

ORSIÈRES INFO
N° 4 ▸ 2025

in
fo





SOMMAIRE

- 03 ▶ Vœux du Conseil communal
- 04 ▶ Édito
- 05 ▶ Extraits du Conseil
- 06 ▶ Vous les trouverez à la Commune
- 08 ▶ Personnel communal
- 06 ▶ Vœux du Conseil communal
- 09 ▶ Proposez-nous vos photos
- 10 ▶ Aménagements de Champex-Lac
- 12 ▶ Orsériens d'ici et d'ailleurs : Catherine Lovey
- 14 ▶ Dossier santé
- 16 ▶ Neige et glace à Champex-Lac
- 18 ▶ Tour du Mont-Blanc : bilan de la saison
- 24 ▶ Trophée du St-Bernard
- 26 ▶ Coup de Pouce - appel aux dons
- 27 ▶ Carnaval
- 28 ▶ Bénévoles - 40 ans
- 30 ▶ Bibliothèque-ludothèque
- 32 ▶ Formations terminées
- 34 ▶ La retraite? Oui, c'est génial!
- 35 ▶ Informations AVS
- 36 ▶ Service des dangers naturels
- 40 ▶ Les fours banals
- 44 ▶ Calendrier des manifestations
- 46 ▶ Calendrier du Club Seniors
- 48 ▶ Orsières Rétro

impresum ↓

ÉDITION

Commune d'Orsières

☎ 027 782 62 62

✉ reception@orsieres.ch

MISE EN PAGE

Design Copy Services

☎ 027 783 26 20

✉ biolaz@designcopy.ch

IMPRESSION

Imprimerie du Bourg SA

Martigny

VOEUX

3

Vœux du Conseil communal

Chères lectrices, chers lecteurs d'Orsières Info,

À l'approche de cette période de fêtes, nous tenons à vous adresser nos vœux les plus chaleureux. Au fil des saisons, notre journal communal demeure un lien précieux entre tous les habitants, ainsi qu'avec les nombreuses personnes hors commune qui ont choisi de garder un regard attentif sur la vie d'Orsières. Votre attachement, votre participation et votre confiance constituent la force d'une communauté vivante, soudée et tournée vers l'avenir.

L'année 2025 s'achève, et avec elle reviennent des souvenirs de projets menés ensemble, de défis relevés côte à côte, mais surtout de gestes quotidiens – souvent discrets – qui font la richesse humaine de notre commune.

À toutes celles et ceux qui donnent de leur temps, à nos sociétés locales, nos bénévoles, nos collaboratrices et collaborateurs communaux, nous adressons un merci sincère et chaleureux.

À l'aube de 2026, nous espérons que la nouvelle année vous apporte santé, douceur, joie et une bonne dose d'optimisme. Puissiez-vous trouver, au cœur de ces mois à venir, de belles rencontres, des moments simples mais précieux, et la force de mener vos projets personnels et collectifs.

Le Conseil communal vous souhaite de lumineuses fêtes de fin d'année et une année 2026 bienveillante, inspirante et pleine de petits bonheurs.

Avec nos salutations les plus chaleureuses.



← couverture

Fontaine du cimetière

📷 Christelle Darbellay Tornay

ÉDITO

Aujourd'hui, chaque geste du quotidien nous invite à utiliser notre téléphone. Programmer son réveil avant de s'endormir puis l'éteindre en ouvrant les yeux. Consulter un horaire de train ou simplement l'heure qu'il est. Chercher une recette de cuisine. Prendre une photo ou une vidéo et surtout ne pas oublier de la partager. Commander des vêtements, réserver un rendez-vous médical, vérifier son agenda ou fouiller les réseaux sociaux.

Ce constat m'amène à vous partager cette réflexion. Pourquoi s'en faire? L'addiction aux écrans ne porte pas atteinte à notre santé, contrairement à l'addiction à la cigarette qui raccourcit la vie des fumeurs de plusieurs années.

Le problème avec les écrans est que l'on perd ces années de vie PENDANT notre vie. Là, maintenant. On perd des couchers de soleil, des conversations avec des amis, des moments clés, des souvenirs, des sourires.

Lorsqu'on m'a proposé de m'investir dans la réalisation de l'Orsières Info, j'ai surtout vu l'opportunité de laisser les écrans de côté pour découvrir réellement notre commune, présenter les projets qui s'y développent et aller à la rencontre de ceux qui la rendent unique. Participer à la conception de notre journal, c'est réfléchir à des rubriques pertinentes, c'est écrire sur des sujets passionnants, c'est lire des articles captivants produits par d'autres.



Dans cette société où tout va vite, prendre le temps de lire et écrire semble presque un acte de résistance. Dans ce monde parfois trop bruyant, ce retour au calme, ce retour à l'essentiel est peut-être l'une des clés pour mieux vivre ensemble.

Prenons le temps pour ceux qui en ont besoin, à l'image des bénévoles, ou donnons un Coup de Pouce à ceux qui traversent une période difficile. Prenons soin de notre santé et de notre corps, cette machine incroyable qui nous permet de gravir des montagnes. Faisons la fête sous une nuée de confettis. Retrouvons la simplicité des traditions d'antan, autour de la chaleur d'un four et du pain partagé.

Lâchons des yeux nos écrans et posons-les sur ce qui compte réellement, sur ce qui est vrai et nous fait vibrer. Sur l'essentiel.

Justine Duay

Extraits des séances du Conseil municipal

SÉANCE DU 27 AOÛT 2025

ÉTABLISSEMENTS PUBLICS

Autorisations d'exploiter

Le Conseil décide de délivrer les autorisations d'exploiter:

- M. Alain Darbellay pour l'exploitation de La Bulle à La Fouly
- M. Maxime Bertholet pour l'exploitation du Broc'n Pub à Champex-Lac

SÉANCE DU 10 SEPTEMBRE 2025

ENTRETIEN DU TERRITOIRE

Remise en état périodique des routes et chemins agricoles

Le Conseil valide l'offre du bureau Silvaplus de Fr. 61'009.50 HT pour l'établissement du projet d'ouvrage, l'autorisation de construire, la mise en soumission et le suivi des travaux de l'étape 2.

TOURISME

Fonds d'infrastructures

Le Conseil valide les projets et subventions suivants:

- Rééquipement du secteur d'escalade du Plan de l'Arche par Raoul Crettenand: Fr. 2'600.-
- Buvette de l'alpage de La Fouly par la Bourgeoisie d'Orsières: Fr. 375'000.-
- Optimisation de l'enneigement à La Fouly par TéléLaFouly-ChampexLac SA: Fr. 63'000.-
- Avenir TVL par Télés-Vichères-Liddes: Fr. 3 millions
- Chemin du bord du lac à Champex par la Commune d'Orsières: Fr. 450'000.-

- Réaménagement de la plage de Champex-Lac par la Commune d'Orsières: Fr. 200'000.-

SÉANCE DU 24 SEPTEMBRE 2025

SÉCURITÉ

Dangers naturels

Le Conseil accepte la proposition de modification du tracé dès 2026 dans le secteur de Treutse Bo pour assurer la sécurité des usagers face au danger de chutes de pierres.

SPORTS

Sports motorisés

Le Conseil autorise plusieurs essais durant le mois d'octobre sur les anciennes routes de La Douay et Champex. Une réflexion plus large sera menée concernant les sports motorisés sur le territoire communal.

SÉANCE DU 8 OCTOBRE 2025

CONSTRUCTIONS

Service intercommunal

La complexité grandissante des dossiers en lien avec des thématiques de plus en plus pointues pousse la Commune de Liddes à revoir le fonctionnement de son service des constructions. Après analyse, la Commune d'Orsières a décidé de répondre positivement à condition que les discussions avancent vers la création d'un service intercommunal.

Extraits des séances du Conseil municipal → suite

SÉANCE DU 22 OCTOBRE 2025

ENTRETIEN DU TERRITOIRE
Corvées communales

Le Conseil décide de nommer M. Raphaël Deladoey au poste de directeur des corvées du village de La Douay dès le 1^{er} novembre 2025.

SÉANCE DU 5 NOVEMBRE 2025

INFRASTRUCTURES
Place de parc du cimetière

Le Conseil valide l'offre de Altis d'un montant de Fr. 6'804.50 HT pour le remplacement des bornes de recharge.

Vous les trouverez à la Commune

**BILLET
DE TRAIN**

Depuis le 1^{er} janvier 2024, un nouveau système a été instauré pour la vente des cartes journalières dégriffées « Commune ». Le quota est désormais déterminé au niveau fédéral, ce qui signifie que la Commune d'Orsières n'est plus restreinte à la vente de deux billets par jour. De plus, ils ne sont plus exclusivement réservés aux habitants de la commune.

Pour obtenir votre billet, il vous suffit de vous rendre au secrétariat communal ou d'appeler le ☎ 027 782 62 62 en fournissant les informations suivantes: nom, prénom, date de naissance de la personne qui voyage, ainsi que la mention si elle possède ou non un abonnement demi-tarif.

Plus d'infos sur:

🌐 www.cartejournaliere-commune.ch

| Billet | ½ tarif | Sans ½ tarif | ½ tarif | Sans ½ tarif |
|------------------------|---------|--------------|---------|--------------|
| 2 ^e classe | 39.00 | 52.00 | 59.00 | 88.00 |
| 1 ^{re} classe | 66.00 | 88.00 | 99.00 | 148.00 |

Attention : les prix augmentent
en cas d'achat dans les 10 derniers jours
avant la date du voyage

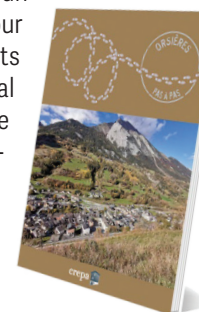
Vous les trouverez à la Commune → suite

PAS À PAS ORSIÈRES

La brochure « Pas à pas » vous invite à découvrir l'histoire architecturale d'Orsières.

Ce travail, réalisé par Marlène Hiroz et Jean-Charles Fellay, a débuté par un inventaire des publications et articles sur l'histoire du village, afin d'extraire les éléments les plus intéressants. Sur cette base, un itinéraire a été créé pour explorer les différents quartiers: du Bourgeal sur la rive gauche de la Dranse, et se développant par le centre (« Ville »), Podemainge, La Proz, Châtelard et Le Châble.

🛒 Prix de vente: Fr. 5.-

**CARTES
D'IDENTITÉ**

Vous trouvez la liste des documents à fournir lors d'une demande de carte d'identité sur notre site internet:

🌐 [www.orsieres.ch/Démarches administratives/Documents d'identité](http://www.orsieres.ch/Démarches_administratives/Documents_d'identité).

Nous vous rappelons qu'il est désormais possible de faire votre photo d'identité, sans frais supplémentaires, au secrétariat communal lors de la demande de votre carte d'identité.

**MOYENS
DE PAIEMENT**

Si vous devez effectuer un paiement au secrétariat communal, vous pouvez régler en espèces ou par Twint à partir de Fr. 20.-.

Les cartes bancaires ne sont pas acceptées.



GastroVert Private est un système de collecte des déchets alimentaires développé par Satom SA. Les déchets collectés sont acheminés vers l'installation de méthanisation de Villeneuve. Ils y sont valorisés par la production de biogaz, d'énergie électrique verte, de chaleur et de compost.

Ce service est inclus dans la taxe de base déchets, facturée annuellement.

Vous pouvez obtenir une carte d'accès permettant l'ouverture des points de collecte auprès du secrétariat communal. Si vous abîmez, perdez votre carte ou si vous souhaitez en obtenir une supplémentaire, vous pouvez l'acquérir au secrétariat communal moyennant un émolument de 🛒 Fr. 20.-.

Les bio-seaux sont disponibles au secrétariat communal. Le premier seau est gratuit, dès le second 🛒 Fr. 5.-.

Personnel communal



Ludovic Lattion part à la conquête de nouveaux sommets

Après six années d'un engagement sans faille au sein de notre administration, Ludovic Lattion quitte la Commune pour se consacrer pleinement à sa carrière sportive au sein de l'équipe nationale de ski-alpinisme. Une décision mûrement réfléchie, guidée par la passion, l'ambition et la volonté d'explorer tout son potentiel dans un sport où il a déjà fait ses preuves.



