



Le MOUVIN

ANIMATIONS D'AUTOMNE
Infos P. 19

MARCHÉ DE NOËL
Infos P. 68

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 et les restaurants 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
Raphaële Biollaz

SCIENCES

- 6 BAROLIN
Histoires pour petits explorateurs

VIE LOCALE

- 15 MERCHANDISING
Nouveauté : sacs Barolin
- 16 FÊTE NATIONALE
Rétrospective
- 18 CHIESSO
Remerciements

ACTIVITÉS

- 19 ANIMATIONS D'AUTOMNE

COIN LECTURE

- 20 LE CONSEIL LECTURE
- 21 POÈME
L'automne

LES PAGES OFFICIELLES

- 22 HORAIRES
L'Office du Tourisme
et bibliothèque
- 23 HORAIRES
Bureau communal / déchetterie
- 24 RAPPEL
Respect des limitations de vitesse
- 25 NOUVEAU LABEL
La jeunesse, notre avenir
- 26 SAPINS DE NOËL
Commande

AGENDA

- 27 INSÉREZ VOS PAGES
Marche à suivre
- 28 VOTRE CALENDRIER

VOS ANNONCES

- 54 SERVICES, HORAIRES ...

JEUX / CONCOURS

- 65 JEUX / CONCOURS

L'INTERVIEW

Rencontre avec Raphaële Biollaz, qui nous parle



Présentez-vous en quelques mots

Je m'appelle Raphaële Biollaz. J'habite à Mase. Je suis à la retraite. Je suis maman de deux grands enfants et grand-maman de trois petits-enfants. Mon mari est décédé un an avant ma retraite, un événement qui a beaucoup marqué mon parcours de vie.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de réaliser le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle ?

C'était un projet que nous avions avec mon mari pour notre retraite. Après son décès, j'ai attendu quelques années avant de me sentir prête à partir seule. Réaliser ce chemin était une façon d'accomplir notre rêve. Au début, mes proches étaient très inquiets de me voir partir seule, mais ils ont vite compris que le chemin est bien balisé et que l'on n'y est jamais vraiment seul grâce à la solidarité entre les pèlerins.

Comment vous êtes-vous préparée à cette aventure et qu'en reprenez-vous aujourd'hui ?

Physiquement, je marchais deux à trois fois par semaine et je me suis entraînée avec un sac à dos d'environ neuf kilos afin de me rapprocher des conditions réelles du pèlerinage. Mentalement, je pratiquais la méditation et la sophrologie, ce qui m'a aidée à me préparer à cette aventure. Au-delà du défi physique, ce chemin m'a permis d'accomplir le projet que nous avions imaginé avec mon mari. Je l'ai senti présent tout au long de la marche et, en arrivant à Saint-Jacques-de-Compostelle, j'ai eu le sentiment d'avoir terminé mon deuil. Cette expérience a été profondément spirituelle et personnelle.

Pouvez-vous nous décrire votre parcours et une journée type sur le chemin ?

J'ai suivi le GR65, l'itinéraire traditionnel du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. J'ai réalisé le parcours en deux étapes : du Puy-en-Velay à Saint-Jean-Pied-de-Port en 2024, puis de Saint-Jean-Pied-de-Port jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle en 2026. Au total, j'ai parcouru près de 1 500 kilomètres en un peu plus de deux mois de marche répartis sur deux ans.

Une journée commençait vers six heures du matin. Après un petit-déjeuner, lorsque c'était possible, je marchais toute la journée à mon rythme avec quelques pauses. En fin d'après-midi, j'arrivais au gîte que j'avais réservé, je prenais un repas léger et je me couchais tôt pour récupérer.

DE L'OFFICE DU TOURISME

de Saint-Jacques-de-Compostelle

Quel a été le moment le plus difficile ?

Le passage entre Saint-Jean-Pied-de-Port et Roncevaux a été l'étape la plus exigeante de mon parcours. Les 28 kilomètres des premiers jours de cette deuxième partie m'ont demandé beaucoup d'efforts. Malgré quelques moments de doute, j'ai persévéré et poursuivi mon chemin. J'ai également trouvé les paysages espagnols plus monotones et les étapes plus longues qu'en France.

Quel est votre plus beau souvenir ?

Le départ du Puy-en-Velay reste mon plus beau souvenir. Après la messe, tous les pèlerins descendent les escaliers de la cathédrale pour commencer leur marche. C'est un moment très fort, rempli d'émotions et de spiritualité. L'arrivée à Saint-Jacques-de-Compostelle était également très émouvante, même si la fatigue était très présente.

Y a-t-il une rencontre qui vous a particulièrement marquée ?

Toutes les rencontres ont été enrichissantes, mais un couple coréen m'a particulièrement touchée. Malgré la barrière de la langue, nous avons communiqué avec des gestes, des sourires et Google Traduction. Il dégageait une énergie très positive et lumineuse qui m'a profondément marquée.

Qu'avez-vous appris de cette aventure et quel message aimeriez-vous transmettre à ceux qui hésitent à se lancer ?

Je ne pense pas avoir découvert une nouvelle facette de ma personnalité. En revanche, je me suis prouvée que j'étais capable d'aller au bout d'un projet difficile. J'aime les défis et cette expérience m'a confirmé que, lorsque je me fixe un objectif, je peux le réaliser.

À ceux qui hésitent, je dirais qu'il ne faut pas renoncer à ses rêves à cause de son âge. Il faut être en bonne forme physique, bien sûr, mais surtout oser partir. Je m'étais dit que si je rencontrais un problème physique ou moral, je rentrerais simplement chez moi. Il ne faut pas se mettre une pression inutile. Rien n'est impossible : le plus important est d'essayer.

Si vous deviez résumer cette aventure en quelques mots ?

Une immense satisfaction, de la paix intérieure, de la gratitude, de la persévérance et beaucoup d'émotions.

Quel conseil donneriez-vous à un futur pèlerin ?

Je conseillerais de bien préparer son itinéraire, d'utiliser un bon guide, de réserver les hébergements à l'avance, lorsque c'est possible, et surtout de voyager avec un sac à dos le plus léger possible. Il faut emporter uniquement l'essentiel. Enfin, je dirais qu'il faut avoir du courage et surtout oser partir.



BAROLIN : HISTOIRES

Il fait chaud et des glaçons tombent du ciel

Cet été, la chaleur s'est installée dans toute la Suisse. Les températures ont parfois frôlé les 40°C ! La canicule a asséché les sols, réduit le débit des rivières et fortement mis à l'épreuve les écosystèmes.

Et pourtant, à plusieurs reprises, un phénomène météorologique étonnant est venu surprendre les habitants : des boules de glace sont tombées du ciel. Au Tessin, certaines mesuraient jusqu'à 7 centimètres de diamètre.

Ce phénomène s'appelle la grêle.



C'est quoi la grêle ?

La grêle est une précipitation solide composée de morceaux de glace appelés grêlons. Ils se forment dans les nuages d'orage et peuvent mesurer de quelques millimètres à plusieurs centimètres de diamètre avant de tomber au sol.

Comment naît un grêlon ?

Explications :

1. Le soleil

Lors des journées chaudes, le soleil réchauffe fortement le sol. L'air chaud et humide devient plus léger et monte dans le ciel

POUR PETITS EXPLORATEURS

2. Un nuage d'orage

En montant, l'air se refroidit et forme un nuage d'orage appelé cumulonimbus.



3. De la glace apparaît

Dans la partie supérieure du nuage, où la température peut descendre entre -10 °C et -20 °C, voire davantage, les gouttelettes d'eau gèlent et se transforment en petits grains de glace.

4. Les grêlons

Les puissants courants d'air du nuage font monter et descendre ces grains de glace plusieurs fois. À chaque passage, ils se recouvrent d'une nouvelle couche de glace et grossissent.

5. Ils tombent

Quand les grêlons deviennent trop lourds pour être maintenus dans le nuage, ils tombent sur le sol : c'est la grêle.





BAROLIN : SUITE

Pourquoi voyons-nous ce phénomène principalement au printemps et en été ?

La chaleur est l'un des principaux ingrédients nécessaires à la formation de la grêle. Bien que celle-ci puisse tomber à n'importe quelle période de l'année, elle est beaucoup plus fréquente au printemps et en été.

Le soleil chauffe fortement le sol durant cette période. L'air chaud et humide monte rapidement dans l'atmosphère et favorise la formation des orages.

