, pompe à chaleur, photovoltaïque), pour les assainissements (isolation, remplacement des portes, fenêtres et baies vitrées). Les aspects financiers, comme les subventions reçues, sont revenus régulièrement dans les discussions. Il a également été question des réductions de consommation des systèmes de chauffage, et donc, de la

baisse des charges.

La CEED remercie vivement les intervenants à la soirée du 13 octobre et les propriétaires ayant ouvert leurs portes le 14 octobre. Elle remercie également les collaboratrices et les collaborateurs de l'Administration communale, des Travaux publics et de l'Office du Tourisme pour leur aide dans la préparation de ces événements !



**Les présentations faites lors de la soirée du 13 octobre, ainsi que d'autres documents sont disponibles sur le site internet de la Commune de Mont-Noble sous l'onglet PRATIQUE/ ENERGIE/OFEN ([www.mont-noble.ch/commune/energie-323.html](http://www.mont-noble.ch/commune/energie-323.html))**



## La Commune de Mont-Noble met au concours

**1 poste de concierge des bâtiments communaux, principalement sur les villages de Mase et Vernamiège, pour un taux d'activité de 30 %**

### MISSIONS PRINCIPALES :

#### Mase :

- Nettoyage et petit entretien du bâtiment « Le Clairon des Alpes » : salle polyvalente, réfectoire, dortoirs, WC, douches et cuisines après chaque utilisation / location.
- Lessive de la literie de la colonie après chaque utilisation / location (machine à laver et séchoir à disposition dans le bâtiment).
- Réception des locataires, inventaire du matériel et contrôle lors des départs.
- Nettoyage et petit entretien :
  - WC publics de la Place de l'Eglise (en moyenne deux fois par semaines).
  - Bureau du Juge (en moyenne deux fois par mois).
  - Pilier Public (en moyenne une fois par mois).

#### Vernamiège :

- Nettoyage et petit entretien :
  - Bâtiment du Cadastre (en moyenne deux fois par mois).
  - WC publics (en moyenne deux fois par semaine).
  - Abri PC (selon locations).
  - Pilier Public (en moyenne une fois par mois).

#### Nax :

- Remplacements lors des vacances des concierges.

### CONDITIONS D'ENGAGEMENT :

- De l'expérience dans un poste similaire serait un atout.
- Disponibilité et flexibilité dans les horaires, week-end y compris.
- Capacité à travailler de manière autonome ou en équipe.
- Sens du contact, notamment avec les utilisateurs et locataires des bâtiments communaux.
- Permis de conduire.
- Habiter la Commune de Mont-Noble serait un avantage.

Nous vous offrons un poste stable, des conditions de travail agréables (vous organisez vos horaires à votre convenance tout en tenant compte des locations).

**ENTREE EN FONCTION : Novembre 2024**

Toutes informations complémentaires peuvent être obtenues auprès de l'Administration communale de Mont-Noble, Mme Patricia Lochmatter, par téléphone au 027 205 80 03 ou par courriel : [commune@mont-noble.ch](mailto:commune@mont-noble.ch).

Votre dossier de candidature accompagné de votre Curriculum vitae sont à envoyer par courrier à : Administration communale de Mont-Noble, « Conciergerie », Case postale 11, 1973 Nax, **jusqu'au 30 septembre 2024**.

Nax, août 2024

L'Administration communale



LE JOURNAL *LE MONT-NOBLE* VOUS OFFRE LA POSSIBILITÉ D'INSÉRER VOS PAGES **GRATUITEMENT**. VOICI LES CONDITIONS POUR QU'ELLES SOIENT BIEN DIFFUSÉES.

Le délai de transmission de votre fichier est fixé au **vendredi 1<sup>er</sup> novembre** pour la parution dans la première édition hivernale (1<sup>er</sup> décembre 2024 - 15 janvier 2025) et au plus tard à 17h.

### UN ARTICLE RÉDACTIONNEL

- Si vous désirez insérer un **article Rédactionnel**, celui-ci doit être fourni en texte informatique et non manuscrit, par exemple un fichier Word ou encore par e-mail.
- Nous vous prions de nous adresser **en pièces jointes, les photos** présentes dans vos articles et non insérées dans un document Word. La qualité de la photo doit être **en haute résolution**.
- Si des personnes devaient apparaître sur l'une des **photos transmises**, nous vous demandons de recevoir **leur accord** en bonne et due forme pour l'utilisation de celle-ci.
- **Si la photo ne vous appartient pas**, merci de vous assurer que vous pouvez l'utiliser et de nous transmettre, le cas échéant, son copyright.
- **Merci de vérifier l'orthographe de vos textes.**

### AGENDA ET ANNONCE

- Si vous désirez insérer un **flyer dans la partie Agenda ou Vos annonces**, le document doit être fourni selon les données techniques suivantes :
- Format 128 x 190 mm (attention au drapeau), PDF en haut résolution.
  - **Si la photo ne vous appartient pas**, merci de vous assurer que vous pouvez l'utiliser et de nous transmettre, le cas échéant, son copyright.
  - Merci de vérifier l'orthographe de vos textes.
  - **Nous ne faisons pas de mise en page et insérerons votre annonce telle quelle.**
  - Nous ne publions pas deux fois la même annonce durant l'année en cours.
  - **Veillez nous transmettre une annonce unique.**
  - 1 seule page par édition est admise.

Nous sommes là pour vous aider. N'hésitez pas à nous contacter :  
journal@mont-noble.ch ou 027 203 17 38.

L'Office du Tourisme est dégagé de toutes responsabilités en cas d'erreurs figurant sur les documents, fichiers, fournis par leurs auteurs. En cas de non respect des conditions citées ci-dessus, l'Office du Tourisme se permet de ne pas publier votre document.