Durant son parcours, Ludovic a su concilier son activité professionnelle et ses objectifs sportifs, même si les exigences croissantes du ski-alpinisme de haut niveau ont rendu cet équilibre toujours plus difficile. Malgré un taux d'activité réduit, il n'était plus possible pour lui d'atteindre la performance maximale tout en poursuivant une carrière adminis-

trative. C'est donc avec lucidité qu'il a choisi d'échanger les piles de dossiers contre les pentes enneigées.

Le parcours sportif de Ludovic est jalonné de résultats marquants: 3^e en Élite aux championnats suisses 2022, vice-champion d'Europe U23 la même année, et un top 12 en Coupe du monde, l'une des meilleures performances suisses récentes. Aujourd'hui, Ludovic entame une nouvelle étape, entièrement consacrée à l'entraînement et aux compétitions, avec l'ambition de voir un jour son nom figurer au palmarès de la PDG.

La Commune tient à remercier chaleureusement Ludovic pour ses années de service, son professionnalisme et sa bonne humeur. Nous lui adressons nos vœux les plus sincères de succès et d'épanouissement dans cette nouvelle étape de sa carrière. Puissent ses prochains sommets être à la hauteur de ses ambitions.



Une nouvelle collaboratrice administrative aux services techniques

Afin de remplacer Ludovic Lattion dans ses fonctions, nous avons le plaisir d'accueillir Sandra Osenda, qui rejoindra notre administration le 1^{er} janvier 2026.

Originaire d'Orsières, Sandra apporte plus de vingt ans d'expérience professionnelle dans le domaine du voyage, de la gestion administrative et de la planification. En 2012, elle intègre TMR SA, d'abord dans le département Voyages, puis dès 2018 dans le département Exploitation/Mobilité, où elle prend en charge la planification du personnel, la gestion des

tours de service, la facturation, ainsi que diverses tâches administratives liées aux activités de transport. Son parcours démontre une grande rigueur, une autonomie solide et un excellent sens du contact humain. Nous nous réjouissons de l'accueillir au sein de notre équipe et lui souhaitons plein succès dans ses nouvelles fonctions.

À vous l'honneur!



Tous les jours, sous nos yeux, se jouent des instants simples dont la beauté nous captive ou nous émerveille: une lumière particulière, le passage d'un oiseau, un sourire qui réchauffe, un paysage empreint de mélancolie ou encore un joyeux moment de partage.

Et si vous captiriez l'essence de ces instants en les photographiant pour ensuite les partager avec nous ?

L'Orsières Info vous invite à contribuer à la création de la couverture de notre journal. Dès le prochain numéro, votre photo pourrait faire la une!

Que vous soyez passionné de photographie ou simplement fier de votre coin de village, c'est l'occasion idéale de partager votre regard unique sur notre communauté. Nous vous invitons à nous envoyer vos clichés: paysages, moments de vie, événements locaux ou toute

autre scène qui, selon vous, incarne l'esprit de notre commune.

C'est facile de participer! Il suffit d'envoyer votre photo par e-mail à reception@orsieres.ch, en ajoutant, si vous le souhaitez, une brève description, le lieu et la date de la prise de vue. Assurez-vous que l'image puisse être utilisée en format portrait, que sa qualité soit suffisante pour une publication (min. 1 Mo) et veillez à respecter les droits d'image en évitant d'inclure des personnes sans leur consentement.

La photo sélectionnée sera publiée en une du journal et créditée à son auteur. Une belle façon de mettre en valeur votre talent et de dévoiler, à travers vos yeux, la diversité et la beauté de notre commune.

Alors, n'hésitez plus et envoyez-nous vos clichés dès maintenant! Nous avons hâte de les découvrir et de montrer à quel point notre commune regorge de talents et de trésors visuels.

Champex-Lac se refait une beauté

Vous l'aurez sans doute constaté, notre belle station de Champex-Lac attire de plus en plus de visiteurs chaque année. Sa renommée n'est plus à faire, notamment grâce à son lac, véritable trésor au cœur des montagnes. Amateurs de navigation, de baignade ou de détente au bord de l'eau, chacun y trouve son bonheur. Dans le cadre du réaménagement de Champex, il semblait indispensable de placer en priorité la plage et le chemin piéton du bord du lac.

La plage de Champex, d'hier...

Au début du XX^e siècle, hôtels et chalets ont entrepris d'équiper le lac de cabines d'essayage, de toilettes publiques et d'une plage à accès libre. Les cabanons qui ont émergé en pied de rive seront remplacés quelques décennies plus tard par une bordure en béton encore existante.

Cependant, malgré ces infrastructures, la plage ne répondait plus aux standards de confort recherchés par les voyageurs. Expo-



sée au nord, elle affrontait les caprices de la nature: un courant latéral tenace et un ensoleillement limité, des conditions qui maintiennent la température de l'eau du lac entre 14 et 17 degrés, une situation peu propice à attirer les foules. Ainsi, en 1960, la société d'aménagement sportif a mobilisé des fonds pour la construction d'une piscine chauffée, offrant un cadre idyllique. Ce nouveau site aquatique sera inauguré en 1961.

... à aujourd'hui

La Commune prévoit un important réaménagement de cet espace de plus en plus apprécié, avec des travaux qui ont débuté cet automne. Le principal objectif est d'offrir un lieu plus accueillant pour les amateurs de la fraîcheur du lac et ainsi compléter l'offre estivale par un lieu de détente adapté à toutes les générations.



Les aménagements consistent en:

- la réfection d'un chemin perméable pour structurer le lieu et distribuer les équipements;
- une réfection et une délimitation plus précise de la surface de pelouse le long de la rive;
- un assainissement des ouvrages en béton historiques et de la rive;
- la construction d'un ponton destiné à la baignade;
- la construction de 10 cabines de plage, une douche ouverte et des toilettes publiques;
- le réaménagement de la place de jeux.

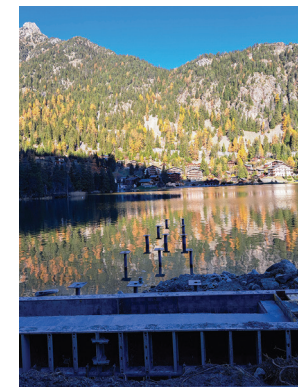
Un peu d'Italie à Champex

De l'autre côté du lac, la première phase de la rénovation du chemin a été menée à bien au printemps 2025. Pour remplacer les pavés, le choix s'est porté sur un dallage en Pierre Verte du Courtil. Ce matériau, extrait dans la vallée d'Aoste, est reconnu pour sa robustesse, son élégance naturelle et son histoire prestigieuse – utilisée notamment dans plusieurs châteaux valdôtains –. Ce choix, certes plus haut de gamme, garantit cependant une exécution soignée et une excellente tenue dans le temps.

La première partie des travaux a permis de rénover un tronçon de 120 mètres linéaires

depuis le garage Pellouchoud. Pour relier entièrement le parcours au débarcadère, trois étapes supplémentaires sont encore nécessaires. Si le rythme actuel est maintenu, l'achèvement complet du chemin est ainsi prévu pour l'année 2028.

Ces projets démontrent l'engagement de la Commune à moderniser la station de Champex-Lac, tout en préservant son caractère authentique, son histoire et son patrimoine.



Catherine Lovey



Notre série intitulée Orsériens d'ici et d'ailleurs s'arrête aujourd'hui sur une romancière, journaliste et écrivain : Catherine Lovey. Dans ses livres naissent des personnages souvent perdus, qui se débattent, se rencontrent et cherchent une issue face à une réalité implacable. Elle publie régulièrement des articles et des reportages, sur la Russie en particulier. Pour l'Orsières Info, elle a accepté de prendre sa plume pour répondre à quelques questions.

📍 Originaire de Chez-Les-Reuses, vous êtes aujourd'hui un écrivain reconnu. Quel a été votre parcours ?

Pas simple de résumer un parcours lorsqu'il n'est pas en droite ligne et qu'il est composé de choix difficiles. J'ai fait des études en relations internationales, complétées plus tard par un diplôme postgrade en criminologie. Journaliste, j'ai écrit de nombreux articles pour divers journaux et magazines à propos de l'économie et de la finance. La littérature, j'en ai toujours beaucoup lu, et écrit, depuis l'enfance. Dans la vingtaine, j'ai tout détruit, en conscience, comprenant qu'il m'était impossible de tout concilier. Rattrapée, dans la trentaine, par cette nécessité impérieuse de l'écriture littéraire, j'ai pris de lourdes décisions professionnelles et familiales, afin de trouver de l'espace et me remettre à écrire. Dans mon cas, ce travail n'a rien d'un « hobby ». Il s'agit d'une activité très exigeante et très peu rémunératrice. Mon premier livre *L'homme interdit*, a été publié en 2005, aux éditions Zoé.

📍 Dans une de vos lettres à Alioune Ifra Ndiaye, un réalisateur et ingénieur culturel malien, vous vous définissez comme « un poisson d'altitude ». De quelle manière notre région s'infilte-t-elle parfois dans votre écriture ?

L'environnement à la fois isolé, simple, montagnard et paysan dans lequel je suis née et ai grandi m'a profondément constituée. Cette habitude d'une assez grande rudesse m'a permis d'aller à la découverte du monde, et surtout de mondes différents, sans m'en effrayer trop. En particulier dans la gigantesque Russie où je suis allée pour la première fois (c'était encore l'Union soviétique), à l'âge de vingt ans. J'aime l'hiver. La neige. Le froid. Me retrouver au Mali en février 2025, sous un climat étouffant et dans un pays en pleine crise, qui s'aggrave de jour en jour, a été une expérience dure et bouleversante. La correspondance avec cet homme entreprenant et brillant qu'est Alioune Ifra Ndiaye paraît en cette fin 2025 aux éditions BSN Press, sous le titre *Genève-Bamako, la correspondance*.

📍 En déplacement, si vous deviez emmener quelque chose d'ici, ce serait...

Du pain de seigle dur comme de la pierre, fabriqué à Chez-Les-Reuses, et coupé en petits morceaux avec le *tcheutalan* par mon papa Benoît et mon frère Jean-Daniel. J'espère qu'il y aura aussi de ce pain au paradis. Et n'importe quel délice cuisiné par ma maman Gisèle, qui se trouve être une incomparable cheffe d'orchestre aux fourneaux.

📍 Sur votre table de salon, que trouve-t-on ? L'Orsières Info, le dernier roman primé ou ni l'un ni l'autre ?

Ah ah ah ! Eh bien ni l'un ni l'autre, non par désintérêt, mais parce qu'il y a déjà tant d'autres livres à la maison, qui attendent ma lecture. Et pas que sur la table en osier du salon, à moitié démolie par les griffes de mon chat. En ce moment, une bonne vingtaine de livres écrits par des consœurs et confrères que je connais et apprécie. S'y ajoute une quantité (plutôt astronomique) de textes d'analyse, de réflexion, de témoignage, de théâtre et de poésie, écrits par des personnes disparues depuis longtemps et par d'autres, qui sont mes contemporains. Je me nourris de visions à travers le temps long, et je lis dans plusieurs langues, notamment en anglais et en italien.

Isabelle Coppey



© Giulia Ferla

Pour aller plus loin...

Sur mon site internet, il y a beaucoup à découvrir, en particulier la série *La Question qui tue*, qui intéresse et fait rire. Je présente aussi une sélection de mes publications, dont *Monsieur et Madame Rivaz* (Zoé 2016) qui continue de faire forte impression, et *histoire de l'homme qui ne voulait pas mourir* (Zoé 2024), récompensé, entre autres, par un Prix suisse de littérature et celui de l'Académie nationale de médecine en France.

Dès janvier 2026, je séjournerai dans le Val Poschiavo, pour me concentrer et commencer un nouveau texte littéraire. L'an prochain, en juin, je participerai au tout nouveau festival Allpages, à Anzère. En 2027 paraîtra, aux Éditions d'en bas, un livre très original que je termine d'écrire avec Chadia Atassi, écrivain d'origine syrienne, exilée en Suisse.