Les dangers :

Lorsqu'ils sont petits, les grêlons sont généralement sans danger. Mais lorsqu'ils atteignent un certain diamètre, ils peuvent causer d'importants dégâts.

La grêle peut casser des vitres, endommager les voitures et détruire des cultures. Les agriculteurs la redoutent particulièrement, car quelques minutes de grêle suffisent parfois à ravager un champ entier.

Dans les cas les plus extrêmes, les gros grêlons peuvent aussi blesser des personnes ou des animaux .



Comment repérer la grêle sur un radar météo ?

Les météorologues utilisent des radars pour observer les orages. Sur les images radar de MétéoSuisse, les précipitations faibles sont généralement indiquées en bleu ou en vert, tandis que les plus intenses apparaissent en rouge. Les zones où la présence de grêle est probable sont représentées en violet, souvent au cœur des orages les plus violents.



Et le réchauffement climatique dans tout ça ?

Avec le réchauffement climatique, les épisodes de forte chaleur deviennent plus fréquents. Ces conditions favorisent la formation d'orages violents, capables de produire des grêlons de plus grande taille.

Les scientifiques pensent donc que les dégâts liés à la grêle pourraient augmenter dans certaines régions au cours des prochaines décennies.





BAROLIN : HISTOIRES

Les champignons, ces mystérieux êtres discrets.

Comment un champignon prend vie ?

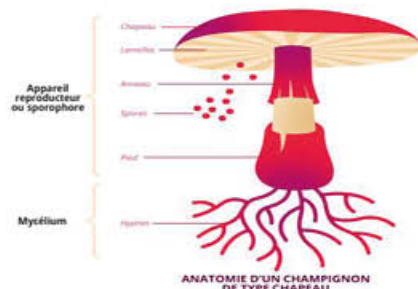
Les champignons commencent leur vie sous la forme de minuscules spores, si petites qu'on ne peut presque pas les voir. Ce sont l'équivalent des graines chez les plantes. Le vent, les animaux ou l'eau les transportent et les déposent dans la nature.

Quand une spore atterrit sur un sol humide et riche en nourriture, elle commence à grandir. Elle produit des fils très fins - les hyphes - qui se mélangent entre eux pour former un grand réseau caché sous la terre : le mycélium. Souvent invisible, il continue de grandir dans le sol et constitue la majeure partie du champignon. Il peut s'étendre sur de grandes surfaces dans l'humus, le bois ou d'autres matières organiques.

Lorsque les conditions sont favorables (souvent après la pluie et avec une température adéquate), le mycélium produit un organe reproducteur : le carpophore que l'on voit sortir du sol.

Cet organe produit alors de nouvelles spores qui s'envolent dans l'air. Elles pourront à leur tour donner naissance à de nouveaux champignons.

Ainsi, le cycle de la vie des champignons recommence encore et encore dans les forêts, les jardins et les prairies.



ANATOMIE D'UN CHAMPIGNON DE TYPE CHAPEAU

POUR PETITS EXPLORATEURS

Pourquoi certains champignons sont comestibles et d'autres toxiques ?

Certains champignons fabriquent des substances toxiques et d'autres non.

Elles sont produites naturellement par le champignon, souvent pour se protéger des animaux ou des microbes qui pourraient le manger, ou même des autres champignons qui pourraient vouloir s'installer trop près.

Comme chaque espèce de champignon est différente, elles ne fabriquent pas toutes les mêmes molécules :

Certains sont sans danger et peuvent être mangés.

D'autres contiennent des poisons qui rendent malade ou peuvent être mortels.

C'est un peu comme les plantes : certaines sont comestibles, d'autres sont vénéneuses. Les champignons présentent la même diversité.

Le problème est que les champignons comestibles et toxiques se ressemblent parfois beaucoup. C'est pourquoi il faut être prudent et ne jamais cueillir ou manger un champignon trouvé dans la nature sans l'avis d'un spécialiste.

Quel est le rôle des champignons dans la nature ?

Les champignons jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement des écosystèmes. Sans eux, les forêts et de nombreux autres milieux naturels ne pourraient pas fonctionner correctement.

La plupart des champignons sont des décomposeurs. Ils se nourrissent de feuilles mortes, de bois, d'animaux morts et d'autres matières organiques. En les dégradant, ils libèrent dans le sol des éléments nutritifs qui pourront être réutilisés par les plantes.

De nombreux champignons vivent en association avec les racines des plantes. Cette relation, appelée Mycorhize, est bénéfique pour les deux partenaires.



BAROLIN : SUITE

Le champignon aide la plante à absorber l'eau et les minéraux du sol, tandis que la plante lui fournit des sucres produits par la photosynthèse.

Les champignons font partie de la chaîne alimentaire. Ils servent de nourriture à de nombreux insectes, mollusques et petits mammifères. Ils contribuent ainsi à maintenir l'équilibre entre les différentes espèces.

Certaines espèces produisent des molécules qui ont révolutionné la médecine. Par exemple, la Pénicilline a été développée à partir de substances produites par des moisissures.

Voici quelques sortes de champignons :

Les champignons à chapeau

Ce sont les plus connus du grand public, composés généralement d'un pied et d'un chapeau. Parmi eux, on trouve des espèces comestibles comme le Bolet, la Girolle ou le Champignon de Paris, mais aussi des espèces toxiques comme l'Amanite phalloïde.

Les champignons symbiotiques

De nombreuses espèces vivent en association avec les racines des plantes et améliorent l'absorption de l'eau et des minéraux par les végétaux et jouent un rôle majeur dans la santé des forêts.

Les champignons saprophytes

Ils se nourrissent de matière organique morte : bois, feuilles, débris végétaux ou animaux. Ce sont les principaux recycleurs des écosystèmes terrestres. Sans eux, la décomposition de la matière organique serait beaucoup plus lente.

Les champignons parasites

Certaines espèces vivent aux dépens d'autres organismes, qu'il s'agisse de plantes, d'animaux ou même d'autres champignons. Ils peuvent provoquer des maladies mais participent également à la régulation naturelle des populations.

Les moisissures

Les moisissures sont des champignons microscopiques qui se développent sur les aliments, le bois, les murs humides ou dans le sol. Certaines sont nuisibles, tandis que d'autres sont utilisées dans l'industrie alimentaire pour la fabrication de fromages ou de médicaments.

Les levures

Les levures sont des champignons unicellulaires. Elles jouent un rôle fondamental dans les fermentations.

L'espèce *Saccharomyces cerevisiae* est utilisée depuis des millénaires pour produire du pain, de la bière et du vin.

Les lichens

Les lichens ne sont pas des champignons à proprement parler, mais une association entre un champignon et un organisme photosynthétique (algue ou cyanobactérie). Ils colonisent des milieux parfois très hostiles et sont souvent utilisés comme indicateurs de la qualité de l'air.

Les scientifiques découvrent chaque année de nouvelles espèces. Les champignons occupent pratiquement tous les environnements terrestres et même certains milieux aquatiques. Sous le sol, ils représentent entre 25% et 50% de la biomasse vivante des sols et stockent une grande partie du carbone mondial.

Leur diversité morphologique, écologique et chimique en fait l'un des groupes d'organismes les plus fascinants et les moins bien connus de la planète.



LES CHAMPIGNONS

Découvre ces êtres magiques

Il te faut



champignons



feuilles de papier
noir ou blanc



bols



laque
à cheveux

Créer ton oeuvre d'art !

Attention, ne choisis que des espèces comestibles !
Après les avoir manipulés, lave-toi toujours les mains.



1

Pars en forêt avec un adulte ramasser quelques champignons.
Ne les arraches pas !

Coupe-les au ras du sol et choisis plutôt ceux qui ont un grand chapeau et des lamelles.



2

Coupe les pieds et pose les chapeaux sur des feuilles, côté lamelles. Recouvre-les d'un bol pour éviter les courants d'air.



3

Patiente quelques jours avant de soulever le bol. Tes champignons sont tout secs. Les graines, appelées spores, se sont déposées sur le papier et forment un dessin.

4

Fixe enfin ton oeuvre avec de la laque. **Attention**, pulvérise-la à environ 30 à 40 cm pour ne pas faire s'envoler les spores !



NAX
REGION
NAX - VERNAMIEGE - MASE

LES SACS BAROLIN

SONT ARRIVÉS !