# CALENDRIER D'AUTOMNE

*Sous réserve de modifications*

## Offres hebdomadaires · sport

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Les lundis</b><br/>de 14h à 15h · de 18h à 19h</p>   | <p><b>Séance de sport collective · Mase</b><br/>Infos: Sabrina Biollaz 079 257 29 67</p>   |
| <p><b>Les mardis</b><br/>de 19h15 à 20h15</p>  | <p><b>Gym Dame · Salle de gym de Nax</b><br/>Infos: Edwige Melly 079 473 19 22</p>   |
| <p><b>Les mercredis</b><br/>de 9h à 10h20<br/>de 18h45 à 20h</p>   | <p><b>Yoga pour les Seniors · adapté · Salle de gym de Nax</b><br/>Infos: www.corinnelundstroem.ch 079 714 99 26</p> <p><b>Yoga avec Madhu</b><br/><b>Mayens de Vernamiège</b><br/>Infos: www.terreveil.ch ou 078 743 51 64</p>  |
| <p><b>Du lundi au dimanche</b></p>   | <p><b>Espace Loisirs Mont-Noble</b><br/><b>Horaires haute/basse saison sur nax-region.ch</b></p>   |
| <p><b>Les jeudis</b><br/>de 9h à 10h15<br/><br/>de 10h à 11h</p>   | <p><b>Yoga avec Madhu</b><br/><b>Mayens de Vernamiège</b><br/>Infos: www.terreveil.ch ou 078 743 51 64</p> <p><b>Qi Gong · Salle polyvalente Mase</b><br/>Infos: Fabia Bourquin 076 386 07 05</p>  |
| <p><b>Les vendredis</b><br/>de 7h30 à 8h45<br/><br/>de 9h à 10h15<br/><br/>de 9h à 10h20<br/><br/>de 10h40 à 11h55</p> | <p><b>Yoga plus physique avec Madhu</b><br/><b>Mayens de Vernamiège</b><br/>Infos: www.terreveil.ch ou 078 743 51 64</p> <p><b>Yoga avec Madhu</b><br/><b>Mayens de Vernamiège</b><br/>Infos: www.terreveil.ch ou 078 743 51 64</p> <p><b>Yoga pour les Seniors · adapté ·</b><br/><b>La Cure de Vernamiège</b><br/>Infos: www.corinnelundstroem.ch 079 714 99 26</p> <p><b>Yoga pour les Seniors moins mobiles</b><br/><b>La Cure de Vernamiège</b><br/>Infos: www.corinnelundstroem.ch 079 714 99 26</p> |



