

ÉDITO

L'homme ne vit pas seulement de pain



Qui oserait contester qu'une nourriture saine est condition de bonne santé ?

Qui n'a jamais demandé «la recette» d'un bon plat dont on s'est régalé en bonne compagnie ? Nutritionnistes, médecins, diététiciens, dessinateurs des pyramides d'aliments sains, poètes des recettes : toute une armée au service de notre santé... et de notre noble palais ! Loin de nous déplaire, nous sommes gourmands de leurs conseils !

La santé c'est tout ! La santé d'abord ! Esprit sain dans un corps sain ! Mieux vaut un âne vivant qu'un médecin mort ! Et si vous en avez une bonne aussi, ajoutez-la !

Mais on a compris : l'être humain est corps et esprit ! Le premier est bien servi, mais c'est au niveau de l'esprit que se définit le sceau de qualité. C'est l'esprit qui fait jaillir les saints, les héros de la vertu ; les Gandhi de la vérité et de la justice ; les visionnaires, les luminaires de la société, les poètes, les embellisseurs du monde, les artistes...

Ce sont des phares, et nous ne voyons que leur lumière. Mais, sans se laisser éblouir, je pense que c'est faire preuve d'esprit sain que de se nourrir du même pain !

Gianfranco Cencio

Clin d'œil à notre ami Martial

Depuis de nombreuses années, Martial Ançay faisait partie de notre équipe, en nous préparant régulièrement des articles et des photos sur les trésors entreposés dans la cave de sa maison à la Fontaine.

Plusieurs reprises, il m'a invité au milieu de son musée rempli de magnifiques objets anciens. Il va sans dire que quand je disais oui, je devais avoir un bon moment à passer avec lui...

Il connaissait tous les objets et chacun d'eux avait une histoire qu'il me décrivait avec une grande passion et une immense joie dans les yeux.

Malheureusement, il n'a pas pu lire son dernier écrit. Il nous a en effet quittés le jour de la sortie du journal.

J'espère que, dans la famille Ançay, quelqu'un reprendra le flambeau du papa, car il avait encore beaucoup de choses très intéressantes à nous faire partager.

L'équipe du journal gardera un bon souvenir de son collègue Martial Ançay.

Le Président du journal
Jean-Luc Carron-Delasoie

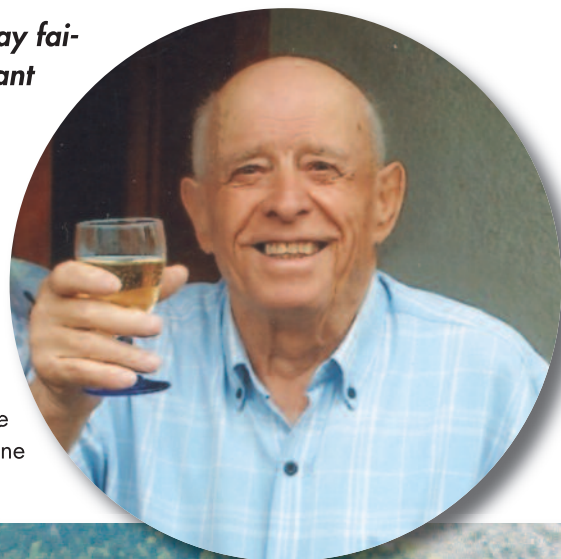


Photo Philippe Dougoud

Patchwork carnavalesque



Fully en Fleurs

Le printemps est arrivé, certains d'entre nous, pleins d'aspirations, ont contemplé leurs premières pousses tandis que d'autres lorgnent encore les bulbes en rêvant leur saison de jardinage.

Eh bien hâtez-vous car la société de développement maintiendra cette année encore son projet «Fully en Fleurs», un concours où chacun peut participer à la beauté de sa commune.

Fidèles à leur tradition, Laurent Carron et François Faiss sillonneront les moindres recoins fleuris de Fully à la recherche des futurs champions aux pouces verts ! Le classement doit se maintenir dans la durée de manière à nous stimuler à vaquer toute l'année à l'éclat de notre jardin, balcon ou commerce.

Résultats du Concours «Fully en Fleurs 2011»

Maisons, chalets, jardins

- 1^{er} prix : Anita et Pierre Carron, Buitonnaz
- 2^e prix : Marie-Jeanne et Richard Bender, Verdun
- 3^e prix : Roland Carron, La Forêt
- 4^e prix : Yvette Valloton, Route du Chavalard

Balcons

- 1^{er} prix : Marie-Thérèse Bovio, Route de la Gare
- 2^e prix : Chantal Roduit, La Fontaine
- 3^e prix : Marie-Claude et Vincent Günther, Mazembroz
- 4^e prix : Edward Bender, Branson

Commerces

- 1^{er} prix : Forum des vignes, Famille Carron
- 2^e prix : Cave le Grillon, Famille Dorsaz
- 3^e prix : Hôtel de Fully, Famille Gsponer
- 4^e prix : Cave St-Gothard, Famille Mettaz

Prix spécial du Jury :

Le Relais des Chasseurs, Famille Ançay

Allez voir d'autres photos de tous les lauréats en vitrine à l'Office du Tourisme de Fully.

Julie Brassard Carron



Marie-Thérèse Bovio



Forum des Vignes



Relais des Chasseurs



Anita et Pierre Carron



La vie d'un «Valaisois»

Sophie Moisan, artiste-peintre québécoise, nous livre une évocation poétique et sensible de la vie valaisanne à partir de l'hommage qu'un Fulliérain adresse à son père.

Sophie Moisan, née en 1974 à Portneuf au Québec où elle réside, voit son art dévoilé en 2005. Son succès semble sans relâche, depuis, elle aligne les prix et les mérites, notamment celui d'exposer au Carrousel du Louvre à Paris.

Sa rencontre avec Gabriel Bender, sociologue, l'amena à cette magnifique collection puisque les ta-

bleaux furent réalisés suite à la lecture du texte de Gabriel, hommage à son père Gérald Bender. Sophie confie que les images se sont tout de suite dessinées dans sa tête, ainsi elle sut qu'elle allait s'en inspirer pour peindre. Bientôt, les toiles forment un tout, comme une histoire, celle d'une vie à laquelle chacun peut s'identifier.

**«Telle une bande dessinée, je dévoile des émotions, des couleurs, des moments forts de la vie»
Sophie Moisan**

L'émotion est palpable au Québec déjà et aussi à Monthey où cette exposition de novembre 2011 à fé-

vrier 2012 a remporté un succès incontestable. Cette expo est susceptible de nous toucher plus fortement encore à Fully puisque, contrairement à l'artiste qui n'a pas connu Gérald Bender, nombreux sont ceux à avoir partagé ses passions et s'être émus de sa lutte contre le Parkinson. Les thèmes universels tels l'amour, la famille, la maladie et la mort ou plus locaux comme le monde paysan, l'agriculture ou la montagne sauront nous surprendre.

Pour nous, c'est une immense joie d'accueillir cette collection très particulière à Fully et c'est pourquoi, en



avril, nous donnons rendez-vous à tous nos lecteurs à la Galerie Mosaïco Artistico pour une exposition exceptionnelle.

Son caractère fugace tient au fait que les œuvres sont réunies spécialement pour ce passage en Suisse et qu'une fois ce transit achevé, les acquéreurs disperseront les toiles aux quatre coins de la planète. Voici donc l'agenda en bref :

- Avril : Galerie Mosaïco Artistico (Chemin de la Lui 14, dès 18h tél. 079 286 52 00)
Vernissage le 30 mars
Ouverture vendredi, samedi, dimanche 14h à 18h
- Mai : Foyer Sœur Louise Bron
Vernissage le 4 mai
- Juin : Sierre, Sismic Festival.