NOUVEAUTÉ

Disponibles à l'Office du Tourisme



RÉTROSPECTIVE

Fête Nationale du 31 juillet 2026 à Nax

Quelle magnifique soirée que nous avons partagée ensemble au Théâtre du Balcon du Ciel à Nax à l'occasion de la Fête Nationale !

Dès 18h, vous avez été nombreux à nous rejoindre pour célébrer le 1er août dans une ambiance conviviale et festive. La soirée a débuté en musique grâce au superbe concert de la Fanfare des Jeunes, qui a enchanté le public pendant près d'une heure. Tout au long de la soirée, les enfants ont pu profiter des animations proposées avec le parcours Ninja de Prosess, tandis que les plus gourmands se sont régalés avec les raclettes, grillades et assiettes valaisannes préparées avec le précieux soutien du Groupement des Sociétés locales de Nax. Nous remercions également le Tea-Room La Promenade pour les planchettes apéritives offertes par la Commune aux autorités.

Nous avons ensuite eu le plaisir d'entonner l'hymne national suisse, magnifiquement interprété par la Fanfare des Jeunes, avant le discours inspirant de Marine Héritier, directrice de Ski Valais. La fête s'est poursuivie en musique avec DJ Cel's (Célien Dubuis), qui a fait danser les participants dans une ambiance chaleureuse.

L'un des moments forts de la soirée restera sans aucun doute le spectaculaire show de Slackline Event, présenté par Lyell Grünberg, qui nous a tous impressionnés... même si la météo en a décidé autrement ! Heureusement, cela n'a pas entamé la bonne humeur des participants, et les festivités ont pu continuer dans le théâtre et sous les tentes, dans un esprit de partage et de convivialité.

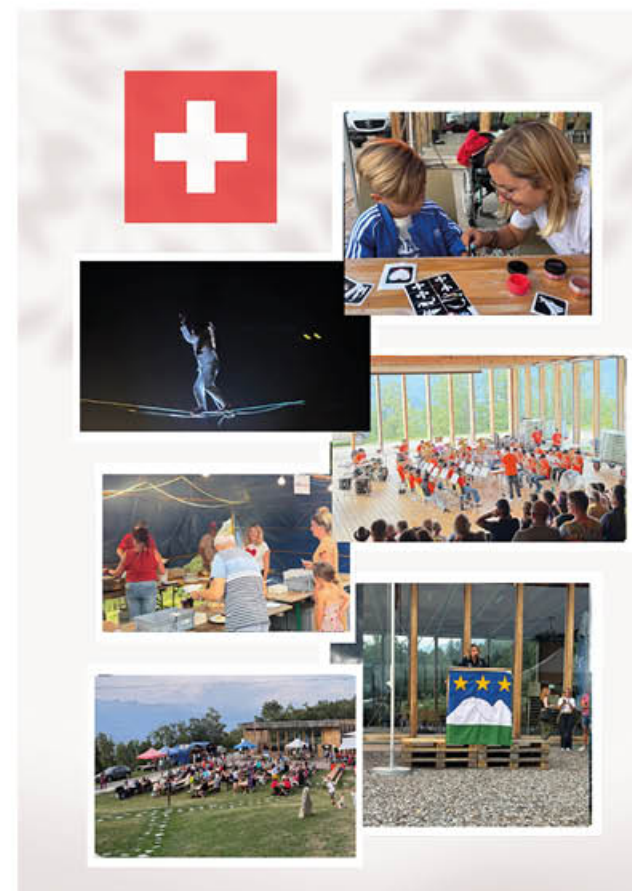
Nous souhaitons adresser un immense merci à toutes les personnes qui sont venues célébrer cette Fête Nationale avec nous. Votre présence, votre bonne humeur et votre fidélité ont largement contribué à faire de cette soirée un beau moment de rencontre et de convivialité, malgré les caprices de la météo.

Cette belle réussite n'aurait pas été possible sans le soutien et l'engagement de nombreux partenaires. Un immense merci à tous les bénévoles ainsi qu'au Groupement des Sociétés locales de Nax, au Tea-Room La Promenade, à la Fanfare des Jeunes, à DJ Cel's – Célien Dubuis, à Prosess, à Slackline Event – Lyell Grünberg, aux Travaux Publics pour l'installation du matériel, à MTS pour la mise à disposition des tables, à Charly Valette – Spectacles-Services Production pour les éclairages et la sonorisation, à Alpshawk Security Services pour la sécurité

de l'événement, à Nax Excursions pour les transports, au CSP Mont-Noble, à la Commune de Mont-Noble pour son soutien, à Stéphane Biner pour la formation sur la sécurité, ainsi qu'à Marine Héritier pour son intervention.

Et enfin, un grand bravo à toute l'équipe de Nax Région Tourisme, qui a œuvré avec enthousiasme à l'organisation de cette magnifique Fête Nationale.

Nous nous réjouissons déjà de vous retrouver lors de nos prochains événements !





NAX
REGION

ANIMATIONS AUTOMNE

Chasse au trésor et Criminal Room
Lundis 05, 12 et 19 octobre

Via Ferrata
Mardis 06 et 13 octobre // Vendredi 09 octobre

Escalade
Mardis 06 et 13 octobre

Découverte du poney
Mardis 06, 13 et 20 octobre

Visite de la ferme et jeux de société
Mercredis 07, 14 et 21 octobre

Atelier halloween et Footgolf
Jeudis 08, 15 et 22 octobre

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES
www.nax-region.ch

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.

Lecture N°1: « La Pommeraie » roman de Peter Heller, Actes Sud, 2026.

Traductrice de poésie chinoise, Hayley a abandonné sa carrière pour élever seule sa fille Frith dans une cabane au pied des montagnes du Vermont, où toutes deux survivent grâce à leur pommeraie et au sirop d'érable qu'elles produisent. Un jour, Rose, une artiste locale, frappe à leur porte et bouleverse leur vie... Devenue adulte, Frith revisite les jours heureux du trio et son lien fusionnel avec sa mère à travers les sublimes poèmes qu'elle lui a légués.

Ce roman, à l'écart du monde et des villes, retrace une histoire bouleversante de vie naturelle et de transmissions.

Âge de lecture : à partir de 16 ans

Lecture n°2: « Ambre et l'île des créatures perdues » BD jeunesse de Jason Pamment, Jungle, 2023.

Ambre est un tout petit garçon dans un monde immense. Escorté à travers l'océan par son gardien, Lua, une tortue de mer géante, Ambre peut enfin fréquenter une école à sa taille.

Alors qu'il s'efforce de trouver sa place, il se retrouve au cœur d'un mystère. Un étrange monstre des profondeurs menace tout ce qui lui est cher. Mais comme tout bon écolier de la nature le sait, les apparences peuvent être trompeuses et l'amitié est parfois inattendue.

Âge de lecture : à partir de 8 ans

Lecture n° 3 : « Le loup qui aimait les arbres » album d'Orianne Lallemand, Auzou Editions, 2021.

Une histoire qui nous entraîne au cœur de la Forêt lointaine pour sauver les arbres du grand méchant.

Une ode à la diversité et à la préservation de l'environnement avec, pour la première fois dans les albums de Loup, un vrai grand méchant digne de Gargamel !

Âge de lecture : à partir de 3 ans.

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)



POÈME

Pour cette édition automnale, Francis Bruttin, originaire de Nax et résidant actuellement au *Home Les Tilleuls* à Monthey, nous a confié un nouveau poème.