# CALENDRIER D'AUTOMNE

Sous réserve de modifications

## Manifestations

### SEPTEMBRE

#### Jusqu'au 08

Ven-Sa-Di

#### Lundi 02

dès 14h

#### Mardi 03

dès 8h40

#### Mercredi 04

14h-16h

#### Samedi 07

9h30 à 11h30

en journée

#### Dimanche 08

9h30-12h45

#### Mardi 10

dès 8h15

dès 14h

#### Mercredi 11

9h30-11h

19h15-21h15

#### Jeudi 12

13h30 à 17h

19h15-21h15

#### Vendredi 13

19h15-21h15

#### Samedi 14

dès 10h30

14h-21h

#### Expo Jean-Daniel Forestier

Galerie Ecurie des Chèvres · Mase

#### Groupe des aîné(e)s

Salle bourgeoise · Nax

#### Groupe de marche de Mont-Noble

Pro Senectute  
Morgins - Vallon de They · 3h30

**RDV Nax/Mase 8h40 · Bramois 9h**

#### Mercredis animés · Jeux de société

Office du Tourisme · Nax · Page 21

#### Chant de mantras

Terreveil · Vernamlège · Page 38

#### Fête de Massèrès

Village de Nax · Page 39

#### Yoga & Brunch

Terreveil · Vernamlège · Page 38

#### Groupe de marche de Mont-Noble

Pro Senectute  
Prilett - Weisshorn - St-Luc · 4h15

**RDV Nax/Mase 8h15 · Bramois 8h30**

#### Groupe des aîné(e)s

Salle paroissiale · Vernamlège

#### Eveil à la foi

Salle de la Cure de Vernamlège · Page 57

#### Formation premiers secours

Sur inscription  
Salle de gym · Nax · Pages 24-25

#### Découverte des plantes médicinales

Entreprise Ceres · Nax

#### Formation premiers secours

Sur inscription  
Abris PC · Vernamlège · Pages 24-25

#### Formation premiers secours

Sur inscription  
Salle polyvalente · Mase · Pages 24-25

#### Journée de la Bourgeoisie

Place du village · Nax · Page 41

#### Portes ouvertes

Cure de Vernamlège · Page 42

#### Mardi 17

18h - 20h

#### Samedi 21

dès 9h30

dès 11h

dès 17h

#### Mardi 24

dès 8h15

#### Samedi 28

en journée

en soirée

#### Dimanche 29

en journée

en soirée

#### Groupe de marche de Mont-Noble

Pro Senectute  
Le Pont - Dent de Vaulion · 4h30

**RDV Place des Potences (horaires à définir)**

#### Atelier de Chant

Cure de Vernamlège · Page 40

#### Voyages au rythme de notre 4 saisons

Entreprise Ceres · Nax · Page 43

#### Fabrication et vente de pains

Moulin de Mase

#### Les amis du Vallon de Réchy · 40e anniversaire

Crêt du Midi (Vercorin) · Page 44

#### Groupe de marche de Mont-Noble

Pro Senectute  
Eison - Tsalet · 3h

**RDV Bramois 9h15 · Mase 9h30**

#### Beatleslades

Théâtre du Balcon du Ciel · Nax

#### Soirée Observation des Étoiles

Cabane des Becs de Bosson

#### Beatleslades

Théâtre du Balcon du Ciel · Nax

#### Apéritif des Cabanes

offert par St-Martin Tourisme  
Cabane des Becs de Bosson

### OCTOBRE

#### Mardi 01

dès 8h30

dès 9h20

#### Vendredi 04

dès 9h20

#### Samedi 05

10h-16h

#### Groupe de marche de Mont-Noble

Pro Senectute  
Guttet - Leukerbad · 4h

**RDV Nax / Mase 8h30 · Bramois 8h45**

#### Rando'Navette

La Louère · Page 64

**RDV Nax 9h20 · Vernamlège 9h30 · Mase 9h40**

#### Rando'Navette

Le Chiesso · Page 64

**RDV Nax 9h20 · Vernamlège 9h30 · Mase 9h40**

#### Repair Café

Colonie de Mase · Pages 6-7

# CALENDRIER D'AUTOMNE

Sous réserve de modifications

## Manifestations

- Lundi 07**  
dès 14h
- Lundi 08**  
dès 8h30  
  
dès 9h20
- Mercredi 09**  
9h30-11h
- Vendredi 11**  
dès 9h20
- Lundi 14**  
en journée
- Mardi 15**  
dès 9h20  
13h30 -15h30  
  
dès 14h  
  
en journée  
  
18h - 20h
- Mercredi 16**  
10h à 12h
- Jeudi 17**  
10h-12h
- Vendredi 18**  
dès 9h20  
13h30 - 15h30
- Groupe des aîné(e)s**  
Salle bourgeoisiale · **Nax**
- Groupe de marche de Mont-Noble** · Pro Senectute  
Tour du plateau de Vérossaz · 4h  
**RDV Nax / Mase 8h45 · Bramois 9h**  
**Rando'Navette** · La Louère · Page 64  
**RDV Nax 9h20 · Vernamiège 9h30 · Mase 9h40**
- Eveil à la foi**  
Salle de la Cure de Vernamiège · Page 57
- Rando'Navette** · Le Chiesso · Page 64  
**RDV Nax 9h20 · Vernamiège 9h30 · Mase 9h40**
- Criminal Room**  
Office du Tourisme · **Nax** · Page 20
- Rando'Navette** · La Louère · Page 64  
**RDV Nax 9h20 · Vernamiège 9h30 · Mase 9h40**
- Découverte des animaux**  
Ferme du Petit Bonheur · **Nax** · Page 20
- Groupe des aîné(e)s**  
Salle paroissiale · **Vernamiège**
- Groupe de marche de Mont-Noble** · Pro Senectute  
Sortie surprise
- Atelier de Chant**  
**Cure de Vernamiège** · Page 40
- Atelier Halloween**  
Office du Tourisme · **Nax** · Page 20
- Jeux de société**  
Office du Tourisme · **Nax** · Page 20
- Rando'Navette** · Le Chiesso · Page 64  
**RDV Nax 9h20 · Vernamiège 9h30 · Mase 9h40**
- Tir à l'arc**  
Espace Loisirs Mont-Noble · **Nax** · Page 20