🌐 www.catherine-lovey.com

Affronter l'hiver : votre bouclier naturel contre la fatigue et les infections

Chaque année, avec la baisse des températures et la diminution de la luminosité, reviennent les maux de l'hiver : fatigue persistante, rhumes à répétition, gorge qui pique. Loin d'être une fatalité, cette période de l'année peut être traversée avec vitalité. Le secret ne réside pas uniquement dans une trousse à pharmacie bien remplie, mais avant tout dans l'adoption d'une hygiène de vie saine, renforcée si nécessaire par des alliés naturels ciblés.

Le socle inébranlable : hygiène de vie et sommeil

Le pilier de votre résistance hivernale est votre mode de vie. L'organisme, fragilisé par le froid et le manque de lumière, a un besoin accru de repos.

Le sommeil, un allié immunitaire

Dormir suffisamment (7 à 9 heures par nuit pour un adulte) est crucial. C'est durant le sommeil que le corps se régénère et produit les cellules immunitaires essentielles pour combattre les virus. Un sommeil de qualité réduit considérablement le risque d'infection.

Une alimentation qui vous booste

Votre assiette doit être votre première pharmacie. Privilégiez les fruits et légumes de saison, riches en antioxydants et en vitamines (notamment la vitamine C des agrumes et des choux). Les céréales complètes, les légumineuses et les protéines de qualité apportent l'énergie nécessaire pour lutter

contre la fatigue. N'oubliez pas une hydratation suffisante, même si la sensation de soif est moindre qu'en été.

L'activité physique, indispensable

Bouger régulièrement, stimule la circulation sanguine et renforce le système immunitaire. Une marche quotidienne de 30 minutes, idéalement en pleine lumière naturelle, est un bon moyen de maintenir votre corps alerte et de booster votre moral.

Les coups de pouce naturels ciblés

En prévention active, certains compléments peuvent apporter un soutien précieux.

► La Vitamine D : l'indispensable solaire

Avec le manque de soleil, une carence en vitamine D est quasi systématique en hiver. Or, elle joue un rôle primordial dans le fonctionnement optimal du système immunitaire.

► Le Zinc : le rempart anti-infectieux

Cet oligo-élément est un acteur clé de la réponse immunitaire. Un apport suffisant en zinc peut aider à prévenir les infections et, le cas échéant, à réduire leur durée et leur sévérité.

► L'Échinacée : la sentinelle des défenses

Traditionnellement utilisée pour prévenir et traiter les infections des voies respiratoires supérieures (rhume, bronchite), l'échinacée est reconnue pour ses propriétés immunostimulantes.

► Les Probiotiques : la force de l'intestin

Une grande partie de notre immunité se joue dans notre intestin. Des probiotiques (bonnes bactéries) peuvent aider à renforcer la flore intestinale, améliorant ainsi la résistance globale de l'organisme face aux agents pathogènes. Notre microbiote digestif a également un impact sur l'humeur, le sommeil, le tonus.

► Le Rhodiola (ou Orpin rose) : l'anti-stress et anti-fatigue

Classée parmi les plantes adaptogènes, la rhodiola aide l'organisme à mieux résister au stress physique et émotionnel. Utilisée depuis l'antiquité par les vikings pour augmenter la force et la résistance, elle est particulièrement utile pour combattre la fatigue intellectuelle et physique liée au changement de saison, redonnant tonus et vitalité.

En conclusion

L'hiver, c'est la joie des enfants avec leurs bonhommes de neige et les descentes en luge mais c'est aussi une saison exigeante pour le corps. Nous vous souhaitons de profiter des fêtes de fin d'année sans oublier que le sommeil, l'alimentation, l'exercice physique et les bons moments partagés sont la pierre angulaire de votre santé. Restez à l'écoute de votre corps et n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien pour une approche personnalisée.

Nicolas Riethmann
Pharmacien



Neige et glace à Champex-Lac



Fondée en janvier 2025 par Marco Coletta, Jean-Charles Lovey et Christophe Randin, l'association *Neige et Glace à Champex-Lac* réunit déjà plus de 50 membres. Le célèbre nivologue Robert Bolognesi en est président honoraire.

L'association, à but non lucratif, accueille tous ceux qui s'intéressent au climat hivernal de notre jolie station de montagne afin de :

- ▶ partager des données climatiques, des souvenirs, des photos, des petites découvertes ;
- ▶ faire des propositions et prendre des initiatives pour mieux comprendre le climat local ;
- ▶ présenter nos connaissances au public avec rencontres, articles et conférences.

Bien que l'association ne poursuive aucun objectif touristique, elle souhaite contribuer à la mise en valeur et à la notoriété de Champex-Lac.

Les personnes intéressées à rejoindre l'association peuvent s'annoncer au secrétariat : ✉ alexandra.slotte@flore-alpe.ch ou au président ✉ marcoaacoletta@gmail.com

Retour sur les initiatives de la saison hivernale 2024/25

Entre novembre 2024 et mai 2025, les précipitations neigeuses ainsi que les dates de gel et de dégel du lac de Champex ont été soigneusement relevées par Jean Charles Lovey. Nous avons également organisé cinq conférences publiques et gratuites sur des thématiques variées : la neige, la glace, et les tendances climatiques.

En avril, nous avons publié un bilan de l'hiver écoulé, avec des données sur la quantité de neige, les jours de pluie, l'épaisseur de la glace du lac, etc. Pour recevoir ce rapport, n'hésitez pas à contacter : ✉ marcoaacoletta@gmail.com

Nos remerciements vont aux médias ayant relayé nos activités (Orsières Info n°4/2024, La Gazette de Martigny du 10.01.2025, Rhône FM le 24.01.2025, Le Nouvelliste du 02.05.2025). Un grand merci également à la Commune d'Orsières, au Pays du Saint-Bernard et au jardin Flore-Alpe pour leur soutien précieux.

Perspectives : projets en cours et à venir

La climatologie ne se résume pas aux chiffres et aux statistiques. Les émotions, les souvenirs et les récits personnels ont aussi toute leur place !



Nos aînés, mais également tous ceux qui côtoient *Neige et Glace* pour des raisons professionnelles connaissent des histoires formidables sur les neiges d'antan, les neiges « hors saison », les voitures qui roulaient sur le lac gelé, les avalanches près du village, les hivers sans neige, l'extraction de la glace du lac avant la diffusion des frigos, les descentes en luge de Champex-Lac à Orsières pour se rendre à l'école, etc. L'un des buts

de notre association est justement le partage des souvenirs sur le thème « neige et glace ». En collaboration avec le Centre Régional d'Études des Populations Alpines (CREPA) à Sembrancher, nous avons ainsi lancé une campagne de témoignages enregistrés sous forme d'interviews.

Nous avons également lancé un appel à la récolte, l'archivage et le partage libre de droits des photos originales en lien avec la neige et la glace (contact : ✉ thiry.alex@gmail.com).

Et pour cette saison ?

Le travail patient et précieux de relevé des hauteurs de neige et des dates de gel/dégel du lac se poursuivra. Nous envisageons, de plus, d'élargir notre collecte à d'autres paramètres météorologiques, notamment les températures.



Le comité de l'association, de gauche à droite : Alexa Thiry, Marco Coletta, Christophe Randin, Christiane Lovey, Jean-Charles Lovey

Trois conférences sont déjà en préparation sur les thèmes suivants : le givre, la neige artificielle, les avalanches. Comme toujours, nous veillerons à allier divulgation scientifique, informations originales sur le climat local et une présentation vivante pour toucher un public aussi curieux que varié. Les dates, horaires et lieux des conférences seront communiqués au début de l'hiver, via divers sites web et affiches locales. Vous pouvez également obtenir ces informations en vous adressant directement aux membres du comité ou au secrétariat de l'association.

Marco Coletta

Le Tour du Mont-Blanc

Le produit touristique phare de notre commune



Val d'Arpette © Gaëtan-Tornay-Pays-St-Bernard

Une histoire finalement récente

Le premier Tour du Mont-Blanc pédestre et documenté a été réalisé par un Suisse! C'est en effet Horace Bénédict de Saussure, physicien, géologue et naturaliste genevois qui parcourt le tour en 1767 en suivant le tracé classique actuel: Chamonix ▶ Col du Bonhomme ▶ Col de la Seigne ▶ Courmayeur ▶ Grand Col Ferret ▶ Champex ▶ Trient ▶ Col de Balme ▶ Chamonix. Horace Bénédict de Saussure l'a fait avant tout pour des raisons scientifiques.

Le tourisme alpin se développe quant à lui au début du XIX^e siècle. C'est ainsi que la première compagnie des guides est fondée en 1821 à Chamonix. La deuxième le sera... à Orsières en 1853!

Il faudra toutefois attendre encore un siècle au début des années 1950 pour que le Tour du Mont-Blanc (TMB) soit officiellement balisé. Dès lors, sa fréquentation ne cessera de croître, notamment grâce à la construction progressive de nombreux refuges de montagne.

Un moteur supplémentaire

À partir de 2003, le TMB gagne encore en notoriété avec la création de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) (voir Orsières Info n°3-2025). Cette course, d'abord considérée comme une audace, voire une folie, voit seulement 67 coureurs atteindre Chamonix sur les 722 inscrits lors de la première édition. Ils affrontent alors des conditions dantesques: froid, pluie, et même grêle.

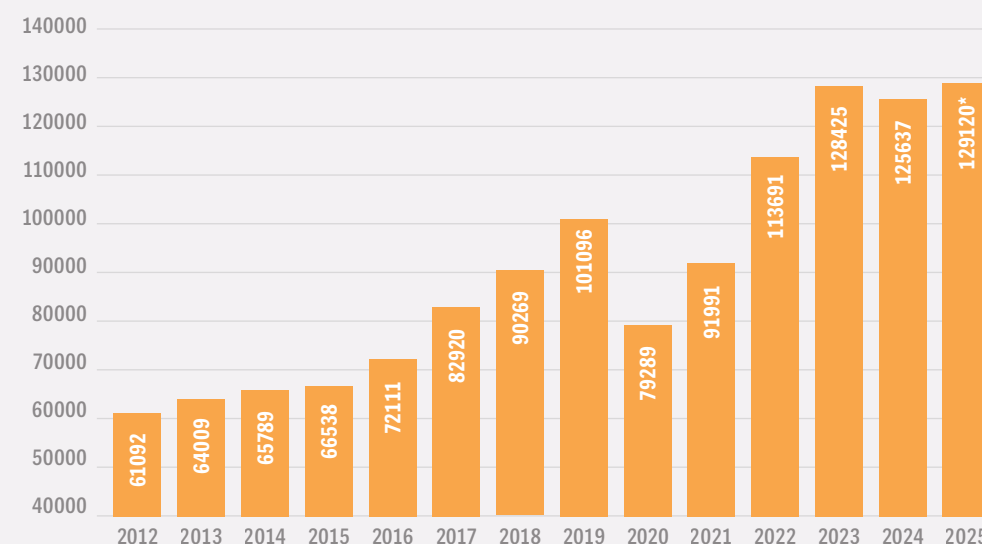
Aujourd'hui, ils sont plus de 10'000 à fouler, en marchant ou en courant, tout ou partie du Tour du Mont-Blanc lors de l'événement de fin août.

Des chiffres impressionnants

Une montagne mythique, des paysages spectaculaires, un itinéraire traversant trois pays et un puissant moteur appelé UTMB: tous les ingrédients étaient réunis pour que le TMB poursuive sa croissance.

Au fil des années, l'évolution des nuitées estivales à La Fouly et Champex-Lac s'est étroitement liée au passage des randonneurs du TMB. Alors qu'ils logeaient autrefois principalement dans des dortoirs, la demande s'est progressivement orientée vers des hébergements de meilleure qualité. Aujourd'hui, une part croissante des visiteurs opte pour l'hôtel, souvent avec l'option transport de bagages, tandis qu'une clientèle plus jeune privilégie désormais les campings.