L'AUTOMNE

En ce mois de septembre
L'été s'envole
Dans le ciel les nuages moutonnent
L'automne s'installe
De jaune et d'or habille la nature
Les mélèzes en jaune d'or
Ensoleillent la forêt
Dans le jardin potager
Le foehn fait tomber
Les feuilles des cerisiers
Dans les jachères sorbiers, merisiers
Offrent des couleurs
Aussi belles que celles de l'arc-en-ciel
Le verdier picore à voraces becquées
Les graines que les tournesols
Ont semées
La vipérine ouatée de ses fines épines
Frémit sous les premières gelées
Dans la plaine du Rhône
Sur ses berges veloutées de givre
Chuintent les feuilles des saules pleureurs
Sous les pas des promeneurs
Dans les champs
Le maïs offre ses beaux épis
Enfin aoûtés
La grue cendrée
Comme les oies sauvages
Ont quitté nos contrées
Quand tombe la nuit et que la lune luit
Dans son nid la chouette entonne son «houhouhou»
Pour souhaiter bonne nuit à son ami le hibou
Des Tilleuls où les jours de foehn
Balaie les feuilles
Bon vent pour un bel automne



Francis Bruttin

HORAIRES D'OUVERTURE

VOTRE OFFICE DU TOURISME

La Vaye-Plane · 1973 Nax · nax-region@mont-noble.ch · +41 27 203 17 38

DU 01 SEPTEMBRE AU 09 OCTOBRE 2026

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 10 AU 25 OCTOBRE 2026

DU LUNDI AU VENDREDI: DE 9H À 12H ET DE 13H30 À 16H30

WEEK-END ET JOURS FÉRIÉS/CHÔMÉS: DE 9H À 12H

DU 26 OCTOBRE AU 30 NOVEMBRE 2026

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

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 · +41 27 205 80 00

HORAIRES D'OUVERTURE DU GUICHET

LUNDI: FERMÉ MARDI: DE 14H À 18H MERCREDI: DE 14H À 17H

JEUDI: DE 8H À 12H VENDREDI: FERMÉ (ou sur rendez-vous)

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

DU LUNDI AU VENDREDI: DE 8H30 À 11H30

VOTRE DÉCHETTERIE

Les Prixes · 1961 Vernamiège · 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.

RAPPEL

RESPECT DES LIMITATIONS DE VITESSE

L'Administration communale rappelle à l'ensemble de la population que la vitesse maximale autorisée est de **30 km/h** sur les routes communales situées en localité, ainsi que sur les routes forestières et d'alpages.



POUR LA SÉCURITÉ DE TOUS

Le respect de ces limitations est indispensable pour assurer la sécurité des habitants, des piétons, des cyclistes et de tous les usagers de la route.



RESPECTONS LA SIGNALISATION

Nous invitons chacun à respecter scrupuleusement la signalisation et les limitations de vitesse en vigueur.



DES CONTRÔLES SERONT RÉALISÉS

Des contrôles seront réalisés et toute infraction sera sanctionnée conformément à la législation en vigueur.



MERCI POUR VOTRE RESPONSABILITÉ

Nous remercions la population de faire preuve de prudence et de respecter les limitations de vitesse.



LA SÉCURITÉ DE TOUS EST L'AFFAIRE DE CHACUN.

Ensemble, adoptons une conduite responsable pour le bien de notre commune.



ENSEMBLE, ROULONS À **30 KM/H**
POUR LA SÉCURITÉ DE TOUS !



UNE BELLE RECONNAISSANCE POUR NOS COMMUNES !



Mont-Noble & Vex obtiennent le label
"COMMUNE DE MONTAGNE
LA JEUNESSE, NOTRE AVENIR"



Un label qui valorise notre engagement en faveur de la jeunesse et notre volonté de bâtir un **avenir durable et solidaire** en montagne.

Vendredi
11 septembre
2026



17h30

Théâtre
Balcon du Ciel
Nax



La jeunesse
au cœur
de nos actions
d'aujourd'hui
et de demain.



Remise officielle du label en présence des autorités communales de **Mont-Noble** et de **Vex** et, de **M. Pius Kaufmann**, Président du Groupement Suisse pour les régions de montagne (SAB).



Venez partager avec nous ce moment
symbolique et festif !





AVIS SAPINS DE NOËL

En collaboration avec le Triage forestier du Vallon, vous avez la possibilité d'acquérir un sapin de Noël "Nordmann".

Prix de vente
CHF 35.-pce
(dim. 150 à 200 cm)

Délai de
commande
au
27 novembre 2026
(A épuisement du stock)

027 205 80 03
ou
commune@mont-noble.ch

Livraison à votre domicile, dans la journée entre
le 1er et le 12 décembre 2026
(sauf conditions météo-neige).

*Merci de nous communiquer adresse complète et
numéro de téléphone, lors de votre commande.*

Un ramassage par village sera organisé
aux centres de moloks :

Jeu 7 janvier 2027
avant 18h00

- La Crettaz à Nax
- Fond-Ville à Vernamiège
- Route des Mayens à Mase

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 **dimanche 1^{er} novembre** pour la parution dans la première édition hivernale (1^{er} décembre 2026 - 15 janvier 2027) 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 haute 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

Les mardis
de 19h15 à 20h15

Les mercredis
de 8h30 à 9h30

de 19h à 21h
de 18h45 à 20h

Du mercredi au dimanche

Les jeudis
de 9h à 10h15
de 10h à 11h

Les vendredis
de 8h30 à 9h45
de 10h à 11h15

Gym Dame · Salle de gym de Nax
Infos: Hedwige Aymon 079 473 19 22

Séance de sport collective · Mase
Infos: Sabrina Biollaz 079 257 29 67

Gym Homme · Salle de gym de Nax
Infos: Marc-Antoine Micheloud 078 775 43 29

Yoga avec Madhu · Mayens de Vernamiège
Infos: www.terreveil.ch ou 078 743 51 64

Espace Loisirs Mont-Noble
Horaires haute/basse saison sur nax-region.ch

Yoga avec Madhu · Mayens de Vernamiège
Infos: www.terreveil.ch ou 078 743 51 64

Qi Gong · Salle polyvalente Mase
Infos: Fabia Bourquin 076 386 07 05

Yoga avec Madhu · Mayens de Vernamiège
Infos: www.terreveil.ch ou 078 743 51 64

Yoga pour tous · La Cure de Vernamiège
Infos: www.corinnelundstroem.ch 079 714 99 26

Sport

Top Event & Officiels

Loisirs & Divers

Culture

SEPTEMBRE

Jusqu'au 13
Ven-Sa-Di

Ven-Sa-Di

Mardi 01
dès 8h

Samedi 05
dès 11h
17h30

Lundi 07
dès 14h

Mardi 08
dès 8h

Vendredi 11
17h30

Samedi 12
13h30-16h30
dès 14h30

dès 14h

Dimanche 13
dès 9h30

Mardi 15
dès 8h40

dès 14h

Samedi 19
9h15-11h15

Max Carbo - peinture & sculpture

Galerie Ecurie des Chèvres · **Mase** · Pages 36-37

Sébastien Freuler & Vincent Nanchen

Galerie Ecurie des Chèvres · **Mase** · Page 35

Groupe de marche de Mont-Noble · Pro Senectute

La Gouille - Lac Bleu · 3h45

RDV Nax/Mase 8h · Bramois 8h30

Fête de Massèräs

Le Croux · **Nax** · Pages 38-39

Concert - Samuel Gogniat

Buvette du Mayen · **Mase** · Page 40

Groupe des aîné(e)s

Salle paroissiale · **Vernamiège**

Groupe de marche de Mont-Noble · Pro Senectute

Suen - Eison · 4h15

RDV Nax/Mase 8h · Bramois 8h30

Remise du Label « La jeunesse, notre avenir »

Théâtre du Balcon du Ciel · **Nax** · Page 25

Cours de dessin intuitif

Buvette du Mayen · **Mase** · Page 40

Portes ouvertes

Cure · **Vernamiège** · Page 42

10 ans de Terreveil

Terreveil · **Vernamiège** · Page 41

10 ans de Terreveil

Terreveil · **Vernamiège** · Page 41

Groupe de marche de Mont-Noble · Pro Senectute

Bisse de Bruson · 2h

RDV Nax / Mase 8h40 · Bramois 9h

Groupe des aîné(e)s

Salle bourgeoise · **Nax**

Yoga

Terreveil · **Vernamiège** · Page 44

CALENDRIER D'AUTOMNE

Sous réserve de modifications

Manifestations

9h30-13h	Gymkhana (inscriptions jusqu'au 12 septembre) Route de Pramylon · Nax · Page 46
en journée	Menu chasse · Page 45 Tea-Room La Promenade · Nax
Dimanche 20 9h15-11h15	Yoga Terreveil · Vernamiège · Page 44
en journée	Menu chasse · Page 45 Tea-Room La Promenade · Nax
en journée	Groupe de marche de Mont-Noble · Pro Senectute Pique-Nique Canadien · Couvert du Gran Plan · Suen
Mardi 22 dès 8h40	Groupe de marche de Mont-Noble · Pro Senectute Isérables - Le Drotcher · 3h RDV Nax / Mase 8h40 · Bramois 9h
Samedi 26 dès 11h	Fabrication et vente de pains Moulin de Mase
en journée	Menu chasse · Page 45 Tea-Room La Promenade · Nax
Dimanche 27 en journée	Menu chasse · Page 45 Tea-Room La Promenade · Nax
Mardi 29 en journée 18h-19h30	Groupe de marche de Mont-Noble · Pro Senectute Sortie surprise Qi Dance Salle polyvalente · Mase · Page 43