**Samedi 19**  
9h30-16h30

9h30 à 11h30

dès 11h

13h30-15h30

**Dimanche 20**  
en journée

9h30-12h45

en journée

**Lundi 21**  
en journée

**Mardi 22**  
13h30 -15h30

**Mercredi 23**  
10h à 12h

**Jeudi 24**  
10h-12h

**Vendredi 25**  
13h30 - 15h30

**Samedi 26**  
13h30-15h30

**Dimanche 27**  
en journée

**Jeudi 31**  
19h

**Atelier écriture inspirée et monde végétal**  
Commune de Mont-Noble sur inscription

**Chant de mantras**  
Terreveil · **Vernamiège** · Page 38

**Fabrication et vente de pains**  
**Moulin de Mase**

**Balade Bisse de Nax**  
Espace Loisirs Mont-Noble · **Nax** · Page 20

**Randonnées équestres**  
Ferme du Petit Bonheur · **Nax** · Page 20

**Yoga & Brunch**  
Terreveil · **Vernamiège** · Page 38

**Repas de fermeture**  
Alpage de la Louère · **Mase**

**Criminal Room**  
Office du Tourisme · **Nax** · Page 20

**Découverte des animaux**  
Ferme du Petit Bonheur · **Nax** · Page 20

**Atelier Halloween**  
Office du Tourisme · **Nax** · Page 20

**Jeux de société**  
Office du Tourisme · **Nax** · Page 20

**Tir à l'arc**  
Espace Loisirs Mont-Noble · **Nax** · Page 20

**Balade Bisse de Nax**  
Espace Loisirs Mont-Noble · **Nax** · Page 20

**Randonnées équestres**  
Ferme du Petit Bonheur · **Nax** · Page 20

**Halloween**  
Terrain de foot · **Nax** · Page 46



# CALENDRIER D'AUTOMNE

Sous réserve de modifications

Manifestations

## NOVEMBRE

### Lundi 04

dès 14h

### Mardi 05

18h-20h

### Samedi 9

9h30 à 11h30

### Dimanche 10

9h30-12h45

### Mardi 12

dès 14h

### Samedi 23

dès 11h

### Mercredi 27

9h30-11h

### Samedi 30

en journée

### Groupe des aîné(e)s

Salle bourgeoisiale · Nax

### Atelier de Chant

Cure de Vernamiège · Page 40

### Chant de mantras

Terreveil · Vernamiège · Page 38

### Yoga & Brunch

Terreveil · Vernamiège · Page 38

### Groupe des aîné(e)s

Salle paroissiale · Vernamiège

### Fabrication et vente de pains

Moulin de Mase

### Eveil à la foi

Salle de la Cure de Vernamiège · Page 57

### Marché de Noël

Salle polyvalente · Mase · Page 47

Sport

Top Event & Officiels

Bien-être

Culture / patrimoine

Loisirs & Divers

Calendrier des messes · Paroisse de Mont-Noble

|     | <u>MASE</u>                             | <u>VERNAMIÈGE</u>                | <u>NAX</u>                       |
|-----|---|----------------------------------|----------------------------------|
| SEP | · Sa 21 18h30                           | · Sa 07 18h30                    | · Sa 14 18h30<br>Messe Patronale |
| OCT | · Sa 19 18h30                           | · Sa 05 18h30                    | · Sa 12 18h30<br>Le TF KT        |
| NOV | · Ve 01 11h00<br>+ Cimetière            | · Sa 02 18h00<br>Cimetière à 17h | · Ve 01 09h00<br>+ Cimetière     |
|     | · Sa 16 18h30<br>2e TF KT ( Confirmand) |                                  | · Sa 09 18h30                    |
|     | · Sa 30 18h30                           |                                  |                                  |

· Le calendrier des messes ci-dessus est actualisé en date de création du journal et selon le site internet de la paroisse. Il est donc susceptible de modifications.

Consultez en ligne le calendrier de la paroisse d'Hérens  
paroisses-herens.ch > Paroisse Mont-Noble > Messes & prières.

# Yoga

Equilibre, force et joie

Mercredi : 18h45 – 20h\*

Jeudi : 9h – 10h15

Vendredi : 7h30 – 8h45\*, 9h – 10h15\*

*\*Aussi en visio depuis chez vous*

Carte multicours flexible ou abo semestriel

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

Aux Mayens de Vernamiège

**Chant de mantra samedi**

7.09/19.10/9.11

**Yoga brunch dimanche**

8.09/20.10/10.11



Madhu est formée en yoga depuis 2010.

Elle adapte les pratiques à chacun-e, en connaissance des effets sur les articulations, la digestion, la respiration, le sommeil et l'état moral.

**Bienvenue comme vous êtes!**

la fête de mas à sèrâs

NAX REGION

07 SEPT 2024

**Retour au Croux**  
On remet la fête au milieu du village.

- \* 11<sup>30</sup> Apéro offert
- 12<sup>00</sup> Paëlla - Flammenkuche - Raclette
- 13<sup>00</sup> Activités pour petits et grands  
Concert du moulin à vent, château gonflable...
- 18<sup>00</sup> Raclette - petite restauration
- 20<sup>00</sup> Concert du groupe THE HAPPY FEW
- 00<sup>00</sup> Fin de la manifestation

Organisation : Groupement des Sociétés Locales de Nax

challenge ZÉRO DÉCHETS enfin presque!



17 SEPTEMBRE  
15 OCTOBRE  
5 NOVEMBRE  
3 DÉCEMBRE

DE 18H À 20H



Vous avez envie de chanter et d'explorer votre voix pour le plaisir, dans la rencontre avec soi et avec les autres ? Depuis quelques années, une fois par mois à la salle de la cure de Vernamiège, les « Chants de Voyage » vous proposent deux heures d'atelier d'expression vocale par le chant. Un groupe de huit à douze personnes est créé et soutient l'émergence de la voix de chacun et chacune.

Le corps et la voix sont intimement liés. Cet atelier propose dans un état d'esprit de bienveillance et de joie de se mettre en mouvement et de poser sa voix, de partir à la découverte de nos voix, d'oser être soi-même avec les autres. D'un atelier à l'autre, par l'improvisation en groupe, la répétition de chants simples, des chants à plusieurs voix et des chants du monde, nous voyageons au plus profond de nous-mêmes. Les chants s'intègrent, permettent de lâcher totalement les voix et les participants et participantes se libèrent pour laisser jaillir ce qui est.

**ATELIER  
DE CHANT**



**VERNAMIÈGE**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

aline@laroulottedescontes.ch  
www.alinegardaz.ch

délai d'inscription :

**10.09.24**

minimum 8 personnes



BOURGEOISIE DE NAX

## JOURNÉE DE LA BOURGEOISIE SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2024

Rencontre et visite du nouveau réservoir de Prarion



Apéro, repas, convivialité

Journée ouverte aux Bourgeois ainsi qu'aux habitants de Nax

Rendez-vous 10h30, place du village

(puis direction La Pierre des Enfants)

Votre inscription est la bienvenue jusqu'au dimanche 8 septembre 2024 à

[nax-bourgeoisie@netplus.ch](mailto:nax-bourgeoisie@netplus.ch) ou au 079 505 71 75