Julie Brassard Carron

Le Verger,
acrylique, 160 x 80 cm

Oyez oyez Oy en création



La malicieuse Oy, qui a séduit les publics du Paléo et du Montreux Jazz, a choisi la belle Usine pour la création de son nouveau live. Un événement poético-électro.

Une voix capable de toutes les audaces, des samples venus d'ailleurs, des chansons poétiques et un solide sens de l'humour. Bienvenue dans l'univers de Oy, artiste aux origines suisses et ghanéennes, dont la musique séduit un public toujours plus large. Cet ovni a fait son apparition dans le paysage musical en 2010. Depuis, elle arpente les scènes suisses – avec des passages remarquables au

Paléo et au Montreux Jazz notamment – mais aussi européennes, quand elle ne se produit pas aux Etats-Unis, en Chine ou en Afrique du Sud.

Souvenirs d'enfance de ses amis

Son monde est sans frontières, parce qu'il est celui de l'enfance. «J'ai demandé à des amis de m'envoyer par mail des souvenirs de leur enfance», explique Oy, Joy Frempong de son vrai nom. «J'ai reçu beaucoup d'histoires drôles et belles, poétiques et absurdes.»

Traitées tout en finesse, sans pathos ni grand guignol, ces bribes d'enfance, du monstre tapi sous le lit à la peur d'être happé par la cuvette

des toilettes, ont été réunies sur un premier album solo, «First box then walk».

Admiratrice de Nina Simone

Oy revient aujourd'hui avec un nouveau projet et dans une formation inédite, puisque la femme-orchestre sera accompagnée de deux batteries, l'une électronique, l'autre classique. C'est à la belle Usine de Fully que cette admiratrice de Nina Simone a choisi de créer son nouveau live. Une salle atypique qui devrait inspirer à cette artiste originale quelques-unes de ces improvisations dont elle a le secret.

On peut d'ores et déjà affirmer qu'elle restera fidèle à son style si



particulier, entre soul, hip hop, électro expérimental et jazz. On prend également le pari qu'elle saura embarquer le public dans son univers. Pour le reste, surprise...

**Fully, belle Usine, jeudi 26 avril à 20h30, www.belleusine.ch
Billets : points de vente Starticket, www.starticket.ch et 0900 325 325
Avant-goût sur : www.myspace.com/oyrempong**

Onésia Rithner et MoonFi au Méphisto

Le comité du Méph'acoustique en collaboration avec l'AsoFy ont l'honneur d'accueillir Onésia Rithner en trio et MoonFi le samedi 31 mars au Méphisto de Fully.

En première partie, MoonFi nous fera le plaisir d'ouvrir cette soirée. Sillonnant les vagues entre Jazz et Trip hop, Moonfi traverse des eaux sauvages. La rythmique des mécanismes tourne en boucle ; le Capitaine des Lunes accompagné de Lady Fi nous emmène pour un voyage musical à ne pas manquer.

Pour la deuxième partie, Onésia Rithner se produira en trio au Méphisto. Elle nous dévoilera son dernier album «D'Accords», qu'elle a réalisé elle-même de toute pièce. «D'Accords» est à l'image de cette jeune auteur-compositeur de 24

ans, dont la façon singulière de colorier les chansons nous intrigue et nous charme dès la première écoute.

Coup d'essai heureux ! Cet album reçoit un formidable accueil auprès du public, des professionnels de la musique et des médias écrits ou audiovisuels. La douceur de ses mélodies, en français ou en anglais, est même remarquée au-delà de nos frontières nationales. Onésia se produira aux côtés de Johnny Mariéthoz à la basse, Franco Mento aux machines et Allan Terranova à la batterie.

L'entrée pour cette soirée du 31 mars 2012 au Méphisto (sous-sol du bâtiment socioculturel de Fully) coûtera Fr. 15.- pour les non membres et Fr. 12.- pour les étudiants et les membres. L'ouverture des portes est prévue à 20h et le début des concerts à 20h45.

Le comité vous conseille de réserver à la librairie de Fully «**Chez Aliette**» au 027 746 46 07 du lundi au vendredi de 8h00 à 11h30 et de 14h30 à 18h30 ainsi que le samedi matin.

www.asofy.ch



Onésia Rithner

La Cécilia de Fully en concert

Comme le perce-neige ou le chant du merle, le concert annuel de la Cécilia annonce le retour du printemps.

Nous vous invitons le samedi 21 avril prochain à 20h15 à la Salle de gymnastique de Charnot.

Sous la direction de Chantal Monod, la Cécilia vous présentera en première partie, un menu de saison varié, avec une touche de chant religieux, une pointe de negro spiritual et un grand assortiment de chants issus du terroir romand.

Après le plat principal, la Cécilia vous servira en deuxième partie un buffet de desserts, une suite chantée qui s'inspire du Disque préféré de l'auditeur, de Allo Colette ou de Radio Nostalgie.

Accompagnés par notre talentueux homme orchestre Jean-Félix Roduit, nos artistes, en solo, duo ou petit groupe, revisiteront le répertoire de Jacques Brel, Serge Lama, Charles Aznavour, Edith Piaf, Michel Sardou et d'autres stars encore.

Cette récréation s'intitule «A quoi ce concert», un clin d'œil à cette émission radiophonique vedette chaque après-midi sur les ondes romandes.

Mais nous, nous avons l'ambition de faire mieux, car nous avons quelque chose à dire, des émotions à vous transmettre à travers le chant.

Nous vous invitons à réserver cette soirée que nous avons voulue un peu différente pour votre plaisir, et espérons vous y retrouver nombreux.

La Cécilia

La Bricole du mercredi !

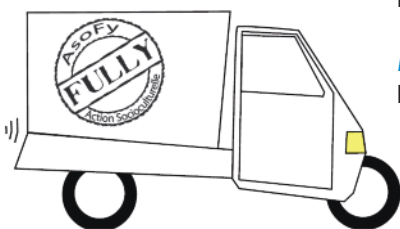
Cette année le Triporteur se transforme en atelier bricolage

Pour les jeunes dès 6 ans, tous les mercredis après-midi de mars à octobre dans les villages de Fully (Saxé, Branson) ainsi que sur la Place du Petit-Pont.

L'équipe d'animation souhaite favoriser la créativité de chaque enfant en proposant des bricolages ludiques à l'aide de produits recyclés tout en étant à leur écoute. Ce projet a pour but de valoriser les enfants dans un esprit créatif avec une grande part d'amusement. Autour de ces activités, il y aura également la possibilité de participer aux différents jeux sportifs dont dispose le Triporteur.

Horaires du Triporteur

Les mercredis 4, 11, 18 et 25 avril ainsi que le 2 mai de 14h à 17h dans la cour d'école de Saxé
Infos : 027 746 46 07
ou www.asofy.ch



Brunch de Pâques

L'AsoFy vous propose une journée en famille le 9 avril, lundi de Pâques.

Dans un esprit de rencontre et de convivialité venez partager un repas canadien où chacun amène quelque chose sans oublier la célèbre chasse aux œufs avec notre ami **Lapinou** !

Réservations à l'AsoFy au 027 747 11 81

Prix par famille membre de l'association : Fr. 15.-
Familles non membres : Fr.20.-
Couvert du Breyon, Mazembre

Votre spécialiste

Cotture Tamarcaz

CHALLENGER

Autos - Motos - Vélos

Route de La Gare 51
1926 Fully
www.garagechallenger.ch
027 / 746 1339

DEC

BÂTIMENT • GÉNIE CIVIL • CHAPES • BÉTONS CIRÉS

1926 FULLY TÉL : 027 746 35 00



www.decdorsaz.ch



FINGEST

S.à.r.l.

Société fiduciaire et de gestion

SANDRINE PERRUCHOU
Economiste d'entreprise HES

Déclarations fiscales,
comptabilité, bouclement,
gestion d'entreprise, conseils.