OCTOBRE

Lundi 05 en journée en journée	Chasse au Trésor Office du Tourisme · Nax · Page 19 Criminal Room Office du Tourisme · Nax · Page 19
Mardi 06 9h-11h30	Via Ferrata Office du Tourisme · Nax · Page 19

13h30-16h30	Escalade Office du Tourisme · Nax · Page 19
13h30-15h30	Découverte du poney Ferme du Petit Bonheur · Nax · Page 19
Mercredi 07 10h-11h30 14h-16h	Jeux de société Office du Tourisme · Nax · Page 19 Visite de la ferme Ferme du Petit Bonheur · Nax · Page 19 Atelier Halloween Office du Tourisme · Nax · Page 19
Jeudi 08 10h-11h30 en journée	Footgolf Espace Loisirs Mont-Noble · Nax · Page 19 Via Ferrata Office du Tourisme · Nax · Page 19 Autrices et auteurs de la Conscience Salle de séminaire Tsébetta · Nax · Page 48
Vendredi 09 en journée	Brisolée royale Tea-Room La Promenade · Nax · Page 45
Samedi 10 en journée	Chasse au Trésor Office du Tourisme · Nax · Page 19 Criminal Room Office du Tourisme · Nax · Page 19
Dimanche 11 en journée	Via Ferrata Office du Tourisme · Nax · Page 19 Escalade Office du Tourisme · Nax · Page 19 Découverte du poney Ferme du Petit Bonheur · Nax · Page 19
Lundi 12 en journée en journée	Jeux de société Office du Tourisme · Nax · Page 19 Visite de la ferme Ferme du Petit Bonheur · Nax · Page 19 Atelier Halloween Office du Tourisme · Nax · Page 19
Mardi 13 9h-11h30 13h30-16h30 13h30-15h30	Jeux de société Office du Tourisme · Nax · Page 19 Visite de la ferme Ferme du Petit Bonheur · Nax · Page 19 Atelier Halloween Office du Tourisme · Nax · Page 19
Mercredi 14 10h-11h30 14h-16h	Jeux de société Office du Tourisme · Nax · Page 19 Visite de la ferme Ferme du Petit Bonheur · Nax · Page 19 Atelier Halloween Office du Tourisme · Nax · Page 19
Jeudi 15 10h-11h30	Jeux de société Office du Tourisme · Nax · Page 19 Visite de la ferme Ferme du Petit Bonheur · Nax · Page 19 Atelier Halloween Office du Tourisme · Nax · Page 19

CALENDRIER D'AUTOMNE

Sous réserve de modifications

Manifestations

en journée

Samedi 17

en journée

Dimanche 18

en journée

Lundi 19

en journée

en journée

Mardi 20

13h30-15h30

Mercredi 21

10h-11h30

14h-16h

14h-16h

Jeudi 22

10h-11h30

en journée

Vendredi 23

17h

Samedi 24

9h-12h / 14h-18h

9h15-11h15

en journée

dès 11h

Dimanche 25

9h-12h / 14h-18h

Footgolf

Espace Loisirs Mont-Noble · **Nax** · Page 19

Brisolée royale

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Brisolée royale

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Chasse au Trésor

Office du Tourisme · **Nax** · Page 19

Criminal Room

Office du Tourisme · **Nax** · Page 19

Découverte du poney

Ferme du Petit Bonheur · **Nax** · Page 19

Jeux de société

Office du Tourisme · **Nax** · Page 19

Visite de la ferme

Ferme du Petit Bonheur · **Nax** · Page 19

Atelier crochet & tricot

Salle paroissiale · **Vernamiège** · Page 49

Atelier Halloween

Office du Tourisme · **Nax** · Page 19

Footgolf

Espace Loisirs Mont-Noble · **Nax** · Page 19

Conférence · Cohabitation humains & chiens

Lieu à définir · Page 50

Vide Grenier · Anne Vuille

Maison de l'Ours · **Mase** · Page 51

Yoga

Terreveil · **Vernamiège** · Page 44

Brisolée royale

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Fabrication et vente de pains

Moulin de Mase

Vide Grenier · Anne Vuille

Maison de l'Ours · **Mase** · Page 51

9h15-11h15

en journée

Mardi 27

18h-19h30

Mercredi 28

14h-16h

Vendredi 30

dès 18h45

Yoga

Terreveil · **Vernamiège** · Page 44

Brisolée royale

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Qi Dance

Salle polyvalente · **Mase** · Page 43

Atelier peinture

Salle paroissiale · **Vernamiège** · Page 49

Halloween

Office du Tourisme · **Nax** · Page 52

NOVEMBRE

Mercredi 04

14h-16h

Samedi 07

en journée

Dimanche 08

en journée

Mercredi 11

14h-16h

Samedi 14

en journée

Dimanche 15

en journée

Mercredi 18

14h-16h

Samedi 21

9h15-11h15

dès 11h

en journée

Atelier crochet & tricot

Salle paroissiale · **Vernamiège** · Page 49

Tsarfion & Raclette - Fondue

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Tsarfion & Raclette - Fondue

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Atelier peinture

Salle paroissiale · **Vernamiège** · Page 49

Tsarfion & Raclette - Fondue

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Tsarfion & Raclette - Fondue

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Atelier crochet & tricot

Salle paroissiale · **Vernamiège** · Page 49

Yoga

Terreveil · **Vernamiège** · Page 44

Fabrication et vente de pains

Moulin de Mase

Choucroute

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

CALENDRIER D'AUTOMNE

Sous réserve de modifications

Manifestations

Dimanche 22

en journée

9h15-11h15

Mardi 24

18h-19h30

Mercredi 25

14h-16h

Samedi 28

11h-18h

Dimanche 29

11h-16h

Choucroute

Tea-Room La Promenade · **Nax** · Page 45

Yoga

Terreveil · **Vernamiège** · Page 44

Qi Dance

Salle polyvalente · **Mase** · Page 43

Atelier peinture

Salle paroissiale · **Vernamiège** · Page 49

Marché de Noël

Salle polyvalente · **Mase** · Page 68

Marché de Noël

Salle polyvalente · **Mase** · Page 68

Calendrier des messes · Paroisse de Mont-Noble

	MASE	VERNAMIÈGE	NAX
SEP	· Sa 12 18h30	· Sa 05 18h30	· Sa 19 18h30 Messe Patronale
OCT	· Sa 17 18h30	· Sa 03 18h30	· Sa 10 18h30
NOV	· Di 01 18h Messe de la Toussaint · Sa 21 18h30	· Di 01 11h Messe de la Toussaint · Sa 07 18h30	· Di 01 9h Messe de la Toussaint · Sa 14 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.



galerie de l'Ecurie des Chèvres

NAX
REGION
NAX · VERNAMIÈGE · MASE

Mase, Val d'Hérens

EXPOSITION

**Sébastien Freuler
&
Vincent Nanchen**

**COUPE : Cycle I. Explorations
Peintures sur toiles**



du 15 août au 13 septembre 2026
Ouvert vendredi samedi dimanche 17h à 19h

Vernissage samedi 22 août dès 17h

Organisation : Association Amis de Mase



galerie de l'Ecurie des Chèvres

NAX
REGION
NAX - VERNAYE - MASE

Mase, Val d'Hérens EXPOSITION

Max Carbo Peinture et sculpture



Printemps à Mase

du 15 août au 13 septembre 2026
Ouvert vendredi samedi dimanche 17h à 19h
Vernissage samedi 15 août dès 17h

Organisation : Association Amis de Mase



Max Carbo est un peintre et sculpteur originaire de Houston au Texas. Il est né dans le New Jersey mais a grandi à Porto Rico où il a vécu. attiré par l'art inspiré par la beauté naturelle de l'île. Max est revenu aux États-Unis où il a étudié l'art et le design au Community College of Crème Philadelphia. Il a travaillé comme artiste d'enseigne pour de nombreuses entreprises. Sa fascination était de créer des signes tridimensionnels. Maintenant, il postule techniques et matériaux à son art qu'il a utilisés dans l'industrie de l'enseigne. Les compétences de Max lui ont permis de réaliser toute une gamme d'œuvres comme illustrer des livres, créer des stands de salons professionnel. Son objectif est désormais de pouvoir partager son talent dans ce beau pays la Suisse.