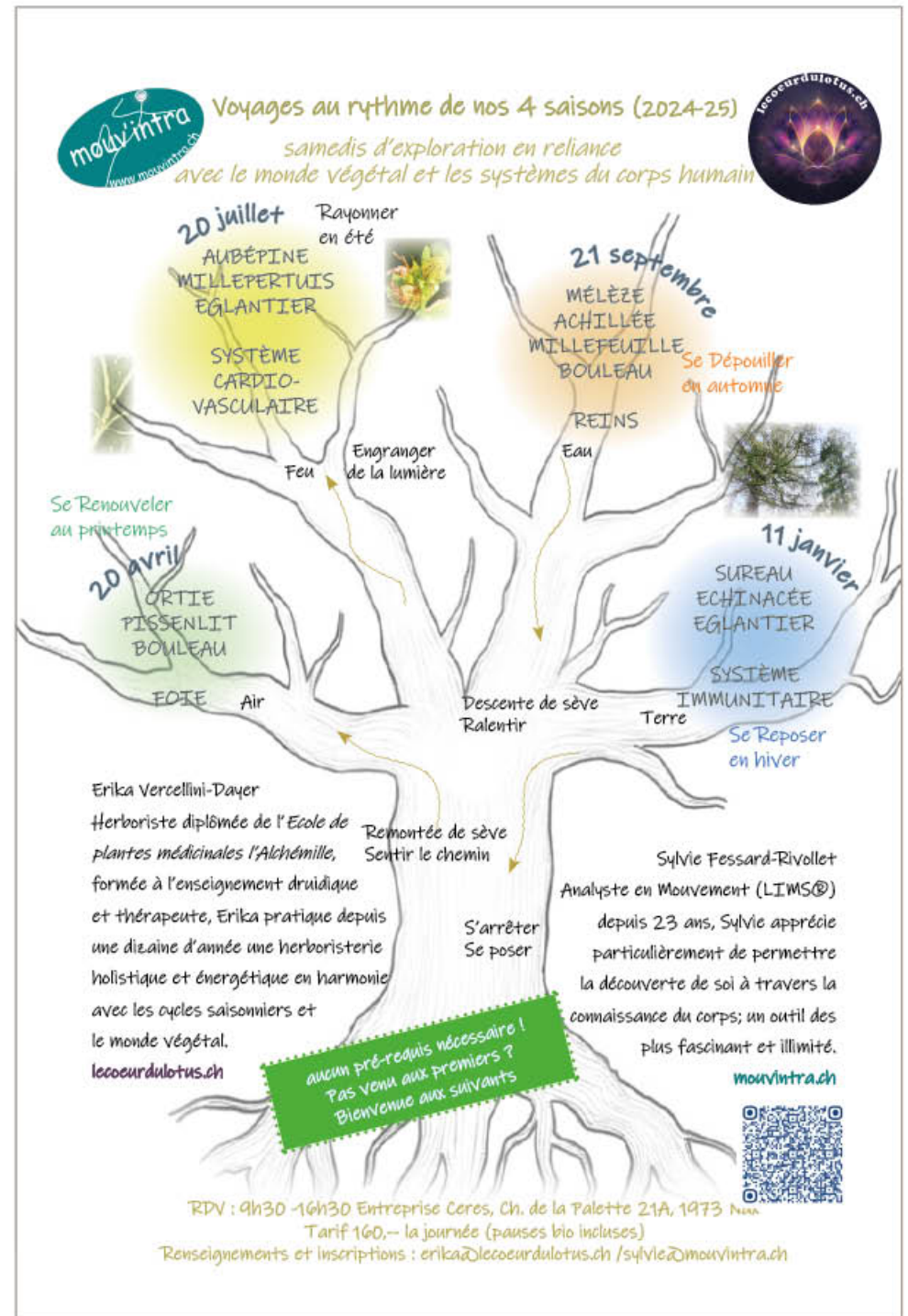
La Cure de Vernamiège  
+41 76 730 91 94

PETITS PLAISIRS POUR FINIR L'ÉTÉ

Porte  
ouverte...

Samedi 14 septembre  
14 h - 21 h

Visite et restauration  
proposées par le collectif





# Les AMIS DU VALLON DE RECHY

samedi 21 septembre 2024  
Crêt-du-Midi (Vercorin)  
Dès 17h

Soirée  
40<sup>ème</sup> anniversaire

Concours photo

Raclettes à gogo

Film animalier de

**Vincent Chabloz**  
(avec présence du réalisateur)

Cor des Alpes

Quizz avec de  
Nombreux prix

Prix : 49.- fr

25.- fr (-16 ans)

Infos et réservations

079 / 256 25 39



## GÎTE DE LA LOUÈRE MENU SPÉCIAL CHASSE DU 02.10 AU 18.10



TOUS LES MIDI

CIVET DE CERF

OPTION VÉGÉ

FONDUE AUX MORILLES



LE SOIR  
SUR RÉSERVATION

FILET DE CHEVREUIL  
GARNITURE CHASSE

FONDUE CHINOISE  
BOEUF ET CHASSE  
A PARTIR DE 4 PERSONNES



OPTION VÉGÉ

FONDUE AUX MORILLES

RÉSERVATION +41798979202



BONBONS POUR CEUX  
QUI SURVIVRONT  
PETIT BAR SUR PLACE



# HALLOWEEN

## 31.10.24 NAX

CETTE ANNÉE POUR HALLOWEEN,  
LES MONSTRES SONT VENUS  
DÉFIER TES SENS... FERAS-TU  
CONFIANCE À TON TOUCHER, AU  
GOÛT QUE TU SENTIRAS OU À TA  
VISION ...?

RENDEZ-VOUS AU TERRAIN  
DE FOOT À NAX DÈS 19H  
SERAS-TU ASSEZ COURAGEUX?

INFOS NAX-REGION.CH



# MARCHÉ DE NOËL

Si vous souhaitez vous inscrire,  
nous vous invitons à contacter  
l'Office du Tourisme de Nax  
Région avant le lundi 4  
novembre par téléphone au  
027 203 17 38 ou par email  
nax-region@mont-noble.ch afin  
que nous puissions vous  
envoyer le bulletin d'inscription.

## 30 NOVEMBRE & 1 DÉCEMBRE 24

Découvrez l'artisanat sous toutes ses formes  
animations et restauration sur place  
Informations 027 203 17 38







son petit magasin

# Mase à votre service! Alimentation Le Bourg

En semaine : 8h -12h et 15h -18h30  
samedi : 8h -12h et 14h -17h



La montagne, l'air pur...  
... et un pique-nique du magasin

027 281 23 73 [www.alimentationlebourg.ch](http://www.alimentationlebourg.ch)



LE PROGRAMME DE VOTRE FIN ÉTÉ ET AUTOMNE

## LE RENDEZ-VOUS DU VENDREDI

Cette journée est dédiée à toutes les personnes désireuses de venir partager un dîner en bonne compagnie. Pour nos aînés ou pour toutes personnes seules ou accompagnées, La Promenade vous accueille et vous propose tous les vendredis un menu du jour et un après midi match aux cartes.