Rue de la poste 24 à Fully
Bât. Corner
sandrine.perruchoud@fingest.ch
027 746 61 00

HIJOB

INTERNATIONAL

Ceuvre d'entraide reconnue par l'Etat

Brocante Martigny

Rue du Léman 35
027 722 38 83

Lundi-Vend. 09.00-12.00/13.30-18.30
Samedi 09.00-12.00/13.30-17.00

Un vrai trésor !

Offre diversifiée
de marchandises

Ramassage gratuit
d'objets revendables

Débarras d'appartement
et traitement des déchets
à des prix avantageux

Visitez aussi notre brocante à
Sion : Cour de la Gare 21
027 322 06 53

Depuis 25 ans à Martigny



Mélanie Carron Sanchez

Sylvie Bruchez-Kohli

coiffure du Chavaland

Rue de l'Eglise 6
1926 Fully

NOUVEAU

Ouvert le lundi de 13h30 à 18h
Fermé le mercredi après-midi

027 746 46 00

Livraison
à domicile

pharmacie

Action
PRIX VERT

Profitez de nos
actions trimestrielles PRIX VERT

VON ROTEN



• Rue de l'Eglise 34 - 027 746 11 33

• Centre Migros Chemin de Provence 4 - 027 746 43 06
pharmfully@bluewin.ch 1926 FULLY



ROCCABOIS

CH-1906 CHARRAT
www.roccabois.ch

☑ CUISINES ☑ MENUISERIE ☑ FENÊTRES ☑ PORTES 027 746 20 20

AXA winterthur

réinventons / la protection financière

Dominique Bruchez
Conseiller en assurances
Natel 079 824 45 46
dominique.bruchez@axa-winterthur.ch

Bernard Troillet
Conseiller en assurances
Natel 079 221 08 52
bernard.troillet@axa-winterthur.ch



**Agence principale
Maurice Ducret**
Av. de la Gare 21
1920 Martigny
Tél. 027 305 10 20
Fax 027 305 10 21



Carrosserie de la Louve Sàrl

Peinture à l'eau



027 746 24 19

1926 Fully

www-carrosserie-fully.com

Art et santé

S'immerger dans la lecture, visiter un musée, admirer un beau tableau, assister à une pièce de théâtre, écouter un bon concert, approfondir un sujet passionnant... ce sont des activités qui font du bien à la santé.

Le sujet a été discuté récemment dans un congrès, à Milan, sous la direction du Professeur Enzo Grossi, par des savants des disciplines humaines, provenant des plus importantes universités du monde entier. La conclusion, en très succinct, c'est que l'activité intellectuelle stimule des zones bien définies du cerveau capables d'influencer positivement la qualité de vie.



Donc, les activités intellectuelles, tout en nous aménageant des moments agréables d'évasion, enrichissent notre patrimoine culturel et nous procurent bien-être psychologique et santé, bien plus important que le revenu.

Un simple regard au sommet du monde intellectuel prouve que les personnes qui entretiennent leur esprit, par leur fonction ou par passion, gardent non seulement leur vivacité mentale mais aussi leur santé physique jusqu'à un âge très avancé.

Or l'art est, en quelque sorte, au sommet de la culture. Pratiquer, ou simplement fréquenter l'art signifie donc bénéficier de manière excellente de tous les avantages de la culture.

Et si l'art thérapie est capable d'éveiller les forces vitales hébergées dans chaque être humain, pourquoi ne pas la pratiquer «préventivement» ?



De la parole aux faits

La chance qu'un artiste du calibre de Peter Bácsay nous mette à disposition ses compétences et son expérience pluriannuelle dans l'enseignement de l'art...

La chance d'avoir à disposition un local agréable où l'on respire l'art à pleins poumons... La chance d'avoir, à Fully et environs, un potentiel de passionnés quasi inépuisable... La chance d'avoir compris que la culture et l'art sont des biens communs...

Toutes ces chances nous ont motivés à entreprendre la nouvelle aventure des cours d'aquarelle.

Les cours ont commencé le 22 mars. Ils ont lieu tous les jeudis soir. Possibilité de s'inscrire encore. Renseignements au 079 286 52 00 ou au 079 342 722 18.

Gianfranco Cencio





RICHARD JEAN-MARC
CARRELAGES & REVETEMENTS

Rte de Saillon 148
1926 Fully

Mobile 079/412 28 06
Tél. + Fax 027/746 47 02
jean-marc.richard@mycable.ch



BENDER
EMMANUEL SA
PAYSAGISTE
GARDEN-CENTRE
MARTIGNY



CASE POSTALE 102
1920 MARTIGNY
TEL 027 722 67 82
FAX 027 723 19 44
BENDERSA@BLUEWIN.CH
WWW.BENDERSA.CH

Piscine
☆☆☆ SPA
valais

LOEWE.



TRANS-INFO
RADIO - TV
NATEL - HI-FI

MICHEL COTTURE
Rue de la Poste 9
1926 Fully
Tél. 027 746 34 34
Natel 079 220 21 21

Trans-info communication



HOME
MARKET

- Meilleurs produits
- Prix chocs
- Service de qualité

Laminé, parquet, PVC, moquette

.... NOUVEAU

Rideaux, papier peint, peinture, stores

www.home-market.ch

Olivier Kocher
Gérant de succursale
Rte cantonale 16, 1964 Conthey
Tél. 027 346 68 66 • Fax 027 356 68 80
204@home-market.ch

VOITURE - CAMION - MOTO

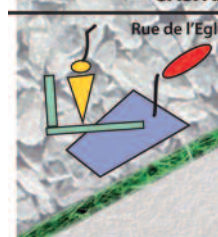
Le bon sens de la conduite...

ÉCOLE DE CONDUITE
J-P GROBETY

Tél. 027 722 47 77
Jean-Pierre 079 693 30 33
Antoinette 079 628 28 77
Laurence 079 635 11 45

BUREAU TECHNIQUE
GASPARI SANDRO

Rue de l'Eglise 44 - 1926 Fully



- Mise à l'enquête
- Surveillance de chantier
- Plans exécution et détail
- Soumissions et projets

Tél. 027 746 60 44 - 079 287 08 62
sgaspari@bluewin.ch - www.bureau-gaspari.ch



HOTEL RESTAURANT DE FULLY

BONNE FÊTE DE PÂQUES

Menu de circonstance

Famille Sylvie et René GSPONER
Tél. 027 746 30 60 Fax 027 746 41 33

1926 Fully **www.hotel-de-fully.ch**

NABI BOIS SA
MENUISERIE - CHARPENTE



Patrick Guéra

Route du Simplon 1B
Case postale 7 - 1906 CHARRAT
Tél. 027 722 17 36 - Fax 027 722 17 06
Natel 079 220 46 07



YVON BENDER
+ maîtres fédérés
MARTIGNY

CONSTRUCTION METALLIQUE
SERRURERIE

Fermeture de balcon
Véranda

Tél. 027 722 81 41 - Fax 027 722 91 71
www.yvon-bender.ch



Boulangerie - Pâtisserie
Tea-Room

La Diligence
Fully s'art



Rue de la Poste - Fully
027 746 29 66
www.diligence-fully.ch

«APRÈS4h»

Une nouvelle association à but non lucratif vient d'éclorre en Valais et déjà la demande explose ! Mais qui sont ces quatre femmes ambitieuses et déterminées qui ont mis sur pied ce réseau d'entraide et de soutien scolaire ?



Cristina Fernandez, Sandra Roth, Murielle Millet et Anne-Laure Maechler

Vous avez besoin d'un soutien scolaire ? Vous êtes âgé entre 16 et 26 ans, vous avez envie d'aider un élève qui a besoin de soutien scolaire et d'être rémunéré pour cela ?

APRÈS4h est pour vous !

Nous organisons des cours de soutien scolaire **à domicile**.