Évolution des nuitées en logements de groupes, hôtels et campings à La Fouly et Champex-Lac, de mai à octobre. Source: Au Pays du St-Bernard



* estimation

Le Tour du Mont-Blanc → suite

On observe toutefois, depuis trois ans, une certaine stabilisation du nombre de nuitées à un très haut niveau, stabilisation due avant tout à la quasi saturation des capacités d'hébergement à La Fouly et à Champex-Lac. Ces chiffres concernent en grande partie les randonneurs du TMB, sans toutefois s'y limiter. En 2020 et 2021, de nombreux Suisses avaient en partie remplacé la clientèle internationale, absente à cause de la pandémie. Afin, entre autre, d'affiner cette observation, des compteurs automatiques ont été installés sur le parcours, notamment au-dessus de l'alpage de La Peule. Durant l'été 2025, environ 75'000 passages ont ainsi été enregistrés avec un pic fin août, lors des courses de la CCC et de l'UTMB.

**La Fouly - Champex-Lac :
une étape de liaison ?**

L'entrée classique du TMB sur le territoire communal se fait par le Grand Col Ferret, lieu emblématique et sauvage. La sortie, quant à elle, s'effectue, pour environ 80 % d'entre eux, par Champex-d'en-Bas puis Bovine ou pour 20 % par la Fenêtre d'Arpette. Entre ces deux points, le tronçon La Fouly-Champex-Lac est souvent jugé moins spectaculaire. Cette perception s'explique par un parcours plus en vallée et moins alpin, où les hautes montagnes se font plus discrètes. Or, ce sont précisément ces paysages de haute altitude que recherchent la plupart des randonneurs du TMB.

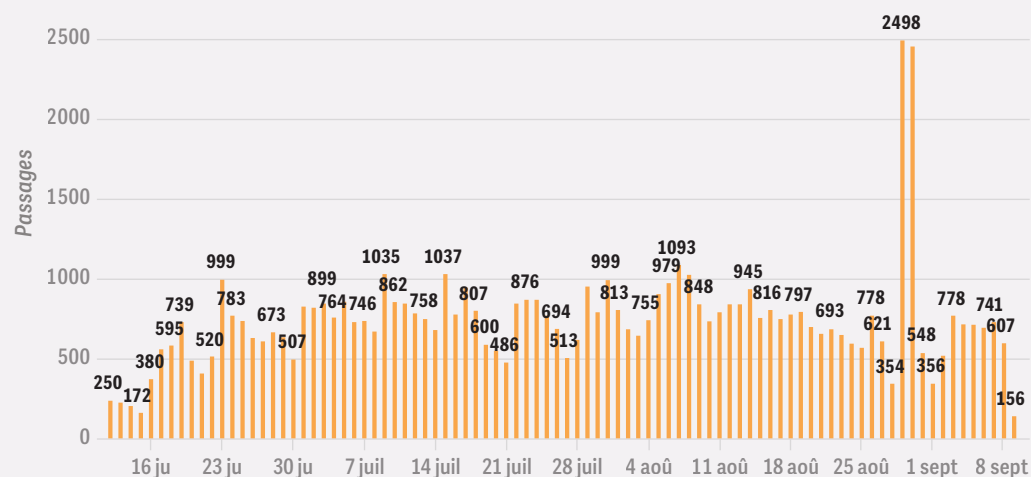
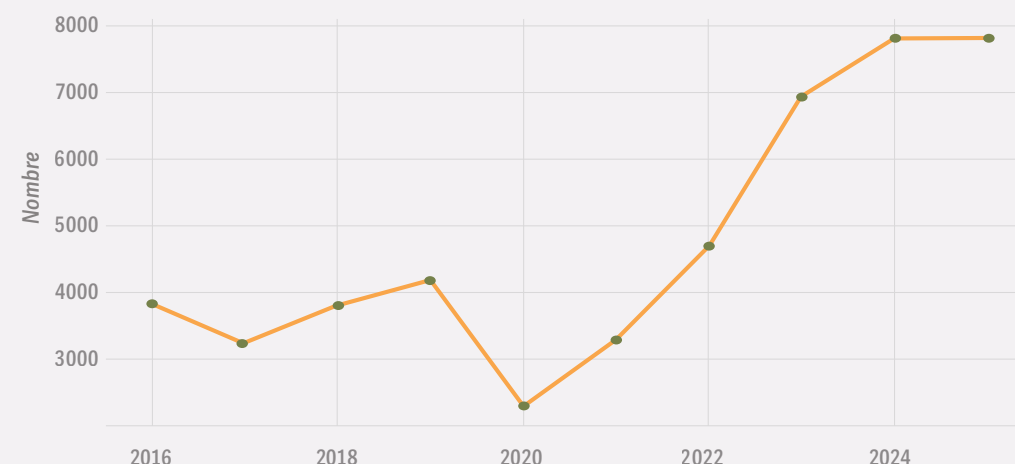
De plus, cette étape présente le « désavantage » d'être facilement accessible en transports publics, une option idéale pour celles et ceux qui souhaitent boucler le TMB en une semaine. Les chiffres confirment cette tendance. Le nombre de billets spéciaux TMB vendus par TMR SA pour le tronçon La Fouly - Champex-Lac (et inversement) illustre bien cette réalité tout en suivant la courbe des nuitées ci-dessus.



Les Arlaches © Gaëtan-Tornay-Pays-St-Bernard

Fréquentation journalière du TMB au-dessus de la Peule, du 12 juin au 9 septembre 2025.

Source : Association Les Amis de l'UTMB Mont-Blanc

**Évolution du nombre de billets TMB vendus pour le tronçon La Fouly - Champex-Lac et inverse. Source : TMR SA**

Le Tour du Mont-Blanc → suite



Un autre compteur vient corroborer cette tendance et les chiffres ci-dessus. Placé sur le chemin du TMB en face de Branche d'en Haut, il a relevé 52'000 marcheurs durant la saison 2025. (Tableau ci-dessous)

La différence entre le compteur de la Peule moins le compteur de Branche et les billets vendus par TMR SA s'élève à environ 7'100. Il s'agit de personnes véhiculées en transports privés (taxis) ou de personnes qui ont pris le bus sans se rendre à La Fouly ou Champex-Lac mais par exemple à Issert ou Orsières. En résumé, environ 30 % des randonneurs ne parcourent pas l'entier de cette étape à pied. Au final, les agences qui vendent le TMB préfèrent parler d'étape de *liaison* tout en ne

manquant pas de souligner le charme de nos hameaux comme Praz-de-Fort, les Arlaches et Issert afin d'éviter que les randonneurs ne la parcourent en transports publics ou privés.

Des enjeux concrets et stratégiques

Ce succès remarquable soulève naturellement plusieurs questions de gestion et de durabilité. Le terme de surtourisme - défini par le dictionnaire *Le Robert* comme une « présence touristique perçue comme excessive et nuisible » - revient de plus en plus souvent. Comme il s'agit d'une perception, chacun peut avoir la sienne. Par contre certains enjeux sont évidents et méritent une attention particulière dans les années à venir :

- Camping sauvage/bivouac: officiellement interdit sur le territoire communal, il demeure autorisé dans plusieurs "aires de bivouac" en France, ce qui entretient une certaine confusion pour les visiteurs internationaux. Trois beaux campings accueillent déjà les randonneurs sur notre territoire.
- Gestion des déchets: dans un environnement aussi fragile, la propreté des milieux naturels est une question cruciale. Les marcheurs sont globalement respectueux, excepté pour leurs besoins naturels. La commune a donc renforcé le nombre de toilettes publiques sur le parcours.
- Capacité d'hébergement: les réservations s'effectuent désormais 6 à 12 mois à l'avance, ne laissant que peu de possibilités aux touristes de dernière minute. Certains hébergeurs s'efforcent de préserver la diversité touristique en maintenant quelques chambres pour les visiteurs spontanés.
- Saisonnalité: étendre la période d'activité du TMB et renforcer l'hiver apparaît essentiel. Plutôt que de penser à augmenter la capacité, il serait plus judicieux de prolonger la saison estivale - les automnes étant de plus en plus doux - et de renforcer l'attractivité hivernale, afin de garantir une activité équilibrée sur trois saisons.

Si chaque acteur (communes, hébergeurs, offices du tourisme, agences, etc.) a clairement un rôle à jouer, plusieurs de ces questions doivent être traitées à l'échelle internationale pour une coordination pertinente. Cela doit se faire soit au sein de l'Espace Mont-Blanc ou à travers l'Association des gardiens de refuge du TMB.

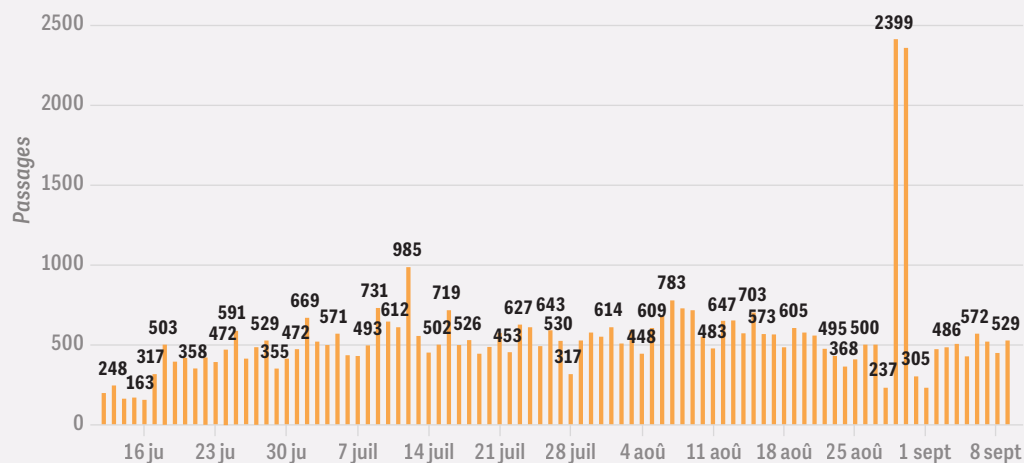
Conclusion

Sauf événements exceptionnels - pandémie ou catastrophe naturelle - le succès du Tour du Mont-Blanc ne semble pas près de s'esouffler et restera donc un produit vital pour notre économie touristique. À l'heure où l'intelligence artificielle tend à vouloir répondre à tout, marcher plusieurs jours dans des paysages grandioses devient, paradoxalement, un luxe... mais un luxe authentique et accessible. Notre défi collectif est de préserver la qualité de cette expérience, afin que chaque hôte reparte avec un souvenir inoubliable - non pas d'une destination surfréquentée, mais d'un territoire accueillant, vivant et soucieux de son environnement.

Au Pays du St-Bernard
Gaëtan Tornay

Fréquentation journalière

Amis UTMB - Tour du Mont-Blanc, Branche d'En Haut, Orsières, Suisse



Trophée du Saint-Bernard

Le Trophée du Saint-Bernard revient à La Fouly le 7 mars 2026 pour une édition placée sous le signe de la convivialité et de la découverte. Passionnés de montagne, familles ou jeunes curieux, vous êtes tous invités à partager une journée d'effort, d'amitié et de panoramas à couper le souffle.

Et pour comprendre l'esprit de cette course, il suffit de lever les yeux afin de contempler les paysages qui nous entourent.

Dès les premiers rayons du soleil, la Tête de Ferret scintille au fond de la vallée et invite à partir à sa rencontre. De loin, cette montagne immaculée paraît isolée, mais elle n'attend

que vous pour la découvrir. C'est dans ce décor sauvage qu'est né, en 2020, le Trophée du Saint-Bernard, d'abord à Bavon puis à La Fouly. Tous les deux ans, l'événement réunit celles et ceux qui aiment la montagne pour ses valeurs: le dépassement, la beauté, l'entraide. Au fil des éditions, la course a grandi mais garde son esprit d'origine où la performance se mêle à l'authenticité et au plaisir d'être ensemble.