*Galerie de l'Ecurie des Chèvres, rue du Moulin Mase
Exposition du samedi 15 août au 13 septembre 2026
Ouvert du vendredi au dimanche de 17h à 19h
Vernissage : samedi 15 août à 17h*

Attention :
fous rires
garantis !

TOURNOI DE BUBBLE FOOT !

Le 5 septembre à 13h30 à Nax
lors de la Fête de Massérâs



Formez vos équipes de 4 personnes et
venez participer à un tournoi qui va
vous faire éclater de rire !

Inscriptions le 5 septembre au milieu
du village de Nax entre 11h00 et 12h30

Informations au +41 79 473 19 22

VIDE GRENIER

Le 5 septembre à 11h00 à Nax
lors de la Fête de Massérâs

Faites de la place dans vos placards, votre cave ou
votre garage !

Vous avez des objets dont vous ne vous servez plus ?
Apportez-les et donnez-leur une seconde vie lors du
vide-grenier de Nax !



Inscriptions au +41 79 473 19 22

Buvette du Mayen à Mase

5 septembre 2026 à 17h30
**Concert de
Samuel Gogniat**



Marimba, percussion
et cie.

Entrée libre
Chapeau à la sortie

12 septembre 2026 de 13h30 à 16h30
**Cours de dessin intuitif
avec Valérie Gross**

Ressentir et créer,
en pleine nature

Prix 95.- sur inscription
au 078 917 69 66



La BUVETTE DU MAYEN
est ouverte de juin
à septembre
de 11h30 à 18h
du vendredi au lundi (juin/septembre)
et du vendredi au mardi (juillet/août)
par beau temps

Rte du Boët de Taugno 27
1968 Mase, Suisse



Solidariterre

1 an de soutien aux personnes ayant moins de moyens



terreveil

10 ans de partage de yoga, méditation, soins et retraites

vous invitent à célébrer

Le 12 septembre dès 14h

Cercle de tambours 15h30
Concert Oiseaux de Paradis 16h30 et 20h15
Buffet canadien & Soirée danse libre

Le 13 septembre dès 9h30

Réveil en mouvement 9h30
Brunch canadien 10h30 ~ 14h

Bienvenue à ce qui vous met en joie !



Sur inscription : 078 743 51 64 – madhu@terreveil.ch



Porte Ouverte de la Cure

12 septembre 26

**14h30 Visite du jardin de la Cure
et échange sur les méthodes de jardinage.**

**16h Conférence de François Biollaz
"Biodiversité à Mont-Noble"**
Comprendre, protéger, agir

17h Échange avec le public

**18h Apéro dinatoire offert
par le collectif de la Cure**

Salle paroissiale de Vernamiège
076 730 91 94



Cours d'automne (septembre – novembre 2026)

QI GONG

tous les jeudis de 10h à 11h
à la salle polyvalente de Mase



QI DANCE

mardi 29 septembre – 27 octobre – 24 novembre
de 18h à 19h30
à la salle polyvalente de Mase

Renseignements et inscriptions
Fabia Bourquin
Tél. 076 386 07 05 – fabia@infomaniak.ch

Yoga

En semaine

Mercredi : 18h45 – 20h

Jeudi : 9h – 10h15

Vendredi : 8h30 – 9h45

Aussi en visio depuis chez vous



Le weekend (9h15-11h15)

19 - 20 septembre

24 - 25 octobre

21 - 22 novembre

12 - 13 décembre

Yogathérapie ou cours privé

Formée depuis 2010 ° Pratiques adaptées à chacun-e

Bienvenue comme vous êtes aux Mayens de Vernamiège

www.terreveil.ch
078.743.51.64

TEA-ROOM LA PROMENADE • NAX

WEEK-END GOURMAND D'AUTOMNE

SEPTEMBRE

MENU CHASSE

Samedi 19 & Dimanche 20

Samedi 26 & Dimanche 27

OCTOBRE

BRISOLÉE ROYALE

Dimanche 11

Samedi 17 & Dimanche 18

Samedi 24 & Dimanche 25

NOVEMBRE

TSARFION & RACLETTE FONDUE

Samedi 7 & Dimanche 8

Samedi 14 & Dimanche 15

WEEK-END CHOUCROUTE

Samedi 21 & Dimanche 22



Animations musicales sur certaines dates



Carte habituelle disponible



www.lapromenade.ch



info@lapromenade.ch



027 203 11 59

SUR RÉSERVATION





 Association Equestre de Mont-Noble
AEMN

DATE
19
 SEPTEMBRE
 2026

Gymkhana

DÉCOUVERTE

Venez vivre une aventure unique avec les chevaux ! ♥




INSCRIPTION
 JUSQU'AU
12 SEPTEMBRE
 PAR WHATSAPP
079 295 82 66


HORAIRE
9h30 - 13h


LIEU
 Route de Pramylon,
 Nax


 Les informations plus précises vous parviendront lors de votre inscription.


ACTIVITÉ FAMILIALE
 découvrir, échanger et partager
 un moment avec les chevaux



FÊTE PATRONALE

À l'église de Nax
 Le 19 septembre 2026

Messe à 18h30,
 suivie d'un apéro



Le Tsébetta en collaboration
avec "Au coeur d'Adama" présentent

La journée des autrices
et des auteurs de la

Conscience

Samedi 10 octobre 2026

Salle séminaire Tsébetta
Espace Loisirs Mont-Noble | Nax

Marion Michielan, jeune autrice valaisanne de 17 ans écrit des livres illustrés pour les petits et les grands enfants. Son dernier livre « Le Miroir », un conte philosophique et thérapeutique donne des pistes pour affronter les difficultés de la vie, en finir avec sa peur, se pardonner, guérir et retrouver la joie.
marionmichielan.ch

Une lecture en musique d'un extrait du texte aura lieu à 15h, par Petra Ferrari. Voix et tambour chamanique.

Sonia Morand et Line Short, praticiennes et formatrices en **psychophanie**. **Caroline Short**, autrice, a utilisé cette méthode.

La psychophanie est un voyage en intériorité qui offre à notre âme un espace d'expression et de révélations. L'expression qui découle de cette rencontre est traduite sous forme écrite. Pour tous, de la naissance à la fin de vie, elle est un soutien essentiel aux personnes privées de parole (handicap, autisme, Alzheimer, AVC, traumatisme crânien, coma, fin de vie, etc.) en leur permettant de s'exprimer.

Sonia : au-fil-de-soi.ch
Line : lumieredesoi.ch

Atelier : mini-séances découverte de la psychophanie



Organisé par le Collectif "La Cure"



**REPRISE DES ATELIERS
INTERCULTURELS 2026/27**

PEINTURE-CROCHET-TRICOT

Aucune pratique n'est nécessaire,
juste l'envie de partager un moment.
Le matériel vous attend sur place, ou venez avec le vôtre.

**TOUS LES MERCREDIS
JUSQU'A PÂQUES 14H00 À 16H00**

Crochet et tricot : 21 octobre - 04 et 18 novembre - 02 et 16 décembre

Peinture : 28 octobre - 11 et 25 novembre - 9 décembre



**Salle paroissiale Vernamiège
076 693 18 66 Monica**





PARLONS-EN !

MONT-NOBLE UNE RENCONTRE AUTOUR DE LA COHABITATION ENTRE HUMAINS ET CHIENS

Vous aimez marcher en montagne mais la vue d'un chien détaché vous stresse ?
Vous adorez promener votre chien mais que faire face aux réactions des randonneurs que vous croisez ?