Relation sans intermédiaire entre les jeunes qui rencontrent des difficultés scolaires et un réseau de répétiteurs scolaires en Valais.

Cours individualisés de soutien et de rattrapage scolaire aux élèves, aux étudiants et aux apprentis.

Engagement de répétiteurs et de répétitrices afin d'exercer une activité accessoire et d'avoir de nouvelles responsabilités en encadrant des jeunes en difficulté scolaire.

Il y a un an, lasse de ne trouver rien de tel sur Fully pour sa fille en difficulté scolaire, Cristina sensibilise d'autres parents à cette problématique et leur fait part de son intention de démarrer ce système d'aide à domicile ici en Valais. Sa volonté ne se limite ni à la complexité de la géographie particulière du Valais, ni à l'ampleur de la tâche initiale.

Sa certitude la rend persuasive auprès de Murielle Millet et d'Anne-Laure Maechler, deux autres Fulliéraines qui acceptent de lui prêter main forte. Une collègue de travail de Cristina, Sandra Roth, une Martigneraine, se joint également au groupe pour assurer la création ainsi que la gestion de la structure. Dans un premier temps, leur bénévolat se concentre sur la partie francophone et couvre tout le territoire, y compris les vallées laté-

L'instigatrice du projet, Cristina Fernandez, nous avise d'emblée que ce genre de soutien scolaire existe depuis plus de 20 ans sur Vaud et Genève. Elle qui fut répétitrice en garde une conviction profonde de nécessité.



est une association à but non lucratif qui met en relation des jeunes désireux d'aider les élèves et les étudiants qui rencontrent des difficultés scolaires
contactez-nous! 027.558.82.82 - www.apres4h.ch

rales. Cependant leur ambition serait de parvenir à implanter une antenne «NACH4Uhr» dans le Haut-Valais.

L'inscription des différents protagonistes peut se faire en ligne ou par téléphone. Une permanence vous répond et prend les messages : 027 558 82 82 ou info@apres4h.ch

La finance annuelle est fixée à Fr. 35.- pour les élèves et à Fr. 20.- pour les répétiteurs/trices. Le coût des leçons dépend du degré de formation de l'aidant.

Elles sont à la recherche de bénévoles pour la gestion et la logistique, ainsi que de soutien financier pour tout le Valais.

CCP 12-301638-6
 Julie Brassard Carron



Chers colons, chers parents, chers amis de la colo,

Le printemps à peine arrivé, il est déjà temps de penser à planifier vos vacances et à réserver votre semaine de colonie. Afin de faciliter votre organisation :

- La colonie aura lieu du 1^{er} au 29 juillet pour les enfants du primaire et du 29 juillet au 5 août pour les ados de 1CO et 2CO.
- Les inscriptions en ligne sont ouvertes dès le 12 avril.
- Vous trouverez toutes les autres infos pratiques sur notre site **www.coloniesorniot.ch**

Cet automne, une journée anniversaire sera organisée pour fêter les 80 ans de la colonie de Sorniot. Cette journée avait été préalablement prévue le 10 novembre. Elle aura finalement lieu le samedi 3 novembre. Réservez cette date !

Afin de réaliser un livre retraçant l'histoire de la colonie, nous serions intéressés à recueillir vos souvenirs d'antan, vos anecdotes, vos photos ou autres documents d'archive. N'hésitez pas à nous contacter ! Gilles Carron : 079 964 56 77 cargab@netplus.ch.

Un immense merci à tous pour votre fidélité !

Le comité

Pour faire un don :

Banque Raiffeisen
 Martigny Région 1926 Fully
 Compte 19-1454-1

Un moment de partage et d'échange entre générations

SOUPE DE CARÈME AU FOYER SŒUR LOUISE BRON



Mercredi 4 avril de 11h30 à 13h30 à la salle à manger du Foyer ainsi qu'au Centre de Jour Le Moulin

La soupe est préparée et servie par les résidents du Foyer

Au bénéfice du projet «Les Pinceaux Magiques»



Unipop de Fully

En avril, l'UNIPOP de Fully propose :

- 3** Artisanat et créativité
Rénovation de meubles
- 19** Culture :
Château de Tourbillon
- 19** Sports : Initiation au nordic walking
- 30** Culture :
Balade photographique

Inscriptions :
 info@unipopfully.ch

Renseignements :
 Marie-Bernard Dorsaz
 027 746 10 60









www.famistores.ch
info@famistores.ch

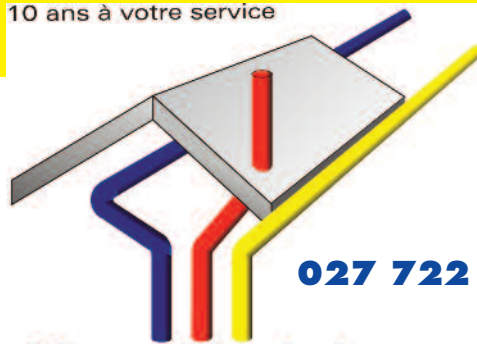


Crettenand Fabien - Fully
079 220 65 01
Crettenand Michel - Vollèges
079 202 39 12

A votre service pour :
Vente, pose et réparation de :

Stores et volets
Stores intérieurs (plissés, vénitiens, parois japonaises)
Protections et toiles solaires
Moustiquaires et couvertures pour puits-de-lumière
Motorisations

10 ans à votre service



027 722 97 07

Yves Roduit

Maitrise fédérale

Ferblanterie - Inst. Sanitaires
Couverture - Chauffage

1920 Martigny

Shop online

Pianos
Orgues
Guitares
Batteries
Percussion
Electronique
Partitions
Location - vente
Accordage réparation



Rte de Saillon 30
1926 FULLY
027 322 12 20
vs@fnx.ch

www.fnx.ch

**le
corner**

restaurant
pizzeria

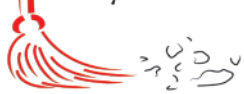


**Venez déguster
une cuisine de qualité
dans une ambiance conviviale**

Rue de la Poste 24 - 1926 Fully - tél. 027 764 46 36
www.lecorner.info

A A POUITZE

PERLO Sàrl



Nettoyage et

Travaux d'entretien d'immeubles

027 746 46 42 - 078 666 60 59

FULLY - SAXON



**ECONOMISEZ DES IMPÔTS
AVEC UN 3^E PILIER**

- Pour vos vieux jours
- Pour amortir une hypothèque

JEAN-LUC CARRON-DELASOIE

Agent principal - Chemin des Ecoliers
1926 Fully - 079 213 63 42



DORSAZ RAYMOND

Menuiserie intérieure

Fenêtres bois, PVC

Volets bois, alu

Réfection

Cuisine

Vitrierie

Chemin du Levant 16

1926 FULLY

Tél. : 027 746 29 79

raymond.dorsaz@bluewin.ch



*À votre service
depuis 30 ans*

**Ferblanterie-Couverture S.à.r.l.
Etanchéité**



**bruchez
& Fils**

1926 FULLY

Tél. 027 746 10 25 • Fax 027 746 30 58
Natel 079 435 29 25

**Plus jamais tondre
la pelouse soi-même**

AUTOMOWER® 305 **NEW**
Fr. 1'870.-

La troisième génération des Automower® entièrement automatiques est conçue pour des pelouses plus petites. L'appareil est compact et élégant. Disponible en deux coloris, blanc et gris.



Conseil, vente et service

**GARAGE
BIFFIGER**

Route du Léman 42
1907 Saxon

www.garagebiffiger.ch
r.biffiger@bluewin.ch

Tél. 027 744 21 30

**PRÊT À RELEVER
CHAQUE DÉFI**

Copyright © 2011 Husqvarna AB (publ).
All rights reserved.



Les Services Industriels communiquent

Le printemps s'annonce... un souffle de fraîcheur, une envie de changement...