Trois parcours, une même passion

Deux itinéraires légendaires façonnent l'âme du Trophée: Le Mythe, un voyage de 2'470 mètres de dénivelé positif, guide les

patrouilles dans des paysages majestueux du Col Frontière au Chantonnet, en passant par La Dotse et la Tête de Ferret. L'Aventure propose un tracé plus doux mais tout aussi impressionnant qui rejoint Le Mythe lors de la montée vers La Dotse.

Grande nouveauté cette année, le **FUN Trophy** fait son entrée: une expérience ouverte à tous et spécialement aux jeunes dès 8 ans. Ce parcours découverte de 320 mètres de dénivelé offre la liberté de progresser à son rythme, dans une ambiance joyeuse et détendue. Petit bonus, les participants évolueront aux côtés des grandes patrouilles lors de la montée vers La Léchère.

Partagez des moments inoubliables entre amis ou en famille, et pourquoi pas vous lancer dans des équipes déguisées pour tenter de remporter l'un des prix spéciaux «FUN»!



Que vous soyez débutants ou déjà un peu plus expérimentés, cette course est l'occasion idéale de goûter aux plaisirs du ski-alpinisme, de rire, de vous dépasser et d'admirer la montagne sous son plus beau jour. La catégorie Cadet (12-15 ans) permet également aux

jeunes compétiteurs de courir en patrouille de deux, avec un classement à la clé.

Ne manquez pas cette aventure unique! Que vous veniez pour participer, encourager les amis ou simplement profiter de l'ambiance, rendez-vous à La Fouly le 7 mars pour faire vibrer le Trophée du Saint-Bernard et partager avec nous toute l'énergie et la magie de la montagne.



LES PARCOURS

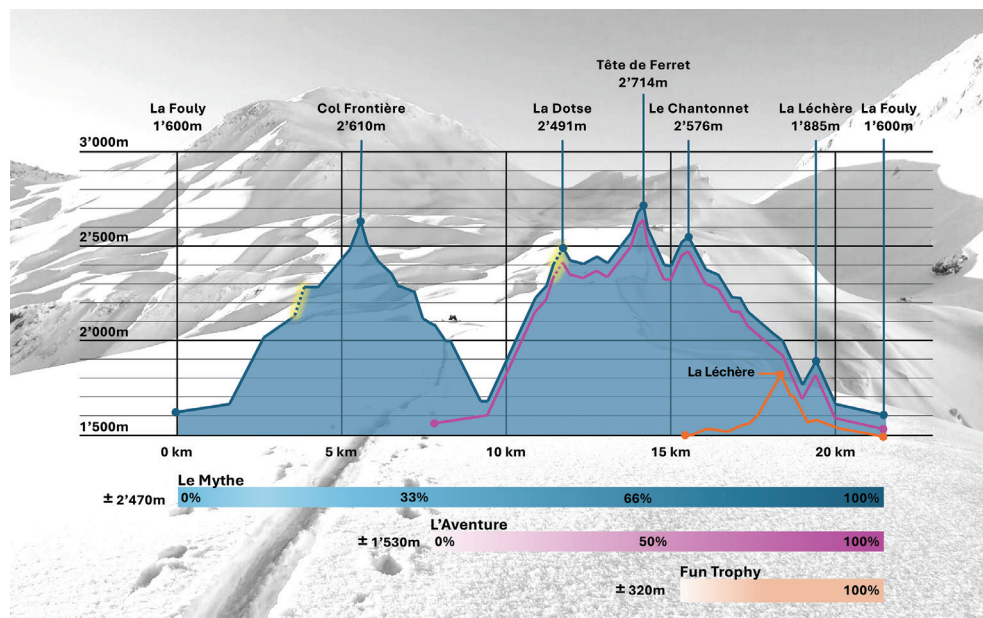
Le Mythe → 2'470 m D+ :
Patrouilles de 2 ou 3 personnes

L'Aventure → 1'530 m D+
patrouilles de 2 ou 3 personnes

Le Fun Trophy → 320 m D+
Patrouilles de 2 pour les Cadets
et patrouilles de minimum 2 personnes
pour les autres catégories

Pour plus d'informations
et pour les inscriptions,
rendez-vous sur notre site internet
www.trophee-stbernard.com.

Suivez toute notre actualité sur
Instagram (@tropheedustbernard)
Facebook (Trophée du St-Bernard).



Offrons un peu de lumière... juste un peu...

Depuis 1998, *Coup de pouce Orsières* tend la main,
À ceux que la vie bouscule, souvent sans faire de bruit,
De petits gestes simples... un grand espoir,
Une main tendue pour un nouveau départ...
Pour que plus jamais personne ne traverse la nuit seul.

Parce que donner, c'est aussi recevoir,
Parce qu'un simple Coup de pouce peut transformer une épreuve en sourire,
Parce que chaque don, même modeste,
Est une lumière dans le quotidien de ceux qui en ont besoin...

Coup de pouce, c'est notre manière à tous
De rappeler qu'à Orsières,
Personne ne devrait être seul face à la difficulté.

Engagez-vous à nos côtés en versant
le montant de votre choix
sur le compte bancaire de la Raiffeisen
IBAN : CH19 8080 8006 5970 7423 1

Pour permettre à tout un chacun
de garder sa dignité...



Coup de pouce
ORSIÈRES

Pour l'Association Coup de Pouce Orsières
Christelle Darbellay T. et Marc Voutaz
☎ 027 782 62 63 / 027 782 62 70

Carnaval 2026 « Imagine ton monde »

Le 14 février prochain, à l'occasion de notre carnaval, préparez-vous à embarquer pour un voyage unique, direction le pays des rêves et des merveilles ! Bienvenue dans un monde où tout devient possible et où l'imagination ne connaît pas de frontière.

Que vous soyez petit ou grand, c'est l'occasion idéale de laisser libre cours à votre imagination, et de vous évader. Venez incarner des personnages venus des contes, des héros mythiques, ou encore des créatures fantastiques échappées d'univers lointains.

Préparez vos costumes, vos sourires et votre bonne humeur : cette année, la magie s'invite dans les rues d'Orsières pour un carnaval plein de couleurs, de rires et de féerie !



L'association des bénévoles à 40 ans

Le 22 mai 2025, nous avons vécu une journée mémorable. En effet, avec tous les bénévoles et le comité, nous avons voulu fêter dignement les 40 ans de notre association. Nous sommes allés visiter un charmant petit village français sur le Léman: Yvoire nous a accueillis et nous a offert ses charmes. Nous avons passé une excellente journée et malgré le temps pluvieux, la bonne humeur était au rendez-vous. Cette journée a été comme une récompense, un remerciement pour la présence généreuse de chaque bénévole.

Voici un bref survol historique de ces 40 ans

Tout a commencé en 1985. Suite aux élections, la commission des affaires sociales et assistance, sous la présidence de M^{me} Anne-Marie Moulin, a analysé les nombreux besoins sociaux et a relevé les manques. Elle a eu la géniale idée d'organiser un réseau de personnes prêtes à donner un coup de pouce nécessaire afin de permettre le maintien à domicile des personnes le plus longtemps possible. Ce fut le début d'une aventure qui se lançait dans l'inconnu: la création d'un Service de bénévolat.



M^{me} Evelyne Volluz a accepté d'en être la première coordinatrice. Un appel a été lancé dans l'Orsières info d'octobre: 17 inscriptions se sont annoncées qui ont permis le démarrage du Service.

En juin 1993, nouvelle étape importante: création d'une association d'utilité publique, dotée de statuts, où toute personne intéressée pouvait trouver sa place, soit comme membre actif, membre de soutien ou sympathisant. M^{me} Anne-Marie Moulin en a été la présidente, M^{me} Evelyne Volluz, la coordinatrice et M^{me} Andrée Thétaz la secrétaire-caissière.

En mai 1994, a eu lieu la première assemblée générale annuelle et en 1996, une demande d'affiliation a été faite au Service médico-social d'Entremont dans un esprit de collaboration et d'ouverture.

Les buts premiers de l'association sont doubles: contribuer à la qualité de vie des personnes âgées malades, handicapées ou en difficulté par des actions ponctuelles et bénévoles et par extension susciter au sein de la communauté un esprit de solidarité et de service.

Aujourd'hui, le bateau vogue. Les buts de l'association restent toujours les mêmes avec des ajustements inhérents au temps qui passe et à la société qui évolue. Le comité en place est toujours admiratif de toute l'énergie déployée bénévolement chaque jour pour les autres.

Ce regard porté à autrui nous sort de nous-mêmes, de notre individualisme et nous rend joyeux mais d'une joie profonde et sincère, celle de l'entraide et de la bienveillance: c'est la définition du bénévolat.

C'est vrai, on voit que les années passent et qu'il est de plus en plus difficile de rajeunir et

de renforcer notre équipe mais nous avons confiance en l'avenir.

Alors si vous avez le désir de partager un peu de votre temps, si à l'orée de la retraite, vous avez crainte de vous ennuyer, si vous avez envie de vous sentir utile, si vous avez besoin de créer des liens enrichissants avec d'autres personnes, n'hésitez pas... nous embauchons bénévolement mais les bras ouverts.

Merci d'appeler le numéro du bénévolat:

☎ 079 410 08 31

ou chez Françoise Theux

☎ 077 445 07 08

Un grand merci reconnaissant à cette formidable énergie qui, tout au long de ces 40 ans, a fait de notre association une œuvre d'utilité essentielle et un service apprécié et indispensable.

Pour terminer ce petit mot, voici 3 proverbes qui peuvent tout à fait être la sève qui coule dans les veines de chaque bénévole:

Le bonheur ne s'amointrit jamais lorsqu'il est partagé.

La gentillesse est un langage que les sourds peuvent entendre et les aveugles peuvent voir.

Le meilleur moyen de se remonter le moral est de remonter le moral de quelqu'un d'autre.

Comité de l'association
Bénévoles Orsières



BIBLIOTHÈQUE LUDOTHÈQUE MUNICIPALES ET SCOLAIRES ORSIÈRES

L'hiver s'installe. Les longues soirées nous poussent à nous réfugier devant un bon feu de cheminée. C'est alors le moment idéal pour se laisser happer par l'intrigue haletante d'un bon polar.

Pour frissonner un peu, peut-être même beaucoup.

La Secte *de Nicolas Feuz*

Plongeons au cœur du Valais, sur les traces d'une communauté mystérieuse rappelant une secte tristement célèbre. Entre disparitions troublantes, secrets enfouis et paysages alpins oppressants, l'enquête dévoile peu à peu les dérives d'une secte bien rodée. Un thriller intense, inspiré de faits réels, qui glace autant qu'il captive.



Groenland le pays qui n'était pas à vendre

de Mo Malo

Le Groenland se retrouve le jeu d'une enchère sordide entre les plus grandes puissances du monde. Cinq petites heures de surenchère pour échanger le pays et ses ressources rares contre la vie de la femme et de la fille du Premier ministre groenlandais. Le tout, en direct, face à la caméra, face au monde entier. Effroi, colère, empathie et espoir.



- **Le secret des secrets** *de Dan Brown*
- **Gangnam** *de Ian Mannon*
- **8,2 secondes** *de Maxime Chattam*
- **Légitime violence** *de Marc Dugain*

Mais peut-être préférez-vous des lectures apaisantes qui invitent à la détente et à la rêverie.

► **La symphonie des étoiles**

de Rebecca Galba

► **De l'autre côté de la mère**

de Pauline Harmange

► **Et les arbres se mirent à chanter**

de Gilbert Bordes

► **La vie est une histoire vraie**

de Frédérique-Sophie Braize



*Chères lectrices,
chers lecteurs, meilleurs vœux
pour cette nouvelle année !*

*Que 2026 soit riche en découvertes
littéraires. Nous vous souhaitons de
beaux voyages imaginaires, de belles
émotions à travers les mots.*

*Nous vous remercions pour votre
fidélité et espérons vous voir nom-
breux pour partager de nouveaux
moments autour des livres.*

10 ans que la ludothèque a rejoint la bibliothèque, ça se fête !

**Nous avons vécu une journée
formidable pour célébrer ce jubilé.**

Le matin, les enfants ont pu participer à des ateliers aussi variés que passionnants, laissant libre cours à leur curiosité et à leur imagination. Rires, découvertes et enthousiasme étaient au rendez-vous, sans oublier les délicieuses crêpes qui ont fait l'unanimité auprès des petits comme des grands.