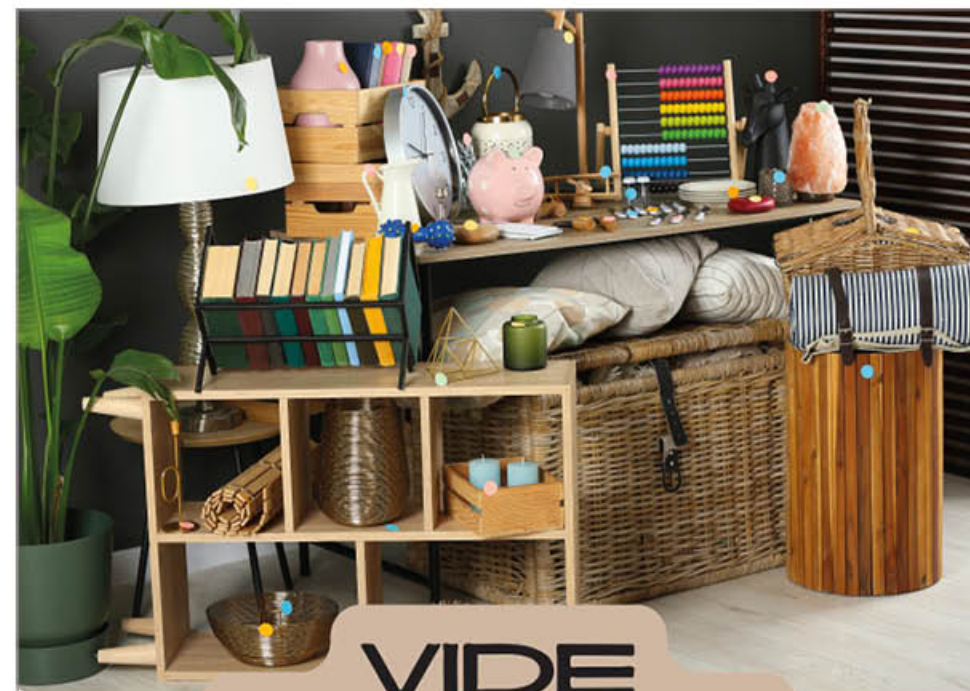
Rencontrons-nous pour un moment d'échange paisible loin des tensions
qui surviennent parfois sur les sentiers et dans les villages.

Venez partager vos expériences et vos souhaits ! Des représentants des autorités et une éducatrice canine
seront présents et nous apporteront leur éclairage.

La rencontre sera suivie d'une collation.

Vendredi 23 octobre à 17h

Le lieu de la rencontre sera communiqué par un tout ménage



VIDE GRENIER

Tapis, tableaux, tables, services, lampes, palettes... et bien
d'autres trésors à découvrir !

Le tout à votre bon cœur, en faveur de l'**association FRAGILE**,
qui soutient les personnes touchées par des lésions cérébrales.

Venez chiner, découvrir... et faire une bonne action !



24 et 25 octobre



9h-12h / 14h-18h



Mase

Anne Vuille tél. 079 762 69 59
Mase, place de l'Eglise, Maison de l'Ours (étage du haut)

NAX
REGION
NAX - VERNAMIEGE - MASE

HALLOWEEN MEXICO



Réserve ta soirée du 30 octobre

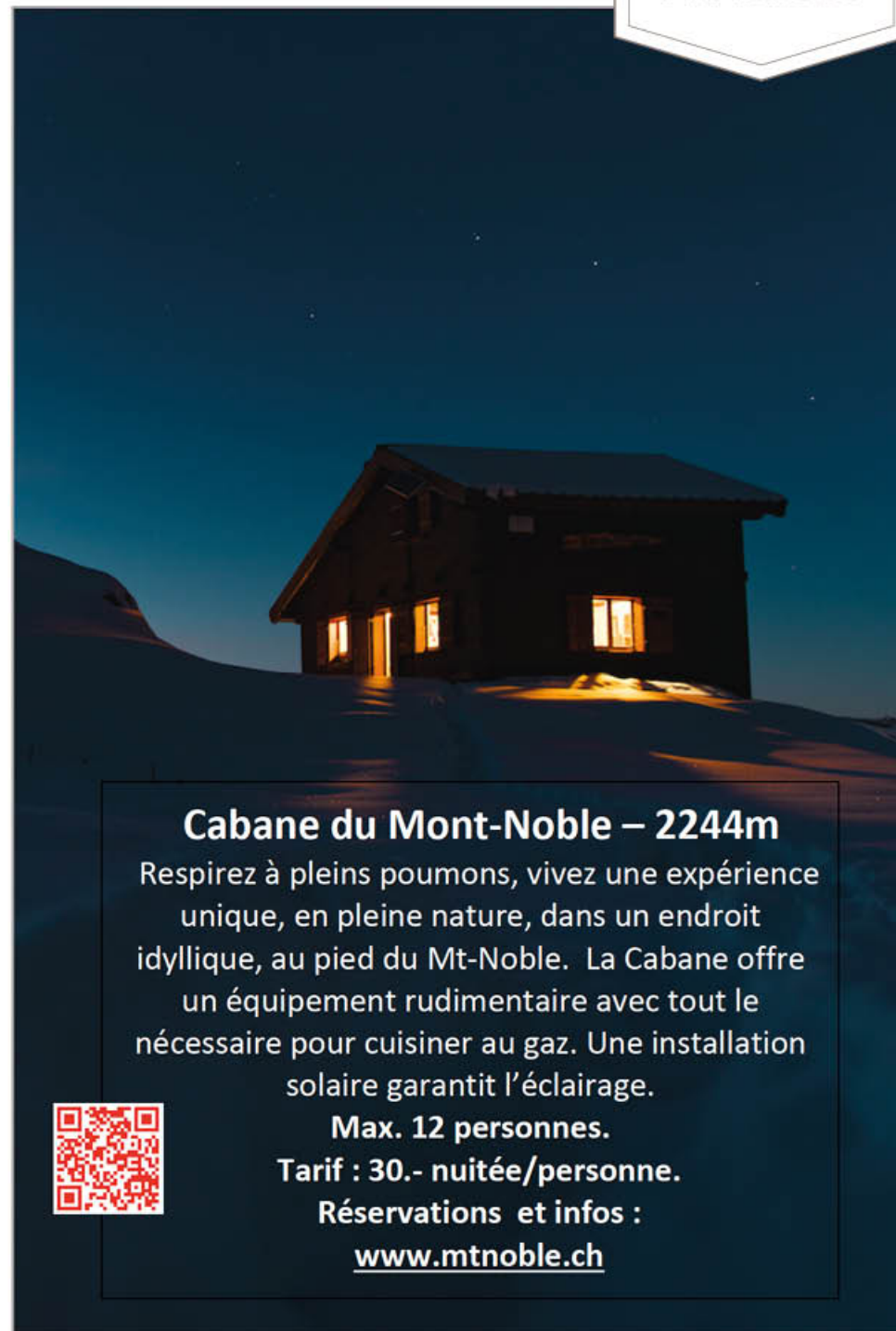
& viens fêter au coeur du village de Nax à
l'occasion de notre soirée d'Halloween mexicaine
dès 18h45 devant l'office du tourisme

Défis, course aux poinçons et gourmandises !

Informations à suivre sur le site internet
nax-region.ch et sur les réseaux sociaux

Un événement en partenariat avec
le T-Room La Promenade

DÉGUISEZ-VOUS!



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 gaz. Une installation
solaire garantit l'éclairage.

Max. 12 personnes.

Tarif : 30.- nuitée/personne.

Réservations et infos :

www.mtnoble.ch



Marché de Noël Freiburg im Breisgau

**NAX
EXCURSIONS**

du 30 Novembre au 2 décembre 2026

Jour 1

Départ du Valais
Pause café croissant
en cours de route

Arrivée à Freiburg im Breisgau
Prise des chambres
Repas de midi libre
Visite du marché de Noël
Repas du soir et soirée libre

Jour 2

Journée libre à Freiburg
im Breisgau

Jour 3

Après le petit déjeuner
Départ pour le Valais
Repas de midi entre Berne
et Fribourg
Arrivée prévue à Sion 17h00

Inclus:
 Voyage en autocar tout confort
 Pause café croissant
 2 nuitées en chambre double hôtel 4*
 Petit Déjeuner et taxes de séjour
 Repas de midi jour 3

Places limitées délais d'inscription
 30 octobre 2026

Prix dès 470.- par personne.

Infos et réservations
 027/203.13.87
naxexcursions@bluewin.ch

5 Raisons de voyager en bus organisé

- Pas de **stress** : contrôler l'itinéraire, chercher des places de parc, la circulation....
- Une **ambiance** conviviale avec des arrêts cafés biscuits apéros...
- Un **programme** bien **organisé** et surtout sans que ce soit nous-mêmes qui devons l'organiser
- Du **temps à disposition** pour regarder les paysages, discuter, jouer aux cartes...
- Des **coûts maîtrisés** : pas besoin de prévoir le plein d'essence, le taxi, les éventuels excès de vitesse...