Les Services Industriels ont également senti cette atmosphère et ont décidé de faire peau neuve. Vous allez découvrir la nouvelle identité visuelle 2012 des Services Industriels, qui présente des couleurs adoucies, une écriture plus contemporaine.

Le nouveau logo sera décliné sur tous les supports habituels (papier à lettres, enveloppes, formulaires, etc.). Toutefois, la mise en place se fera de manière progressive, ceci dans un souci d'économie.

Acomptes 2012

Vous allez recevoir – ou avez reçu – le premier acompte de votre facture et nous vous rappelons quelques points :

- Pour la facturation de votre consommation

d'électricité, d'eau et de télé-réseau nous procédons, tous les deux mois, à l'envoi d'un acompte calculé en fonction de votre consommation effective de l'année précédente.

- En début d'année, nous établissons une facture finale basée sur la consommation effective de l'année écoulée. Cette facture vous indique le solde restant, pour autant que tous les acomptes aient été payés.
- Pour les nouvelles constructions, une estimation a été calculée sur la base de la consommation de logements similaires.

Tarifs 2012

Electricité : ces tarifs vous ont déjà été communiqués et ils présentent une baisse de 0,4 ct/kWh pour le timbre et de 1,4 ct/kWh pour l'énergie. De plus, cette énergie est désormais certifiée d'origine hydraulique.

Eau : prix du m³ porté à CHF 1,10 (pour permettre l'assainissement du réseau).
Irrigation du vignoble : CHF 0,07/m².



Assainissement des eaux : pas de changement (CHF 0,40/m³ consommé + taxe annuelle de 1.875 % sur la valeur fiscale des bâtiments).

Télé-réseau : tarif inchangé, mais pour plus de transparence, avec les droits d'auteur détaillés, soit : abonnement CHF 18,80 + droits d'auteur CHF 2,18.

Pour ce prix-là, nous vous offrons 115 chaînes numériques, 12 chaînes numériques HD et 50 programmes radio numériques ! Avec nos partenaires Sinergy et netplus, nous vous proposons également de nombreuses autres prestations : internet, téléphone, netbox, VOD, bouquets TV supplémentaires...

Nous sommes là pour votre bien-être !

Fête de la Châtaigne 2012 *Ilot-châtaignes à remettre, contre bons soins !*

La Fête de la Châtaigne met au concours la gestion de l'un de ses îlots-châtaignes. Un mandat important, mais rémunérateur. C'est pourquoi il est d'abord réservé aux sociétés locales à but non lucratif.

L'an dernier, pas moins de 40 000 personnes se sont donné rendez-vous au pied du Chavallard, à l'occasion de la 17^e édition

de la Fête de la Châtaigne. 5 750 kilos de fruits ont été rôtis sur les six îlots-châtaignes du marché, seuls stands à être autorisés à vendre de la brisolée.

Engagement et bénéfices

Cette année, le Volleyball-club de Fully qui assurait la gestion de l'îlot numéro 4 renonce à l'aventure et offre ainsi sa place à une autre société de Fully. "Gérer un îlot permet certes d'alimenter les liquidités d'une association, explique Sylvie Gsponer, présidente de la fête de la Châtaigne, mais

cela exige aussi un important engagement. La société doit, par exemple, fournir une brisolée de qualité optimale. C'est pourquoi nous mettons ce mandat au concours." A noter que les îlots ne peuvent proposer que de la brisolée et des boissons, et que la **prochaine édition de la fête aura lieu les 13 et 14 octobre 2012.**

Gestion à plusieurs sociétés possible

"Un formulaire d'inscription est disponible sur simple demande au bureau de Fully Tourisme, ajoute Sylvie Gsponer, et il doit être retourné avant le 23 avril." A noter que l'espace à disposition fait environ 150 m², qu'il est situé rue du Stade (près de la place de jeux et près de l'entrée principale de la fête), et que la gestion peut être assurée par deux sociétés !

Renseignements :

Fête de la Châtaigne, bureau de Fully Tourisme. Accueil du lundi au samedi, de 8h30 à 12h, tél. 027 746 20 80.

Bénévoles recherchés pour l'accueil des invités

Le comité d'organisation de la Fête de la Châtaigne est à la recherche de bénévoles pour l'accueil et le service (brisolée et boissons) aux invités, sur l'espace qui leur est réservé. Recevoir et partager des moments de convivialité avec les partenaires, sponsors, Guggenmusiks, journalistes, etc. : l'assurance de moments de rencontre et de convivialité. Ce ne sont pas les bénévoles de 2011 qui nous contrediront !



L'îlot-châtaignes n° 4, près de la place de jeux de la rue du Stade, cherche de nouveaux tenanciers

Pierre-Elie Carron récolte l'argent et le bronze

Apprenti vigneron, Pierre-Elie Carron ne récolte pas seulement le raisin. Aux Championnats d'Europe de Pelvoux, au début du mois de février, le skieur-alpiniste de Fully a récolté l'argent du sprint et le bronze du relais. Belle moisson pour une première réussie.

Membre du cadre ouest du Swiss Team, Pierre-Elie Carron est parti au début du mois de février à Pelvoux, dans les Hautes-Alpes, pour participer à ses premiers Championnats d'Europe.

Lors de la première journée des compétitions, il a remporté une magnifique médaille d'argent dans la course du sprint (photo).

"Je ne m'attendais vraiment pas à monter sur le podium", lâche presque confus l'athlète du Swiss Team. "J'ai pris la 4^e place des qualifications. Ensuite mon entraîneur, Sébastien Nicollier, m'a prodigué de bons conseils pour aborder la finale avec confiance. Je n'avais absolument rien à perdre. Je suis parti très vite. Au terme du premier plat, je me trouvais en tête. Au sommet du portage, j'étais en 3^e position et je suis reparti au 2^e rang. J'ai conservé cette place dans la descente." Lors de la remise des médailles, lorsqu'il



monte sur le podium, Pierre-Elie Carron laisse éclater sa joie. Moment d'émotions pour une première réussie. Magnifique !

Un jour plus tard, Pierre-Elie participe à la course individuelle sur un tracé exigeant. "J'ai souffert dans la première montée", lâche le Fulliérain. "Dans la 2^e ascension j'ai repris du poil de la bête. Après une belle descente, j'ai attaqué le dernier raidillon. J'avais mal aux jambes. Sans doute à cause des efforts consentis la veille." Finalement, le vice-champion d'Europe termine à la 11^e place de la course individuelle, dominée par l'Allemand Anton Palzer, un véritable phénomène. Les Italiens complètent le podium. "Vu le résultat de la veille, ce 11^e rang me satisfait", témoigne Pierrot.

La course du relais est une spécialité helvétique. En 2011, la Suisse devient championne du monde junior de la discipline. Le relais se court à trois chez les jeunes. D'abord, c'est la Vaudoise Jennifer Fiechter qui s'élance sur une boucle avec plusieurs conversions, une descente, une nouvelle montée avec un portage et, finalement, une descente avant de lancer son camarade. Jennifer est 2^e, à quelques secondes de la France. Pierre-Elie part comme un boulet. Il part tellement vite que dans les premières conversions, il perd ses peaux de re-

change qu'il avait enfilé dans sa combinaison. Cet incident va coûter l'or à la Suisse. Pierre-Elie rattrape le coureur français (photo). Il est en tête lorsqu'il passe le témoin au dernier relayeur, le jeune Thomas Corthay de Vollèges. Ce dernier conserve son avantage sur son poursuivant. Mais, malheureusement, la Suisse écope d'une pénalité d'une minute suite à l'incident de Pierre-Elie. Les Helvètes rétrogradent au 3^e rang. Le bronze est mille fois mérité. Sur le moment, Pierrot est très déçu. Ses coéquipiers le consolent. Ses nombreux supporters aussi. Personne ne lui en veut. Au contraire. C'est le métier qui rentre. Le soir, lors de la remise des médailles, Pierre-Elie retrouve le sourire. Deux médailles pour une première, l'exploit reste de taille.