L'après-midi, place à notre loto spécial 10 ans dans une superbe ambiance où de très beaux lots ont été remportés, pour la plus grande joie des participants.

Un immense merci à la Commune d'Orsières pour son soutien indispensable.

*Rendez-vous dans 10 ans
pour célébrer ensemble les 20 ans
de votre ludothèque !*

*Voire équipe de la
ludothèque-bibliothèque*



↑ Atelier Trapgame

← Atelier BriqueValais

↓ Atelier Wooderful



Merci !

Formations terminées



L'Administration communale félicite toutes les personnes ayant terminé leur formation durant l'année 2025 et leur souhaite plein succès pour la suite de leurs activités. Si d'autres personnes devaient figurer dans cette liste, merci de nous en informer. Nous nous ferons un plaisir de rectifier cela dans un prochain numéro.

APPRENTISSAGES

Aide en soins et accompagnement AFP:
Ramalho Barbedo Eduarda
Assistant-e en soins et santé communautaire CFC: **Formaz Benoît, Lattion Laura**
Assistante en pharmacie CFC: **Tornay Maëlle**
Assistante socio-éducative CFC:
Hubert Noémie
Boucher-charcutier CFC: **Korunovic Andrea**
Boulangère-pâtissière-confiseuse CFC:
Richard Justine (voir encart)
Cuisinier CFC: **Charteris Roméo**
Dessinateur CFC: **Gabioud Dimitri**
Employé-e de commerce CFC: **Fiora Sarah, May Humblin, Pellouchoud Aline, Richer Ewen**
Ferblantier CFC: **Cincotta Cyprien**
Gestionnaire du commerce de détail CFC:
Almeida Silva Catarina, Borges Ferreira Maria
Horticulteur CFC: **Bobillier Baptiste, Vernay Camille**
Installateur-électricien CFC: **Droz Luca, Pellouchoud Yanis, Schneider Brayan**
Mécanicien en maintenance d'automobiles CFC: **Alimetaj Eliot, Bérard Kylian**
Mécatronicien d'automobiles CFC:
Jordan Lucas, Métroz Kilian

Médiamaticien CFC: **Sütterlin Jules**
Monteur automaticien CFC: **Duay Kilian**
Opticienne CFC: **Richard Cécile**
Praticien en couverture AFP:
Pereira Da Silva José

ÉCOLE DE COMMERCE ET DE CULTURE GÉNÉRALE DE MARTIGNY

Certificat ECG option Santé:
Dos Santos Rodrigues Joana, Girard Lilou, Pinto Dias Marta, Ribordy Neela, Volluz Laura
Certificat ECG option Social:
Berguerand Loris, Maillard Flavie, Marclay Thaïs, Tornay Jodie, Tornay Romane
Maturité spécialisée Santé: **Dorsaz Amélie, Lattion Léanne**
Maturité professionnelle Economie et services:
Boukamel Ziyad, Richer Ewen

ÉCOLE PRÉ-PROFESSIONNELLE DE ST-MAURICE

Crettenand Romane

LYCÉE-COLLÈGE DE LA PLANTA MATURITÉ GYMNASIALE

Anglais: **Sarrasin Louane**
Arts visuels: **Biselx Clara**

LYCÉE-COLLÈGE DE ST-MAURICE MATURITÉS GYMNASIALES

Biologie-chimie: **Landry Mathieu, Lovey Fabrice, Rey Antoine**

LYCÉE-COLLÈGE DES CREUSETS MATURITÉ GYMNASIALE

Biologie-chimie-anglais: **Rausis Chloé**
Espagnol: **Boukamel Lila, Moret Zoé**

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE LA SANTÉ LAUSANNE

Maturité professionnelle santé et social:
Troillet Elsa

HAUTE ÉCOLE PÉDAGOGIQUE DU VALAIS

Diplôme du Secondaire II en Economie et Droit: **Yule Alastair**



Après une formation de dessinatrice en bâtiment, la passion de Justine Richard pour la pâtisserie est venue bouleverser le cours de sa carrière.

Guidée par son enthousiasme et sa détermination, elle a choisi de se réorienter pour suivre son rêve auprès de l'entreprise Zenhäusern à Sion. En juin dernier, elle a obtenu son CFC de boulangère-pâtissière-confiseuse, concrétisant ainsi une reconversion réussie. Mais son talent ne s'est pas arrêté là. Sa créativité, son sens du détail et son savoir-faire lui ont permis de se distinguer lors de la finale romande et tessinoise des jeunes confiseurs, qui s'est déroulée le 27 septembre dernier à Montreux. Dans un concours de haut niveau, Justine a brillamment décroché la deuxième place, une récompense qui illustre à merveille son talent et sa passion pour cet art exigeant. Aujourd'hui, Justine travaille à 60 % dans un bureau d'architecture et consacre le reste de son temps à la pâtisserie, où elle continue de



donner libre cours à sa créativité. Si vous rêvez d'un gâteau aussi beau que délicieux, n'hésitez pas à la contacter!

Les Gourmandises de Juju

Instagram: **sj_patisserie**
Téléphone: **079 862 22 17**

Pour la quatrième année consécutive, la commission des Affaires sociales a organisé, le 24 octobre dernier, un repas en l'honneur des personnes ayant récemment atteint l'âge de la retraite. Nous avons demandé à une jeune retraitée quelle était sa vision de cette nouvelle étape de vie.

La retraite ? Oui, c'est génial !

Durant l'année 2025, j'ai commencé à découvrir les joies de la retraite et franchement je pensais que mon jardin potager aurait été moins herbé, mais voilà, je me suis trompée ! Qu'ai-je donc fait pour n'avoir pas eu le temps de l'entretenir dignement ?

Bon, pour voir la chose avec positivité, je me suis dit que la récolte des légumes s'était bien passée, ce qui est primordial ! Donc pas de culpabilité, car on n'avance pas avec ce sentiment-là ! Donc « pluus » de temps libre, ne veut pas dire tourner en rond, ou se mettre des idées malsaines dans le cerveau ! C'est à bannir (et en plus on embête les autres) car cela pourrait avoir de très mauvaises influences sur la santé, même si on doit accepter avec humour qu'on a mal partout ! Il faut savoir que 92 % de ce que l'on pense n'arrive pas ! Donc, il serait bon d'arrêter de se poser des questions auxquelles nous n'avons pas de réponse et surtout lâcher prise pour vivre au mieux l'instant présent ! C'est un travail de tous les jours que de cultiver son bonheur intérieur et la prière est un bon tremplin pour y arriver ! En fait, dès qu'on travaille moins, il y a tant de choses à faire. Si on cherche un peu, les portes s'ouvrent : partager des activités sportives ou culturelles en adhérant à des groupements

J'aime penser que je vis dans un endroit privilégié, j'aime mon village, et tout ce qui s'y passe. Je ne choisirais aucun autre endroit dans le monde pour vivre ma retraite.

pour seniors ou autre groupe : marche, vélo, raquettes en hiver, skis, gym, jeux, chants, cuisine... il y en a pour tous les goûts. Orsières nous offre une belle palette d'activités.

Et aussi adhérer à des associations, donner du temps pour les autres, créer des liens, partager des repas, trouver en nous des capacités insoupçonnées qui sont encore bien cachées.

Je pense qu'il serait bon pour chacune et chacun de ne pas se charger des regrets d'hier ni de l'inquiétude de demain. La vie est courte. Il faut se donner le droit de vivre et surtout d'apprécier les choses simples. Bouger, partager et ne pas s'enfermer.

C'est sûr que la santé est un facteur important dans

la vie d'un retraité et nous n'avons pas tous les mêmes gênes et les mêmes chances.

Vu que la vie n'est pas parfaite, il est clair qu'en cas de coups durs, d'événements difficiles à porter, qui nous atteignent au plus profond de notre cœur, tout est remis en question. Vaut mieux demander du soutien, car l'expérience des autres peut nous éclairer et nous aider à continuer sur notre chemin de vie.

J'aime penser que je vis dans un endroit privilégié, j'aime mon village, et tout ce qui s'y passe. Je ne choisirais aucun autre endroit dans le monde pour vivre ma retraite.

Je dis merci pour le miracle de chaque nou-



veau jour. Je ne ressens pas de stress, ni d'anxiété face à la retraite et si j'ai des peurs qui surviennent, je remets le tout entre les mains du Très Haut et de ses anges, ils sont là pour nous aider.

Je souhaite une belle retraite à toutes les

dames et à tous les messieurs qui passent par ce cap !

Dominique Coppey-Cretton



Rente AVS pour l'année 2026

Les personnes qui ont atteint l'âge de la retraite ont droit à une rente de vieillesse.

Âge de la retraite

Femmes : 64 ans + 6 mois - Hommes : 65 ans

Nouveaux bénéficiaires de la rente de vieillesse pour l'année 2026

Femmes nées en 1962 - Hommes nés en 1961

Naissance de la rente

Le droit à une rente de vieillesse prend naissance le premier jour du mois qui suit celui au cours duquel la personne assurée a atteint l'âge de la retraite.

Demande de rente

Les formules de demande de rente doivent être retirées à l'agence AVS locale (Maison de Commune) ou sur internet à l'adresse

www.avs.vs.ch. Il est conseillé de déposer la demande trois mois avant d'atteindre l'âge de la retraite.

Documents à présenter lors de la demande

Livret de famille - Pièce d'identité

Merci de prendre rendez-vous auprès de votre agent AVS local :

Daniel Thétaz

✉ daniel.thetaz@orsieres.ch

☎ 027 782 62 67

Le service des dangers naturels : surveillance et prévention des risques en Entremont



Faisons connaissance avec notre service des dangers naturels, un acteur essentiel pour prévenir, informer et protéger nos citoyens face aux risques naturels qui nous entourent.

Une équipe d'observateurs engagée

Le service repose sur une équipe de cinq observateurs dévoués et expérimentés. Chacun de ces observateurs a un rôle essentiel à jouer dans la surveillance des dangers naturels sur le terrain. L'équipe comprend :

- **Eric Berlaz**, chef observateur
- **Raoul Crettenand**, remplaçant chef observateur
- **Alain Darbellay**, observateur
- **Patrice Exquis**, observateur
- **Alan Tissières**, observateur

Tous ces observateurs sont directement rattachés au Service des dangers naturels du canton (SDANA). Leur travail de terrain permet de récolter des données cruciales pour prévenir les risques, en les rapportant au SDANA pour qu'ils puissent prendre des décisions éclairées concernant la sécurité de la population.

Les observateurs jouent un rôle central dans la gestion des crises, en particulier dans les situations où les dangers naturels se manifestent de manière imprévisible. Grâce à leur présence sur le terrain, ils assurent un suivi permanent, en s'assurant que les mesures de sécurité soient respectées et en conseillant les autorités locales sur les meilleures actions à entreprendre en période de crise.

Les missions du Service

Le Service des dangers naturels (SDN) a pour mission de garantir la sécurité des communes de Bourg-St-Pierre, Liddes et Orsières, en collaborant avec plusieurs partenaires tels que les Forces Motrices d'Emosson, TMR, N21 et DransEnergie.

Les dangers naturels sont multiples et concernent trois principaux types : nivologiques (neige), hydrologiques (eaux) et géologiques (chutes de pierres et blocs).