*Alors pourquoi ne pas
essayer Nax Excursions
cette année?*



La Cure de Vernamiège

Chemin de l'Eglise 12



076 730 91 94

CHAMBRES COUPLE - FAMILLE - DORTOIR

RESTAURATION - TABLES D'HÔTES

FASCIOTHERAPIE MASSAGE



TARIFS ET RÉSERVATIONS : WWW.LACUREDEVERNAMIEGE.CH

MASE Alimentation Le Bourg

027 281 23 73 www.alimentationlebourg.ch

LE BON CADEAU

Pour marquer un anniversaire, en remerciement ou pour Noël, nos bons d'achat sont l'occasion de faire plaisir tout en soutenant un magasin de montagne, la vie villageoise et les produits du terroir.



Ne manquez pas notre stand lors du marché de Noël à Mase le week-end du 28 et 29 novembre 2026

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

BIENVENUE AU MOULIN



AU CŒUR DU VILLAGE DE MASE

UN ESPACE INTÉRIEUR DE CARACTÈRE
POUVANT ACCUEILLIR JUSQU'À 24 PERSONNES

CUISINE ÉQUIPÉE

JOLIE PLACE À L'EXTÉRIEUR
IDÉALE POUR UN APÉRITIF AU SOLEIL



**BOURGEOISIE
MASE**

Information et réservation

Caroline Mathieu
079-680.69.85
info@bourgeoisie-de-mase.ch



APE MONT-NOBLE
NAX - VERNAMIÈGE - MASE

Ensemble, grandissons pour nos enfants

**Pour toutes les
familles avec enfants
scolarisés ou pas de
la commune !**



*Notre mission
principale*
**Créer et renforcer les liens
entre les familles de la
commune de Mont-Noble.**

**Groupe Whatsapp pour toutes les familles
"Enfants de Mont-Noble"**

coucou@apemontnoble.ch

**Cotisation annuelle
CHF 30.-/ famille**

NATURE EN TOUT SENS

Créations botaniques



Bijoux et bouquets de fleurs séchées
de notre belle région.

www.natureentoutsens.ch



«Pour faire perdurer
nos origines.»



COSTUMES TRADITIONNELS



CONFECTION
sur mesure



RÉPARATIONS
soignées



AJUSTEMENTS
parfaits



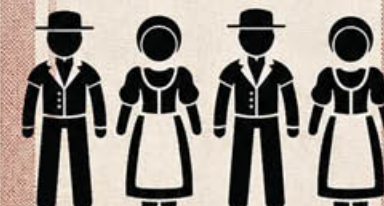
BASÉ EN VALAIS

POUR PLUS D'INFOS

@lucyfer.couture
www.lucyfer.ch
couture@lucyfer.ch
079 438 39 38



«Um unsere Wurzeln zu bewahren.»



TRACHTEN



KONFEKTION
nach Mass



REPARATUREN
fachgerecht



ANPASSUNGEN
perfekt



IM WALLIS BASIERT

WEITERE INFORMATIONEN

@lucyfer.couture
www.lucyfer.ch
couture@lucyfer.ch
079 438 39 38



STOP SUICIDE

Une jeunesse impliquée dans la prévention du suicide avec la campagne #LÀPOURTOI de STOP SUICIDE et ontécoute.ch.

En Suisse, le suicide des jeunes reste un sujet difficile à aborder. Depuis plus de 25 ans, STOP SUICIDE agit pour lever ce tabou en favorisant le dialogue et en informant la population sur cet enjeu de santé publique.

Chaque année, à partir du 10 septembre (Journée mondiale de prévention du suicide), l'association déploie sa campagne #LÀPOURTOI afin d'aborder une thématique spécifique et de partager les ressources d'aide existantes.

En 2026, STOP SUICIDE s'associe à la plateforme **ontécoute.ch** pour explorer les thématiques de l'estime de soi et de l'image corporelle. À travers une dizaine de vidéos, des jeunes prennent la parole sur des sujets qui les concernent directement, tels que la peur du jugement, les pensées suicidaires ou encore les enjeux liés aux interactions sociales. Ils et elles partagent leurs réflexions et leurs expériences afin de mettre en lumière leurs réalités.

Ces témoignages seront complétés par une série de quatre épisodes de podcast dans lesquels des professionnel·les de la santé et du social partageront la manière dont ils et elles prennent en compte les questions d'estime de soi et d'image corporelle dans leur travail auprès des jeunes.

Un éclairage spécifique sur l'impact de ces thématiques dans la pratique sportive des jeunes sera apporté grâce à un partenariat avec le service cantonal du sport du canton de Genève dans le cadre de cette campagne.

Les vidéos sont à retrouver à partir du 10 septembre sur les comptes Instagram, TikTok, LinkedIn et sur les sites web de STOP SUICIDE et ontécoute.ch. Les podcasts seront disponibles sur toutes les plateformes d'écoute sous l'appellation #LÀPOURTOI.

Besoin d'aide ? Ne restez pas seul·e : appelez le 143 (adultes) ou le 147 (jeunes), 24h/24 et 7j/7. Informations et soutien sur les plateformes ciao.ch et ontecoute.ch.



STOP SUICIDE
RUE DES EPINETTES 19
1227 LES ACACIAS

+41(0) 22 320 55 67
info@stopsuicide.ch
stopsuicide.ch

STOP SUICIDE

[ontécoute.ch](https://ontecoute.ch)



Tu t'inquiètes pour toi
ou pour un·e·x proche ?

Tu peux contacter le 147
ou trouver du soutien sur
ciao.ch et ontecoute.ch.

Plus d'infos sur :
stopsuicide.ch
santepsy.ch

Avec le soutien financier de
la Confédération suisse en vertu de la loi
sur l'encouragement de l'initiative
et de la jeunesse S.S.C.B.

Avec le soutien de
la Confédération suisse

Avec le soutien
de la Confédération suisse

Avec le soutien
de la Confédération suisse

LOTTERIE
ROMANDE

vaud

FONDATEUR
LEONARDO

fse



Nouvelle Promotion

BALCON DU CIEL

Nax

Des appartements modernes
du studio au 4 pièces

Dès CHF 290'000.-

LIVRAISON
HIVER
2026 / 2027



Vue
panoramique



Panneaux
photovoltaïques



Haute efficacité
énergétique



Bat Immobilier
Immeuble Fontany
Route de Chalais 2
3967 Vercorin

+41 27 455 82 82
www.batimmobilier.ch
vente@batimmobilier.ch

JEUX
CONCOURS

NAX
REGION
NAX - VERNAMIEGE - MASE

Combien de Barolins sont cachés dans le village
de Nax ? Trouve-les et tente de gagner un sac
Barolin !



Dépose ton bulletin à l'Office du Tourisme de Nax Région ou envoie-le par
e-mail à nax-region@mont-noble.ch avant le 31 octobre. Trois gagnants
seront tirés au sort parmi les bonnes réponses.



EMPREINTES

NAX
REGION
NAX - VERNAMIEGE - MASE

Observe bien les empreintes et relie-les au bon animal !



Lièvre



Lynx



Chevreuril



Tétras-lyre



Marmotte



NAX
REGION
NAX - VERNAMIEGE - MASE

Retrouvez les 8 expressions grâce aux anagrammes et tentez de gagner un bon pour la location du matériel de Via Ferrata !

1 Faire d'une _____ deux _____

RERPIE

UOPCS

2 Mettre la _____ avant les _____

RRAUECH

FOEUSB

3 Couper l' _____ sous le _____

BEHRE

DEIP

4 Avoir plus d'un _____ dans son _____

ROTU

CAS

5 Prendre ses _____ à son _____

SMABEJ

UCO

6 Faire la _____ et le beau _____

EILUP

MSTEP

7 Être entre le _____ et l' _____

TAEUMAR

MELCUNE

8 Prendre le _____ par les _____

TAEURAU

SENROC



Déposez votre bulletin à l'Office du Tourisme de Nax Région ou envoyez-le par e-mail à nax-region@mont-noble.ch avant le 31 octobre. Un gagnant sera tiré au sort parmi les bonnes réponses.



MARCHÉ DE NOËL

SALLE
POLYVALENTE
DE MASE

28 NOVEMBRE 2026 DE 11H À 18H
29 NOVEMBRE 2026 DE 11H À 16H