Peu avant de partir pour Pelvoux avec son coéquipier et ami du Swiss Team Nathan Bender, Pierre-Elie Carron a remporté la Diablerets 3D, une course très exigeante sur 3 jours dans les Alpes Vaudoises. Pour la 2^e année consécutive, les deux compères montent sur la plus haute marche du podium de cette compétition. Les journalistes les surnomment «le duo infernal». A juste titre. Début mars, la paire de Fully devient championne de Suisse par équipe lors du Tirs Rotondo / TI dont le niveau était très relevé. Le prochain



grand objectif de Pierre-Elie Carron est la Patrouille des Glaciers. "En 2010, avec Cyril Filliez et Nathan, nous avons réalisé un chrono de 3h40' entre Arolla et Verbier. Cette année, je vise un classement dans les 5 premiers avec un temps d'environ 3h20'. Je pense que le coup est jouable."

Fin 2012, début 2013, Pierre-Elie Carron va remplir ses obligations militaires. Son avenir sportif reste incertain. "On verra. Ce n'est pas encore très clair", confie le double médaillé de Pelvoux. Il termine son apprentissage au mois de juin. Il prend la vie comme elle vient. Pour l'instant, ça lui réussit, et plutôt bien !

Bernard Mayencourt
Photos Gérard Berthoud

Fully capitale de la lutte le 19 mai

Le samedi 19 mai prochain aura lieu à Fully au stade de Charnot la Fête cantonale des garçons lutteurs.

Plus de 200 juniors s'affronteront, dès 9h et jusqu'aux finales à 16h, à la lutte à la cullotte dans les cinq ronds de sciure placés sur le terrain de football de Charnot. Ces amateurs de lutte suisse viendront de toute la Suisse

romande, avec également une importante délégation alémanique de l'Oberland bernois et de Nidwald. La journée sera agrémentée de production musicale (fanfare La Liberté) et de groupes folkloriques (orchestre champêtre, cor des Alpes). Possibilité de se restaurer sur place.

Une telle manifestation demande une organisation de grande ampleur et fait appel à une centaine de bénévoles. Le Club des lutteurs

Charrat-Fully lance d'eux un appel – via le Journal de Fully – à celles et ceux qui seraient intéressés à donner une partie de leur temps, le samedi 19 mai, pour diverses tâches.

Renseignements et inscriptions

Fabrice Boson : f.boson@sion.ch
079 253 23 67



Stéphane Giroud :
stefgiroud@hotmail.com
079 246 15 18

Visite d'un petit paradis

suite et fin

Avant 1930, j'ai entendu parler de la Foire aux ânes à Fully. Elle se tenait à la Saint-Joseph, et a été plus ou moins supprimée malgré son succès.

La Foire aux ânes se tenait entre les maisons et les granges serrées sur les placettes de Vers-l'Eglise. On achetait, en plus des ânes et des mulets utiles pour l'année agricole qui allait commencer, tous les outils et instruments nécessaires aux paysans. La plupart des vendeurs venaient d'Aoste. C'étaient des spécialistes du travail du bois et de la terre cuite. La foire était connue loin à la ronde.

En 2020, les autorités communales, désireuses de faire revivre certaines traditions, décident de ressusciter cette foire en la remettant au goût du jour, maintenant qu'il y a toujours plus de personnes voulant acheter directement au producteur, maintenant qu'il y a toujours plus de visiteurs sur le coteau de Fully. Dans la plaine, la production maraîchère s'est beaucoup développée, soit en quantité, soit en variétés, soit en exotisme. Sur le coteau tout est nouveau et tout pousse, aidé par l'eau pure de la montagne. Les ânes, après avoir disparu, sont revenus assez nombreux pour don-



ner à ce lieu une atmosphère méditerranéenne.

A l'ouest des Follatères, parmi les fleurs rares, les adonis sont abondants.

Une réflexion est lancée à Fully sur la dissémination des divers cafés, restaurants, magasins et commerces établis sans coordination sur son territoire. Cette dispersion diminue la synergie entre eux, et certains doivent fermer. Après de longues discussions, il a été décidé de faire un grand marché, ouvert six jours par semaine et fermé le soir, sauf les cafés et restaurants. Au marché, il sera présenté, en plus de tous les légumes ordinaires, ceux de serre et aussi des spéciaux. Il sera présenté aussi

des plants de fleurs (actuellement il s'en vend cinq millions par an à Fully), d'arbres et arbrisseaux, et d'autres produits divers, ainsi que des machines et outils. Il serait intéressant que les allées partant du centre soient bordées de vieilles maisons plutôt petites et mal alignées, cela pour le cachet et pour retrouver l'ancienne atmosphère de la Foire aux ânes d'avant 1930.

On décide de recréer à Fully, en plusieurs endroits de Vers-l'Eglise et dans beaucoup d'autres villages, des lieux où les habitants se retrouvent à la tombée de la nuit, dans un petit carrefour ou sous un avant-toit, pour prendre le frais ou fraterniser. Les anciens se sou-

viennent qu'en 1930 à Buitonnaz, à cause de la migration, il ne restait plus que deux personnes sur le banc. Elles ne se parlaient pas, ne s'étant jamais parlé de leur vie. A Evionnaz, l'endroit de la rencontre s'appelait la Chapelette. En Italie, toutes les villes ont leur passeggiata où, pendant près d'une heure, à la tombée de la nuit, il y a toujours du monde. A Split, en Yougoslavie, c'est sur la grande place face à la mer que les habitants et les visiteurs se retrouvent.

A Fully donc, on ressuscite cette bonne vieille coutume. En ces jours d'automne 2038, de tout le coteau, des cueilleurs viennent présenter des plantes à Monsieur Jardinier pour détermination. Il doit savoir tout sur tout, ce spécialiste. Quelquefois il déclare forfait. Fully a réussi à faire fraterniser des gens d'ici et d'ailleurs. Ils sont tous dans les ruelles, sur les placettes et aussi dans les cafés et sur les terrasses. Tous parlent beaucoup, ne comprenant pas toujours la langue du voisin ! Quoi de plus grand que de faire se rencontrer les gens pour fraterniser et s'aimer ?

C'est le Petit Paradis !

René Carron-Brochellaz

Le coin de la Châtaigne

La châtaigneraie du bonheur

L'hiver

Après le brouhaha provoqué par les nombreux cueilleurs de châtaignes qui ont envahi la forêt en automne, la saison hivernale permet à la forêt de retrouver son calme.

Les bûcherons profitent de ce repos hivernal pour effectuer les coupes et la taille des arbres. Ce travail consiste principalement à rabattre et élaguer les arbres les plus hauts pour les rajeunir.

On en profitera également pour couper les branches qui ont séché ou qui sont malades.

Comme la densité de plantation actuelle est trop élevée pour garantir suffisamment d'espace et de lumière nécessaires à l'épanouissement des arbres, les châtaigniers les plus faibles ou ceux qui ne sont pas greffés sont enlevés.

*D'après Marianne Bataillard,
conservatrice de la Maison du Blé et du Pain à Echallens.*

Photo Philippe Dougoud



Le Président de la commune, Edouard Fellay, a eu l'honneur de rendre hommage et d'adresser les plus chaleureuses félicitations à Madame Rosa Bender, qui a fêté son 90^e anniversaire le 10 février 2012, ainsi qu'à Monsieur Marcel Malbois, qui a fêté son 90^e anniversaire le 16 février 2012. Au nom des autorités communales, Monsieur Fellay leur a adressé ses vœux les plus sincères de santé et de bonheur.