Missions hivernales :

Pendant la saison hivernale, les missions du service sont principalement concentrées sur la gestion des risques d'avalanches et des dangers liés à la neige. Les tâches incluent :

- Participation au bulletin avalanche : un suivi rigoureux des conditions d'enneigement et des risques d'avalanches
- Archivage des données : les observateurs collectent et archivent des informations précieuses pour suivre l'évolution des conditions météorologiques et des risques
- Observation des zones sensibles : repérage des zones les plus vulnérables aux avalanches ou aux accumulations de neige instable
- Réalisation des profils de neige : ces analyses permettent d'estimer les risques d'avalanche et de donner des préavis pour anticiper les événements dangereux

Missions estivales :

L'été, le rôle du service s'adapte aux risques géologiques et hydrologiques plus prononcés. Les missions principales sont :

- Contrôle des chutes de blocs : lors de la fonte des neiges et des pluies d'été, les chutes de pierres et de blocs peuvent constituer un danger majeur pour les infrastructures et les habitants
- Contrôle des ouvrages de protection : vérification de l'état des protections contre les chutes de pierres et autres risques géologiques
- Mesurage des points sensibles : suivi de l'évolution des zones à risque, notamment celles susceptibles d'être affectées par des glissements de terrain ou des chutes de blocs

Suivi permanent tout au long de l'année :

Le Service des dangers naturels assure également un suivi météorologique tout au long de l'année, en plus de ses interventions lors d'événements exceptionnels. Les tâches quotidiennes comprennent :

- Suivi météo : une surveillance constante des conditions climatiques et des alertes météorologiques
- Interventions en cas d'événements : gestion des crises et interventions sur le terrain lorsque des événements imprévus se produisent

Verlonnaz, 6 janvier 2018



Le service des dangers naturels → suite

- Archivage des événements: tous les événements liés aux dangers naturels sont enregistrés dans le programme cantonale Guardaval pour un suivi rigoureux et une analyse en profondeur des risques
- Collaboration avec les bureaux d'études: travail en partenariat avec des experts pour l'analyse des risques et l'élaboration de stratégies de prévention



Ravines des Ars
14 août 2025

- Conseil auprès de l'EMCR régional: le service fournit également son expertise aux autorités pour la prise de décisions sur les risques naturels

L'évolution de la surveillance des dangers naturels

Le travail des observateurs a débuté en 1980, avec des contrats sous mandat pour traiter principalement des risques hivernaux. Suite aux intempéries de 1999, les équipes ont bénéficié de formations spécialisées pour faire face à des événements plus complexes. À partir de 2012, l'observation s'est étendue à la saison estivale, afin de répondre à l'augmentation des risques géologiques comme les chutes de blocs.

En 2014, des conventions ont été mises en place entre les communes d'Entremont et divers partenaires pour formaliser la coopération dans la gestion des dangers naturels. Cette collaboration a permis d'optimiser l'organisation des missions et de renforcer la sécurité dans la région.

Un rôle clé face à des risques en constante évolution

Les dangers naturels, qu'ils soient liés à la neige, à l'eau ou aux géorisques, évoluent d'année en année. Les événements extrêmes, qu'il s'agisse de chutes de neige plus importantes ou de phénomènes géologiques plus fréquents, augmentent le besoin de surveillance continue. Les observateurs jouent donc un rôle de plus en plus crucial pour anticiper les risques et conseiller les autorités locales.

Eric Berlaz, qui a débuté sa carrière d'observateur en 2005, est aujourd'hui un acteur clé du service. En 2017, les communes d'Entremont ont décidé de l'engager à temps partiel pour ce travail, reconnaissant l'importance de cette mission.

Les missions des observateurs se poursuivent, adaptées aux défis actuels et aux nouvelles réalités face aux risques naturels. Leur engagement est plus que jamais essentiel pour la sécurité des habitants de la région d'Entremont.



???

Un engagement permanent pour la sécurité des communes d'Entremont

Le Service des dangers naturels, avec ses observateurs engagés, assure une présence constante et une vigilance accrue face aux risques qui menacent la région d'Entremont. Grâce à leur travail, ils permettent d'anticiper les événements extrêmes, de réduire les risques pour la population et de garantir la sécurité des infrastructures locales. Leur rôle est d'autant plus important dans un contexte de changement climatique, où les phénomènes naturels deviennent de plus en plus imprévisibles.

Nicolas Gross
Chef du service sécurité

Fours à pain



Mmmh! L'odeur du pain chaud, tout juste sorti du four... Dans la commune d'Orsières, dix fours à pain sont encore en activité. De quoi ravir les papilles des amateurs et des passionnés. Parce que de la passion, il en faut une belle dose pour réussir à dompter ces fours. Les gestes sont précis, rapides et le savoir-faire s'acquiert en mettant « la main à la pâte ». À l'heure des cuites de fin d'année, nous vous proposons un tour d'horizon des fours de notre territoire.

Ancestraux mais méconnus

Nul n'a besoin de rappeler combien le pain compte dans notre Histoire. Symbole, tradition, alimentation: avec le pain, nous partageons bien plus que des céréales. Chaque pays a sa manière de faire et ses spécialités, mais une chose est commune: le pain rassemble et nourrit. Aux dires des responsables interrogés, les fours à pain de la commune réchauffent les liens de celles et ceux qui les entretiennent et ce, depuis des siècles. Cette occupation est probablement ancestrale. Mais de quand datent les fours de la commune? De façon

surprenante, il n'existe aucune mention des fours à pain dans le livre Orsières ma commune de René Berthod, tout au plus une photo du pétrissage des pains à Commeire. Seul un four indique une date, un autre la moitié seulement (!). Ce vide nécessiterait une plongée dans les archives afin d'en savoir plus.

Les dix fours à pain ont ceci de commun qu'ils ont tous subi un arrêt au cours du XX^e siècle, rattrapé par la modernité et les nouveaux usages. Rénovés et remis en fonction par de courageux volontaires entre 1975 et 2000, les dix fours à pain n'ont dès lors plus été abandonnés.

Connaissez-vous les fours à pain de la commune?

Ci-dessous, voici un tableau récapitulatif des informations récoltées sur les fours à pain de la commune. Lesquels sont à l'extérieur? Combien font-ils de cuites par années? Qui a la meilleure recette? Non, pour cette dernière question, nous resterons muets...

Bonne lecture et n'hésitez pas à nous écrire pour nous transmettre vos informations!

| | Situation | Spécialité | Organisation | Nbr personnes | Nbr cuites | Événement | Histoire |
|-----------------|-----------|------------------------|--------------|---|-------------------------|--|---|
| Commeire | Intérieur | Miches | Consortage | Env. 15 sociétaires | 2x par an, mai-nov. | Non | Poutre avec date - Rénovation partielle il y a env. 15 ans |
| La Rosière | Intérieur | Diverses, par famille | Consortage | 11 sociétaires, en moyenne 8 familles par cuite | 2x par an, mai-nov. | Non | Date sur la poutre 1842 - Rénové en 1983 (voûte) puis 2015 |
| Reppaz | Extérieur | Miches (sans raisins) | Consortage | Membres env. 50, 6 familles à faire le pain | 2x par an, avril-nov. | Fête du pain organisée par la JAC en novembre | Pas de date visible - Rénové |
| Soulalex | Extérieur | Miches recette secrète | Consortage | ? | 2x par an, avril - nov. | Non | Pas de date visible - Rénové |
| Verlonnaz | Extérieur | Miches recette secrète | Consortage | 30 sociétaires | 1x par an, novembre | Non | Pas de date visible - Rénovation dans les années 80 |
| Chez-les-Reuses | Intérieur | Miches par famille | Consortage | 15 sociétaires environ, 7-8 familles | 1x par an, novembre | Non | Pas de date |
| Prassurny | Extérieur | Frindettes à l'anis | Consortage | 11 familles | 1x par an | Pizzas avec la Société des Farfadets, vente des pains à la Saint-Nicolas | Pas de date visible - Rénové en 2001 |
| Somlaproz | Intérieur | Cougous | Consortage | 23 familles | 3x par an | Fête du four | Une date mais manque les deux derniers chiffres... 18?? Rénové en 2013 |
| Les Arlaches | Extérieur | Miches | Consortage | 15 familles | 1x par an, décembre | Non | Une date, 1846 - Rallumé en 1976-77 Premier four de la commune a avoir été rallumé. |
| La Douay | Extérieur | Miches | Consortage | ? | 1x par an, novembre | Non | Rénové dans les années 2000 |

Fours à pain → suite



EN PASSANT...

Lo Pan Ner, une rencontre alpine autour du pain

Cette année, le Valais a rejoint les autres territoires alpins à la fête transfrontalière consacrée au pain noir et à sa fabrication intitulée *Lo Pan Ner*. Née en 2015 dans la vallée d'Aoste, cette idée s'est répandue au-delà, des Alpes

savoyardes jusqu'à la Slovénie dans la haute Gorenjska. Les 18 et 19 octobre 2025, les représentants des fours à pain se sont ainsi rassemblés à Erschmatt pour échanger, goûter et découvrir les différentes recettes des pains noirs des Alpes.

Toutes les informations sur cette initiative :
lopanner.com

Envie de découvrir les fours à pain ? Pour jeter un coup d'œil ou pour donner un coup de main, contactez les responsables. Tout renfort est bienvenu. Accueil sympa garanti.

| Responsable | Contact | Téléphone |
|-----------------|--|---------------|
| Commeire | Michel Ronc (<i>président</i>), Nicole Buemi (<i>secrétaire</i>) | 076 595 46 50 |
| La Rosière | Maurice Tornay | 079 259 19 25 |
| Reppaz | Stéphane Gabioud | 078 617 73 29 |
| Soulalex | Dany Rossier | 079 586 91 25 |
| Verlonnaz | Jean-Pierre Lattion | 079 407 94 55 |
| Chez-les-Reuses | Jean-Daniel Tornay | 079 827 74 64 |
| Prassurny | Fabrice Biselx | 079 549 39 87 |
| Somlaproz | Joseph Roserens | 079 683 10 12 |
| Les Arlaches | Olivier Copt | 079 416 56 92 |
| La Douay | Marie-José Glassey | 079 419 05 64 |



JEUX

**QUI RETROUVERA LE NOM DES FOURS
CORRESPONDANT À CHAQUE PHOTO ?**

Commeire, La Rosière, Reppaz, Soulalex, Verlonnaz,
 Chez-les-Reuses, Prassurny, Somlaproz, Les Arlaches, La Douay

Envoyez vos réponses ! Le nom du gagnant ou de la gagnante
 sera publié sur le prochain bulletin.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Calendriers des manifestations



→ janvier

di 11

LOTO

FANFARE ECHO D'ORNY

Orsières - Salle Echo d'Orny
17h

www.echodorny.ch

di 18

LOTO

SKI-CLUB REPPAZ/GD-ST-BERNARD

Orsières - Salle Echo d'Orny
17h

www.screppaz.ch

sa 31

**JUNIOR SLOW MELODY
CONTEST**

FANFARE ECHO D'ORNY

Orsières
Salle polyvalente de La Proz
www.jsmc.ch

→ février

di 1

LOTO

FC ORSIÈRES

Orsières - Salle Echo d'Orny
www.fc-orsieres.ch

sa 7

CONCERT

FANFARE EDELWEISS

Orsières
Salle polyvalente de La Proz
20h
www.edelweiss-orsieres.ch

ve 13 - sa 14 - di 15

CARNAREPPE

SKI-CLUB REPPAZ/GD-ST-BERNARD

Reppaz - Salle de l'école
www.screppaz.ch

sa 14 - di 15

CARNA ORSIÈRES

CARNAVAL D'ORSIÈRES

Orsières - Salle Echo d'Orny
www.carnavalorsieres.ch

me 18

**MÉMORIAL DAVOLI-COPT
SKI-CLUB VAL FERRET**

La Fouly
16h-21h

www.sc-valferret.ch

ve 27

CONCERT

FANFARE ECHO D'ORNY

Orsières
Salle polyvalente de La Proz
www.echodorny.ch

→ mars

sa 7

TROPHÉE DU ST-BERNARD

La Fouly et Orsières
Salle polyvalente de La Proz
www.trophee-stbernard.com

sa 7

**FINALE VALAISANNE
BLIBLABLO**

SKI-CLUB VAL FERRET

Plamproz
(lieu de réserve: La Fouly)
8h-16h
www.sc-valferret.ch

di 8

CONFIRMATION

PAROISSE D'ORSIÈRES

Orsières - Eglise
10h

www.paroisses-entremont.ch

je 12 - ve 13 - sa 14

COURSES FIS ET CADETS

SKI-CLUB CHAMPEX-FERRET

Champex-Lac
www.champex-ferret.ch

ve 13 - sa 14

FOURNÉE DU PRINTEMPS

FOUR BANAL DE SOULALEX

Soulalex - Four banal
7h-14h

ve 13 - sa 14 - di 15

CABARET

«MAIS, À L'EAU, QUOI!»