### Apéritif - menu du jour à 21.50fr

match aux cartes libre (amener son matériel)

À vous de choisir la formule repas seul et/ou cartes ensuite tout est libre.

Vous pouvez vous inscrire dans la semaine et rejoignez nous pour un moment de partage.

Rendez-vous vendredi 06 septembre dès 11h.

## RESTAURATION EN AUTOMNE

Nous vous proposerons une carte d'automne avec des spécialités de chasse, le retour des roestlis à choix.

Nous organiserons quelques événements durant l'automne, passez donc à votre boulangerie pour les infos précises (repas brisé, chapeau tartare ou fondue de chasse en perspective).

La mezzanine est un endroit chaleureux pour partager un bon repas entre amis ou en famille.

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

Tél : 027.203.11.59

## VOTRE BOULANGERIE

Vous l'avez attendu, il est de retour...

Votre boulanger préféré is back 🍞.

Benoît se réjouit de reprendre du service, tout en collaborant avec notre partenaire actuel, nous nous réjouissons de vous faire découvrir ou re-découvrir les bons pains artisanaux de notre fournil, les pâtisseries maison et les viennoiseries maison.

Bon retour à notre boulanger et merci à vous chers clients pour votre fidélité et soutien indéfectible depuis 10 ans déjà.

## ALERTE INFO PRÉ SAISON D'HIVER DE FOLIE

Nouvelle carte de restauration pour les grands et petits avec cuisine non-stop toute la journée Burger maison, carte de roestlis, assiette valaisanne, fondue à gogo, croute au fromage ou raclette, les crêpes maison les après-midis et bien sûr le retour des bonnes pâtisseries de Benoît by la promenade.

Nouvel espace jeux pour les petits loups.

Des nouveautés à Noël et Soirée de Noël au Nos soirées de folie durant l'hiver (année 80, karaoké, carnaval, concert) et des after skis ambiance le Week end et les vacances.

Nouvelle carte vins valaisans forcément 🍷

Mail : [info@lapromenade.ch](mailto:info@lapromenade.ch)



# Changer de chauffage ? Isoler ?

Profitez gratuitement de nos conseils d'experts

GRATUIT

avec le  
**conseil incitatif**  
de suisse énergie

chauffezrenouvelable  
un programme de  
suisse énergie

**facesud énergie**  
Yannick Bischoff  
route du Vessin 4, 1968 Mase  
076 514 46 41 / facesud-energie.ch



**BAT immobilier**  
bureau d'affaires  
touristiques et  
commerciales

## À la recherche du logement parfait pour la saison d'hiver ou d'été ?

Ne cherchez plus !

Contactez-nous dès maintenant pour découvrir nos  
locations saisonnières extraordinaires !



- Vente
- Estimation
- Location
- Promotion
- Administration PPE
- Fiduciaire
- Financement
- Administration
- Assurances

 [www.batimmobilier.ch](http://www.batimmobilier.ch)  
 [info@batimmobilier.ch](mailto:info@batimmobilier.ch)  
 +41 (0)27 455 82 82






**Cabane du Mont-Noble – 2244m**  
Respirez à pleins poumons, vivez une expérience unique, en pleine nature, dans un endroit idyllique, au pied du Mt-Noble. La Cabane offre un équipement rudimentaire avec tout le nécessaire pour cuisiner au fourneau à bois. Une installation solaire garantit l'éclairage.


**Max. 12 personnes.**  
**Tarif : 30.- nuitée/personne.**  
**Réservations et infos :**  
[www.mtnoble.ch](http://www.mtnoble.ch)




# LA CURE DE VERNAMIÈGE

Chemin de l'église 12 - Vernamiège

CHAMBRES D'HÔTES 

SOINS 

TABLES D'HÔTES 

**+41 76 730 91 94**

**Repas cru - vivant - coloré - végétarien**  
**Sur réservation**

# Bulle de douceur

Christina Sonzogni

Infirmière spécialisée

Écoute-Soutien psychologique

Relation d'aide

À votre domicile (Nax, Vernamiège, Mase )

079 194 92 18

cielle@bluewin.ch

christinasonzogni.ch

1ère consultation 50.- (accueil-évaluation des besoins ) 100.-/60 min (prix AVS/AI 70.- )

Avertir 24h à l'avance en cas de désistement - Paiement en espèces - Prestations non remboursées par les assurances maladies

C'est ce que je vous propose le temps d'un soin, d'un soutien, d'un accompagnement, par une écoute attentive, respectueuse, chaleureuse et une présence authentique.

Une bulle dans laquelle déposer, apaiser, recevoir, découvrir, construire, évoluer, en toute confiance.

Une bulle humaniste et spirituelle, à l'image des valeurs qui me guident tout au long de mon parcours de femme hypersensible et d'infirmière spécialisée.

Je vous invite à visiter mon site [christinasonzogni.ch](http://christinasonzogni.ch) ou à m'appeler au [079 194 92 18](tel:0791949218) pour tout renseignement

Entrer dans cette bulle c'est oser votre propre douceur, une force en soi, et faire un pas de plus vers qui vous êtes.

# Nature en tout sens

## Créations botaniques

Bouquets déco

Bijoux fleuris

Plantes sélectionnées, séchées  
et pressées par mes soins

Artisanat local

Passion et conscience

Marie Pillet • 079 395 46 98 •  



# Atelier de Dentellerie sur bois

Poussez la porte de  
l'atelier de Dentellerie  
sur bois d'Anne Vuille à  
Mase et découvrez ses  
créations !