Rosa Bender-Valloton

10 février 1922

C'est le 10 février 1922 qu'est née à Fully Rosa Bender, fille d'Oswald et Cécile Valloton-Bender. Rosa était l'aînée d'une famille de 6 enfants soit 4 garçons et 2 filles.

En 1943, elle épousa André Bender. De cette union sept enfants sont nés : 4 filles et 3 garçons. Sa descendance compte aujourd'hui 12 petits-enfants et 16 arrière-petits-enfants.

Madame Bender a élevé cette nombreuse famille tout en effectuant les travaux de la vigne et de la campagne. Elle a eu également à cœur de fleurir les alentours de sa maison où elle a

toujours vécu depuis son mariage. Le loto, le jass et la cueillette des champignons étaient ses hobbies. Lorsqu'elle a eu du temps pour elle, cette grande voyageuse est partie à la découverte du monde : Bali, Canada, Antilles, Europe...

Rosa a eu la douleur de perdre plusieurs êtres chers, en particulier sa fille Marie-Hélène en 1978 et son époux André en 1993.

Aujourd'hui, elle continue à vivre, paisiblement, dans sa maison de Verdun, entourée de sa famille.



Marcel Malbois

C'est le 16 février 1922 qu'est né à Saxé Marcel Malbois, fils d'Hermann et de Marie Bender.

Très tôt, Monsieur Malbois se passionna pour les livres ; il se souvient encore aujourd'hui d'un livre intitulé « l'homme est né pour travailler comme l'oiseau pour voler ». C'est à sa lecture qu'il apprit les bonnes manières et le sens de la vie et du travail.

Vers l'âge de 10-12 ans, il fonctionna en qualité de jeune chevrier, il menait alors en pâturage les chèvres de Saxé et Mazembroz sur les hauts verdoyants des villages.

A 15 ans, il est fier de gagner son premier salaire, quelques dizaines de centimes.

A l'âge de 18 ans, il travailla à l'empierrement des digues du Rhône de Vernayaz pour l'exploitation de la carrière de Grue chez Joseph Roduit et Henri Carron à Saillon.

Dans les années 1945-1946, Marcel surveilla et dirigea le chantier de construction du vignoble de M. Adrien Bender, dont il avait la responsabilité, en défrichant les terres qui sont aujourd'hui le vignoble de l'Evêché sur la Sarvaz.

Monsieur Malbois a consacré sa vie professionnelle à l'agriculture. Avec son frère aîné, Armand, ils achetèrent petit à petit des par-

celles qu'ils défrichèrent et amenèrent à production (arboriculture, cultures maraîchères, porte-graines et haricots pour les marchands grainiers).

En 1947, il épousa Germaine Bruchez de Saxé, fille de Pierre et Marie Bruchez-Ançay. De cette union, André est né. Aujourd'hui Marcel a deux petites-filles et 4 arrières petits-enfants. En 2002, Monsieur Malbois a eu la douleur de perdre sa chère épouse.

Marcel est un passionné de fleurs et de plantes aromatiques qui ornent son jardin. Après avoir

suivi des cours au jardin d'essai à Bruson, il est devenu spécialiste des mûres sans épines. Il possédait une plantation de ce fruit sur 3 longueurs de 100 mètres qu'il entretenait et cueillait avec son épouse.

Ses passe-temps se partagent entre les belles chansons qu'il a le plaisir de chanter, notamment, lors des goûters des aînés, la lecture et la poésie.

Monsieur Malbois aime se promener et rencontrer du monde. C'est pourquoi il se plaît à venir deux fois par semaine au nouveau Foyer de jour Les Moulins.

16 février 1922



Alarme au Fénéstral

1^{ère} partie

En cette matinée du premier printemps, notre montagne s'éveillait, toute blanche, majestueuse, éclatante de fraîcheur et de lumière.

M'aguichant de sa robe éblouissante, enchanteresse, elle me pressait, me conviait, somptueuse Messaline, à partager son céleste bonheur.

Son appel, bientôt, me parut irrésistible. D'autant plus que je venais d'assimiler quelques premières notions de ski lors d'une école de neige durant le carnaval.

Aussi, à peine de retour d'une mise en jambes sur les pistes modestes du Planuit, je décidai avec mon camarade, jeune également et plein d'enthousiasme, de répondre sans retard à la pressante invite.

Fébriles, nous nous affairâmes à réparer ces vieux skis de bois, flotants, mis à notre disposition par l'Instruction préparatoire de l'armée, ainsi que les peaux et le casse-croûte pour une escapade vers la cabane du Fénéstral où nous passerions la nuit.

Nous étions convenus d'effectuer la montée chacun de notre côté : mon camarade emprunterait le chemin de Chiboz-Euloi à l'est et moi celui des Garettes-Sorniot pour nous retrouver, entre chien et loup, en notre accueillant refuge.

"À bientôt donc et bonne route !"

Je m'élançai alors en solitaire et plein d'allant. La montée jusqu'au col de Sorniot fut tout de même assez pénible, j'étais lourdement chargé et mes pas s'enfonçaient profondément dans l'épaisse couverture laiteuse.

L'effort soutenu fit ressurgir en mon esprit quelques passages de ce douloureux chemin de survie d'un Guillaumet, perdu dans les neiges éternelles au cœur des Andes, de cet interminable chemin de croix que nous avaient fait découvrir les accents pathétiques de Saint-Exupéry : «Un pas, encore un pas, et c'est toujours le même pas que l'on recommence...»

Mais à Sorniot, en retour quelle fête ! quel spectacle ! Ah ! cette immense chape neigeuse aux nuances opalines, vierge encore, ces Combins trempés de soleil, dorés à souhait, ces landes calmes, si reposantes, tout

cet univers béni me transportait d'admiration et d'allégresse !

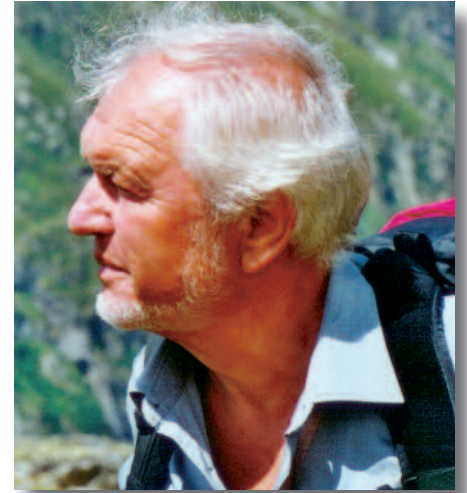
Aucun bruit ! Le Petit lac, bien sûr était entièrement recouvert ainsi que toutes les bâtisses du Creux, sauf la plus grande, celle de «La Pompe», qu'on apercevait en partie, trouant le décor de la majestueuse solitude.

Je me sentais libre, baigné d'air pur et de silence, aussi léger, aussi avide de lumière et d'espace que la chevette de Monsieur Séguin.

Après ces longs instants de grâce, de contemplation, enfin, ayant fixé mes skis je me dirigeais, avec enthousiasme, vers le col du Fénéstral où devait m'attendre mon coéquipier, sans doute impatient, tout comme moi, de célébrer bien à l'abri en cette ancienne cabane militaire, par une reconfortante verrée, nos retrouvailles.

Au bout d'une petite heure de marche, je débouchai sur l'emplacement de notre refuge.

"Voyons cette cabane, où se trouve-t-elle ?"



Nulle trace en ces vagues blanches ! Comme une marmotte, insouciant, elle devait dormir de son long sommeil hivernal, bien tranquille, indifférente à mon sort, profondément ensevelie sous la haute masse de neige. Je n'apercevais même pas la pointe de la pelle clouée verticalement au faite du toit qui aurait dû me servir pour dégager l'entrée. Et ceci à l'heure où le soleil allait disparaître !

Mais avant tout, l'objet de mon inquiétude était l'absence de mon camarade : Que lui était-il donc arrivé ?