CHŒUR MIXTE ST-NICOLAS

Orsières - Salle de l'Echo d'Orny
20h (ve-sa) et 17h (di)

sa 28

VIN CHAUD - RAIFFEISEN

ERIKA HESS OPEN

JEUNESSE DU VAL FERRET

La Fouly

L'hiver au



**Pays du
St-Bernard**
www.saint-bernard.ch

→ La Fouly

Arrivée surprise du Père-Noël sur les pistes

je 25.12.2025

Vin chaud offert par l'APAH

sa 27.12.2025

De 16h30 à 18h30 devant les commerces

Descente aux flambeaux avec l'école de ski

ve 26.12.2025

me 31.12.2025

ve 20.02.2026

me 25.02.2026

Le Népal s'invite à La Fouly

ve 02.01, 20.02, 27.02, 06.03

Balades nocturnes avec les yaks et fondue sous une Yourte

Sorties raquettes avec horizon et nature

lu 29.12:

Chasse au trésor sur les traces du Yéti

me 31.12:

A la découverte des écureuils

lu 16.02:

Chasse au trésor sur les traces du Yéti

me 18.02:

Sur les traces d'un trappeur

lu 23.02:

Chasse au trésor sur les traces du Yéti

me 25.02:

Je te suis à la trace mais qui est-tu?

lu 02.03:

Chasse au trésor sur les traces du Yéti

me 04.03:

Initiation aux secrets de l'hiver

Balades contées "La Moufle"

ma 17.02 et ma 24.02.2026

Histoires, jeux et activités ludiques en compagnie d'une conteuse

Balades à cheval

sa: 27.12, 03.01, 21.02, 28.02

de 9h à 12h

ma: 30.12 de 13h30

à 16h30

je: 19.02, 26.02 et 05.03.2026

de 13h30 à 16h30

Raiffeisen Erika Hess Open

sa 28.03.2026

→ Champex-Lac

Arrivée surprise du Père-Noël au Revers

ve 26.12.2025

Descente bob-luge nocturne depuis la Brea

ma 30.12, 17.02, 24.02

Spectacles de feu au Revers

ve 02.01, 20.02 et 27.02

Sortie raquettes avec Horizon et nature

je 01.01:

A la découverte des écureuils

je 19.02:

Sur les traces d'un trappeur

je 26.02:

Je te suis à la trace! Mais qui est-tu?

je 05.03:

Incitation aux secrets de l'hiver

Slalom parallèle nocturne au Revers

ve 20.02, 27.02.2026

Chasse aux œufs

sa 04.04.2026

Programme des activités



→ janvier

ma 13

ATELIER TRICOTAGE-BAVARDAGE

- Orsières - 400 Coups | 14h
- Renseignements: Anne-Lyse Bérard (079 443 27 20)

sa 24

REPAS ENSEMBLE

- Orsières - Laiterie | 11h30
- Rendez-vous à 11h15 à la place de jeux près du cimetière pour co-voiturage
- Inscription pour le 21 janvier auprès de Françoise Gabioud (079 943 18 14)
- Participation: Fr. 25.-/personne

ve 2-9-16-23-30

BALADES DOUCES SUR LES SENTIERS DE NOTRE RÉGION

- Rendez-vous à 13h30 à la place de jeux du cimetière
- Renseignements: Bernadette Murisier-Volluz (079 599 47 55)

lu 5-12-19-26

SKI DE PISTE ENSEMBLE

- Rendez-vous à 9h à la gare d'Orsières
- Lieux: dans les stations du Pays du St-Bernard
- Accompagnateurs et renseignements: Rose-Marie Roserens (079 588 76 41) Albert Joris (079 705 66 78)

lu 5-12-19-26

GYM DOUCE

- Orsières - Salle de gymnastique du CO | 17h15
- Moniteurs: Michèle Steiner (079 699 03 20) Michel Maillard (079 673 59 58)

ma 6-13-20-27

GYM TONIQUE ET STRETCHING

- Sembrancher - Fitness Olympia 9h-11h
- Rendez-vous à 8h30 à la place de jeux près du cimetière ou à 9h sur place
- Monitrice: Nadine Voutaz

→ février

ma 3

PARLONS-EN:

«ET SI UN JOUR J'ÉTAIS PROCHE AIDANT?»

- CAFÉ-RENCONTRE AVEC MARIANNE HARTMANN
- Orsières - 400 Coups | 14h-16h

ma 10

ATELIER TRICOTAGE-BAVARDAGE

- Orsières - 400 Coups | 14h
- Renseignements: Anne-Lyse Bérard (079 443 27 20)

je 26

AU THÉÂTRE CET APRÈS-MIDI «LE PRÉNOM»

- Conthey - salle polyvalente
- Rendez-vous à 13h45 à la place de jeux près du cimetière pour co-voiturage

- Inscription pour le 23 février auprès de Véronique Thétaz (079 664 30 44)
- Participation: Fr. 40.-/personne

sa 28

REPAS ENSEMBLE

- Lieu à préciser | 11h30
- Inscription pour le 25 février auprès de Françoise Gabioud (079 943 18 14)
- Participation: Fr. 25.-/personne - boissons prises en charge par le Club

ve 6-13-20-27

BALADES DOUCES SUR LES SENTIERS DE NOTRE RÉGION

- Rendez-vous à 13h30 à la place de jeux du cimetière

lu 2-9-16-23

SKI DE PISTE ENSEMBLE

- Rendez-vous à 9h à la gare d'Orsières
- Lieux: dans les stations du Pays du St-Bernard
- Accompagnateurs et renseignements: Rose-Marie Roserens (079 588 76 41) Albert Joris (079 705 66 78)

lu 2-9-16-23

GYM DOUCE

- Orsières - Salle de gymnastique du CO | 17h15
- Moniteurs: Michèle Steiner (079 699 03 20) Michel Maillard (079 673 59 58)

ma 3-10-17-24

GYM TONIQUE ET STRETCHING

- Sembrancher - Fitness Olympia 9h-11h
- Rendez-vous à 8h30 à la place de jeux près du cimetière ou à 9h sur place

→ mars

ma 17

ATELIER TRICOTAGE-BAVARDAGE

- Orsières - 400 Coups | 14h
- Renseignements: Anne-Lyse Bérard (079 443 27 20)

lu 23

ATELIER CUISINE AVEC JEAN-MAURICE JORIS

- Liddes | 9h30-16h
- Rendez-vous à 9h aux 400 Coups pour le café et organisation du transport ou à 10h directement chez Jean-Maurice à Liddes
- Inscription pour le 19 mars auprès de Véronique Thétaz (079 664 30 44)
- Participation: Fr. 40.-/personne

ma 24

PARLONS-EN:

«DES BÊTES À CORNES OU DES REINES À LAIT?»

CAFÉ-RENCONTRE AVEC JACQUES PRALONG

- Orsières - 400 Coups | 14h-16h

sa 28

REPAS ENSEMBLE

- Lieu à préciser | 11h30
- Inscription pour le 25 mars auprès de Françoise Gabioud (079 943 18 14)
- Participation: Fr. 25.-/personne

lu 2-9-16-23-30

SKI DE PISTE ENSEMBLE

- Rendez-vous à 9h à la gare d'Orsières
- Lieux: dans les stations du Pays du St-Bernard
- Accompagnateurs et renseignements: Rose-Marie Roserens (079 588 76 41) Albert Joris (079 705 66 78)

lu 2-9-16-23-30

GYM DOUCE

- Orsières - Salle de gymnastique du CO | 17h15

- Moniteurs: Michèle Steiner (079 699 03 20) Michel Maillard (079 673 59 58)

ma 3-10-17-24-31

GYM TONIQUE ET STRETCHING

- Sembrancher - Fitness Olympia 9h-11h
- Rendez-vous à 8h30 à la place de jeux près du cimetière ou à 9h sur place

ve 6-13-20-27

BALADES DOUCES

SUR LES SENTIERS DE NOTRE RÉGION

- Rendez-vous à 13h30 à la place de jeux du cimetière

Tous les lundis

JASS

- Après-midi
- Café de Somlaproz | dès 13h30

Tous les jeudis

JASS

- Après-midi
- Café d'Issert, L'Ourson et salle sous la cure | dès 13h30

INFORMATIONS GÉNÉRALES



Programme sujet à d'éventuelles modifications. Ouvert aux 60+, sans inscription préalable, sauf précision contraire.

Stretching et gym tonique: 2 cours d'affilée - possibilité de n'en suivre qu'un - cours d'essai gratuit - tarifs avantageux: 12 entrées pour 170.- ou diverses formules d'abonnement à discuter.

La participation à une sortie se fait sous la seule responsabilité du/de la participant(e). Cotisation annuelle de Fr. 30.- pour être membre du Club Seniors Orsières (IBAN CH74 8080 8001 9845 3321 8 - Banque Raiffeisen Entremont.

La caisse du Club participe d'une manière ou d'une autre aux frais des activités proposées.

Pour d'autres randonnées, à pied sur neige ou en raquettes organisées par Pro Senectute, prendre contact avec Lysiane Tissières Lovey - 078 609 23 66.

Pour tous renseignements et inscriptions:

Véronique Thétaz, présidente - 079/664 30 44

Michel Maillard, vice-président - 079 673 59 58

Bernadette Murisier Volluz - 079 599 47 55 (pour les balades douces)

Séraphin Davoli (079 865 15 57) et **Claire-Lise Pacozzi** (079 393 42 27) (pour les cartes)

« Et n'oubliez pas notre slogan : Vieillir ? Même Pas Peur ! »

15 MARS — LA FOULY/VAL FERRET

COURSE POPULAIRE

«DES ARS A LA DZO I BO» (35 km.)

Avec ses nombreuses possibilités de pistes et parcours de fond très favorables et prisés, le Val Ferret s'est taillé une réputation envieuse de paradis du ski de fond. C'est la raison pour laquelle les organisateurs des célèbres courses de Cogne (Italie) et de Plagne (France) se sont rapprochés de la Société de Développement et du Ski-Club du Val Ferret afin de mettre sur pieds une TRIALPINE avec classement combiné des 3 épreuves.

Sous la conduite de MM. Maurice Copt (SD Val Ferret) et Alain Davoli (Ski-Club Val Ferret), les préparatifs s'activent de façon à accueillir dans les meilleures conditions les quelques centaines de coureurs attendus. C'est donc une très importante carte à jouer pour notre tourisme local et toute la population doit se sentir concernée pour faire de cette course une fête du sport et de l'amitié.

En attendant que tous ceux qui pratiquent le ski de fond s'entraînent en vue de participer à cette course populaire inédite, car: **LE FOND, C'EST LA FORME...**



Marius Davoli, une valeur sûre du Ski-Club Val Ferret.

(Photo Auguste Tissières)

ÉTAPE DE CHAMPEX — 30 MARS 1987

9e SEMAINE INTERNATIONALE DE SKI DE FOND DE LA FSS

ORGANISATION: CLUB NORDIQUE DU BAS-VALAIS CHABLAIS

Champex, haut lieu du ski de fond, avec un passé prestigieux a été choisi comme étape de la 9e Semaine Internationale de la FSS qui se déroulera du 26 mars au 1er avril 1987.

En effet, les compétitions débiteront à Wildhaus, en passant par le San Bernardino, Campra, Champex, Champéry, pour finir à Morgins.

Le spectacle sera des plus captivants puisque 120 coureurs venant de 15 à 20 pays, avec leur équipe de sportifs de haut niveau, vont se mesurer sur un parcours de 2 x 5 km. pour les dames et 3 x 5 km. pour les messieurs, sur les magnifiques pistes de fond de Champex, préparées avec soin par le directeur technique M. Léon Lovey de Champex. Cette course des 10 et 15 km. représentera donc un niveau à l'échelle mondiale.

Inscrivez déjà la date de cette manifestation à votre agenda pour venir soutenir notre équipe nationale au complet et assister à un spectacle sportif sans précédent.