**Me : 9h-11h30**

**Ve : 9h-11h30 /  
14h30 - 17h30**

Mase, place de l'Eglise, Maison de l'Ours  
079 762 69 59

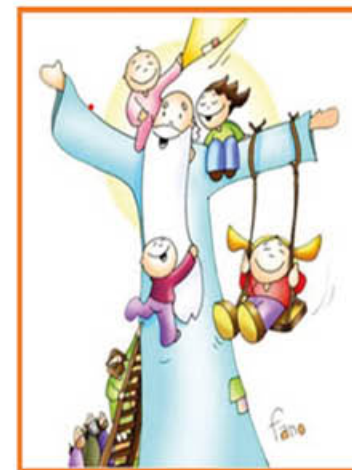


## L'Éveil à la foi pour vos enfants entre 1 et 5 ans.

**Attention : Nouveaux horaires !!!**

L'Éveil à la foi sur la Rive droite, St Martin, Mase,  
Nax et Vernamiège :

- **Quand** : mercredi matin de 9 h 30 à 11 h  
11 septembre  
9 octobre  
27 novembre  
11 décembre  
22 janvier  
19 février  
12 mars  
16 avril  
21 mai  
4 juin



- **Où** : À la salle de la cure de Vernamiège
- **Qui** : Belinda Boillat accueille les enfants de toutes confessions accompagnés d'un adulte.
- **Libre** : Le parcours est sans inscription et ne contraint pas à assister à chaque séance.
- **Gratuit** : C'est le plaisir d'aider des adultes à transmettre à leurs enfants de façon simple, ludique et captivante les éléments basiques de notre foi chrétienne.
- Mis sous les auspices de la paroisse protestante de Sion, de l'Eglise évangélique CroixSens, et de votre curé.

### **Contact :**

Belinda Boillat : 079 923 44 50 ; [belinda.w@gmx.ch](mailto:belinda.w@gmx.ch)

Etienne Catzeflis : 079 385 29 68 ; [etienne.catzeflis@paroisses-herens.ch](mailto:etienne.catzeflis@paroisses-herens.ch)



## Prévention : « Et toi, comment tu prends soin de toi ? » #LÀPOURTOI2024

A l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide (10 septembre), l'association STOP SUICIDE lance sa campagne #LÀPOURTOI2024, centrée cette année sur l'impact positifs des relations interpersonnelles sur la santé mentale des jeunes !

Alors qu'il s'agit de la première cause de mortalité chez les 15-29 ans en Suisse, le suicide reste une thématique taboue. Il est donc primordial de déstigmatiser ce sujet et de sensibiliser chacun et chacune à la prévention. Cette année, les facteurs qui protègent la santé mentale sont mis en avant, notamment les ressources personnelles axées sur les relations entre les pairs et le soutien social qu'elles permettent.

Pour en parler, de jeunes créateur-rices de contenu suisses répondent à la question « Et toi, comment tu prends soin de toi ? » à travers de courtes vidéos destinées aux réseaux sociaux. Ils et elles partagent ainsi leur façon de traverser les périodes difficiles, ainsi que les ressources vers lesquelles chacun et chacune se tourne pour avoir du soutien. Vous retrouverez notamment le tiktokeur Leo Monferini, la chanteuse Marie Jay, et bien d'autres !

En parallèle de cette campagne de prévention en ligne, STOP SUICIDE se déplace sur le terrain pour aller à la rencontre des jeunes. La liste des événements auxquels l'association participe ainsi que les vidéos de la campagne sont à retrouver sur [stopsuicide.ch](https://stopsuicide.ch) ainsi que sur Instagram, TikTok et LinkedIn.

*Besoin d'aide ? Ne restez pas seul-e : appelez le 143 (adultes) ou le 147 (jeunes) 24h/7j*



**POUR NOUS, CHAQUE LIEN COMPTE, ET POUR TOI ?**

TU T'INQUIÈTES POUR TOI OU UN.E PROCHE ? POSE TES QUESTIONS AU 147 OU SUR CIAO.CH  
PLUS D'INFOS SUR [STOPSUICIDE.CH/LAIPOURTOI](https://stopsuicide.ch/laipourtoi)





# MOTS MÉLANGÉS

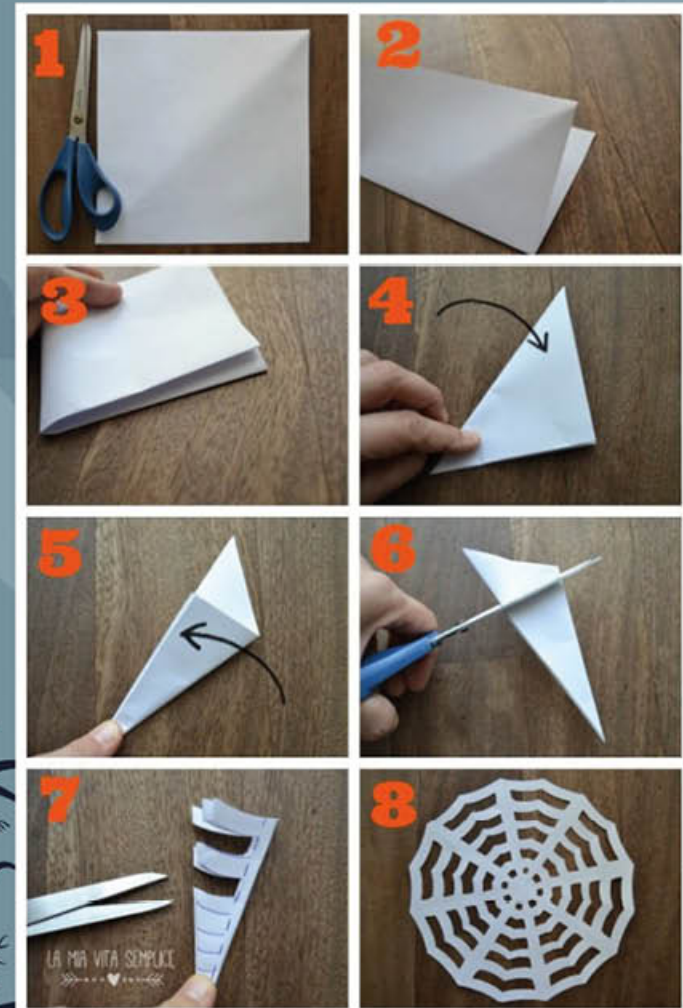
- vangèrieme .....
- dèvebréle .....
- afivartera .....
- n-otbleonm .....
- gnihctacoeg .....
- pecalleh .....
- loncab ud lcie .....
- adrénonne .....
- nevsene .....
- lodseni .....
- dradrad .....
- lovrepeli .....

Tente de remporter une casquette unisexe (couleur + sobriquet à choix)  
Infos sur [www.maretrema.ch](http://www.maretrema.ch)



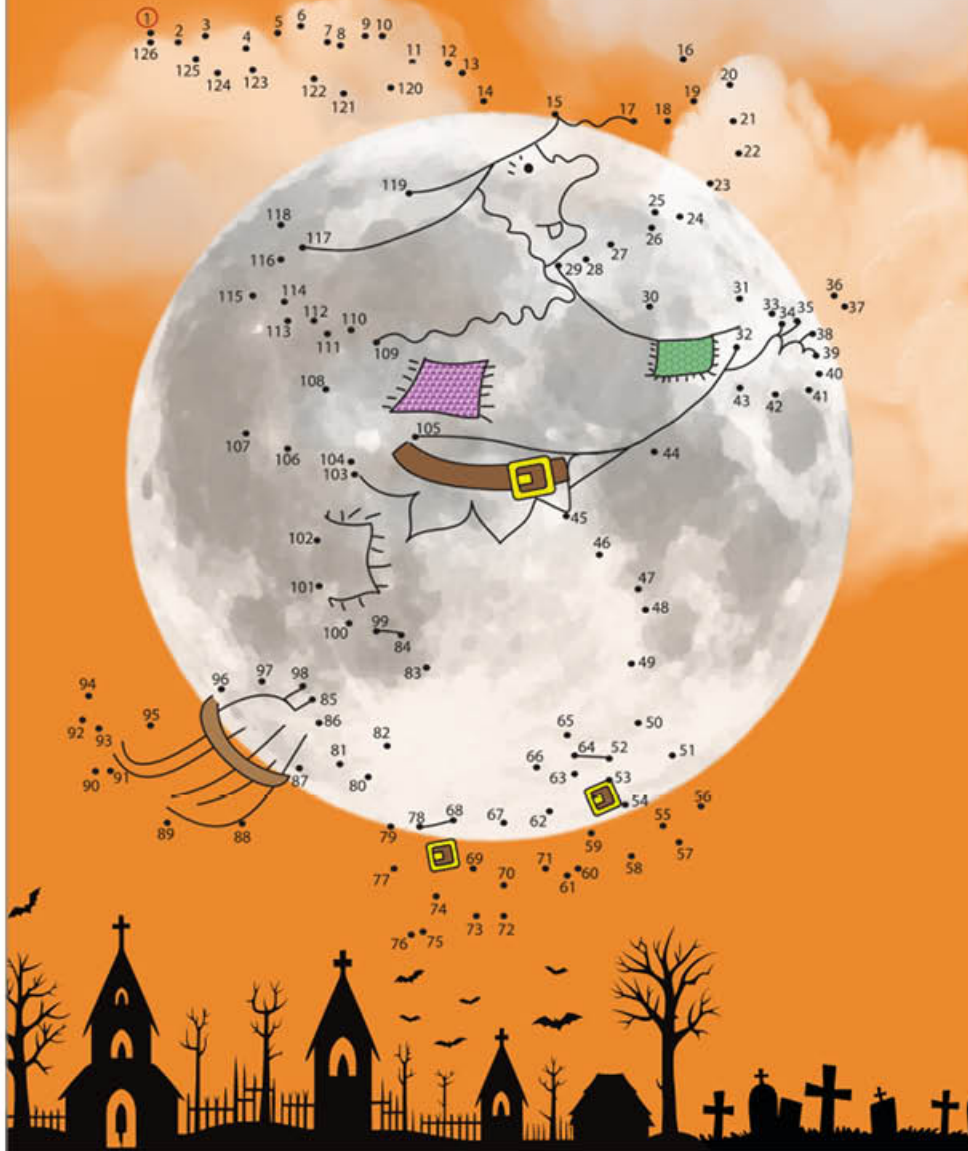
# ORIGAMI D'HALLOWEEN

SUIS LES 8 ÉTAPES ET CONSTRUIS  
UNE TOILE D'ARAIGNÉE!



Montre-la à l'office du tourisme et reçois une surprise !

# RELIE LES POINTS 1 À 126 ET DÉCOUVRE LE PERSONNAGE



# AURORES BORÉALES



Monsieur Gilles Ballestraz a capturé ce magnifique phénomène à Nax, le 10 mai dernier.



En raison d'une tempête solaire, la plus forte enregistrée depuis 2003, le ciel s'est vêtu d'impressionnantes couleurs !



# RANDO' NAVETTE

01 - 18 OCTOBRE

MARDI LA LOUÈRE  
VENDREDI LE CHIESSO

DÉPART :  
9H20 NAX  
9H30 VERNAMIÈGE  
9H40 MASE

RETOUR 15H DEVANT  
L'ALPAGE

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS  
NAX-REGION@MONT-NOBLE.CH  
027 203 17 38

**NAX**  
EXCURSIONS