Jean-Marie Carron

Suite au prochain numéro

La recette de Martine Baour

Surplus de lapins de Pâques ? Pourquoi ne pas en faire un...

Gâteau au chocolat

Ingrédients

- 250 gr de chocolat (lapins en chocolats ou autre...)
- 3 œufs
- 100 gr de sucre
- 80 gr de beurre
- 100 gr de farine
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 sachet de glaçage au chocolat foncé ou clair

Préparation

1. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie
2. Battre les œufs et le sucre

jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

3. Ajouter la farine et la levure au mélange œufs et sucre et bien mélanger.

4. Ajouter ensuite le chocolat et le beurre fondu et bien mélanger le tout.

5. Verser dans un moule (par ex. un moule à charnière de 26 cm de diamètre) préparé avec du papier sulfurisé pour un démoulage facile.

6. Cuire dans un four préchauffé à 170° pendant 30 minutes environ. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Elle doit ressortir propre.

7. Laisser refroidir et démouler, puis faire couler le glaçage

f fondu comme indiqué sur son emballage et décorer votre gâteau à votre goût.

Bon appétit !!
Joyeuses Pâques à tous.



ROULEZ ÉLECTRIQUE !

Dès cet automne, le garage de Charnot à Fully proposera des véhicules électriques. La Renault ZOE sera disponible au prix très attractif de fr. 22'800.-

Annuellement, la consommation de la Renault ZOE coûte moins de fr. 1'500.- en batterie et en électricité. Les frais de services et d'entretien sont également revus à la baisse. Ecologique et économique, ce sont les principaux atouts de la Renault ZOE qui bénéficie d'une autonomie de 200 kilomètres. Pierre-Alain Fellay, le patron du garage de Charnot, se réjouit de vous accueillir afin que vous puissiez tester ce nouveau modèle. «Il sera disponible dès cet automne», rappelle-t-il. «Ce genre de véhicule est très pratique. Grâce à la ZOE, Renault ouvre l'ère du véhicule électrique pour tous.»

Présentée en première mondiale au salon de l'automobile à Genève, ZOE possède un look sympathique. Elle se confond avec une voiture normale. Ce look agile et dynamique suggère le plaisir de conduire. Plus de 60 brevets ont été déposés dans le cadre de la conception de ZOE, au service



Pierre-Alain Fellay GARAGE DE CHARNOT



de l'autonomie, de l'interactivité et du bien-être des occupants.

ZOE est le seul véhicule équipé du nouveau chargeur Caméléon. Breveté par Renault, il est compatible avec n'importe quel niveau de puissance jusqu'à 43 kW et permet de se recharger sur une borne entre 30 minutes et 9 heures. Par exemple, ZOE se recharge en une heure à la puissance 22 kW.

Voiture électrique au fonctionnement extrêmement silencieux, ZOE est, paradoxalement, appelée à faire du bruit dans le landerneau automobile. La commercialisation démarre cet automne.

c/BM

GARAGE DE CHARNOT
Route du Stade 80-82
1926 Fully
Tél. 027 746 26 78
Fax 027 746 29 29
garagedecharnot@bluewin.ch

**SOCIÉTÉ
COOPÉRATIVE
D'AGRICULTURE**

**N'oubliez pas
les plantons
de pommes
de terre**

**NOUVEAU
pour engrais et phytos :**
notre personnel vous reçoit et vous conseille
à notre ancien dépôt de fruits
Jusqu'au 28 avril PROMOTION
Glyphosate 5 litres : fr. 32.70
Du lundi au vendredi : 7h30 - 12h / 13h30 - 18h30
Samedi : 7h30 - 12h / 13h30 - 17h

MAGASIN LANDI
Route de la Gare 8
1926 Fully
E-mail : saffully@bluewin.ch
Tél. 027 746 14 04
Fax 027 746 33 45

**Au Bel Air
Hôtel**

www.delasoie-hotels.ch

SPÉCIAL HIVER 2012

Forfait logement de 5 nuits pour 2 adultes à Fr 499.-
Le logement des enfants jusqu'à 12 ans en chambres de parents est gratuit

En chambre double ou familial (3 à 6 lits) sur présentation du présent coupon durant les périodes suivantes :

- du 10 janvier au 4 février 2012
- du 10 mars au 10 avril 2012



Et un coup de blanc de notre vignoble de Branson, à l'heure de l'apéro ou au retour d'une balade en raquettes sur notre terrasse panoramique.

Tél : +41 (0)24 494 13 39 • Fax : +41 (0)24 494 13 69
Email : info@aubelair.ch • www.aubelair.ch

Cotimmob sàrl à Fully change de mains



Serge Cotture passe le flambeau. Après 35 ans d'activité, il profite, dès le 1^{er} avril, d'une retraite bien méritée. Il transmet les clés de son entreprise à **Christian Roduit**. Le nouveau patron poursuit l'aventure avec la collaboration d'une quinzaine de fidèles employés.

Pour tout contact :
027 746 10 76 ou 079 905 33 22

Drôles de petites bêtes...

Je m'appelle Naël Giaquinto et j'ai 10 ans. Je suis en 4^e primaire à l'École de Charnot à Fully. Depuis tout petit, j'adore les insectes et les animaux. Cette année, j'ai la chance d'être dans la classe de M. Nicolas Carron qui partage la même passion que moi.

La première chose qui m'a intrigué dans notre salle de classe, ce sont ces insectes en forme de bâton cachés dans les feuillages du terrarium. J'ai découvert que ce sont des phasmes. Tout de suite, j'ai eu envie d'en avoir à la maison.

Mon maître m'a rapidement donné des informations et beaucoup de conseils sur leur éle-

vage. L'aventure a commencé avec la réalisation de mon terrarium ! J'ai dû préparer : 1 grande boîte en plastique d'env. 40 x 20 x 20 cm avec un couvercle, du sable (pris au bord du Rhône), de la mousse de fleuriste (à imbibber d'eau pour qu'ils puissent boire), des branches de ronces.

Durant des semaines, je me suis renseigné pour faire le plus bel espace possible pour mes bêtes. Début novembre, mes 4 petits bébés rentrent chez leur nouveau maître. Le plus grand fait déjà 7 cm et les trois autres 4 cm. Pendant deux mois, je les ai regardés grandir et j'ai décidé d'en avoir plus, alors, j'en ai demandé sept supplémentaires... mais j'en ai reçu 15 !! Après cinq mois, le plus grand mesure 10 cm et je suis très content d'avoir vu naître 6 petits (ils font 1 cm aujourd'hui).

Cette passion est géniale, car je peux voir évoluer ces insectes chaque jour !! Ils font partie de ma vie et j'en suis très fier.

Naël

Phasme ? Quelques précisions

Le phasme Bâton vit essentiellement la nuit, et se nourrit alors de feuilles de ronce, de lierre, de

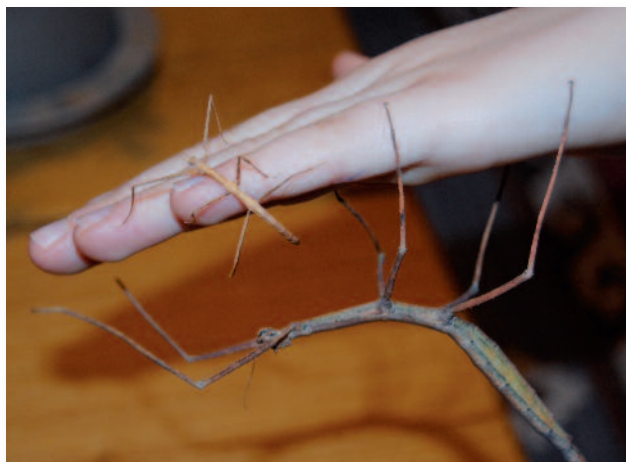


feuilles de framboisier. Le jour, il dort en imitant parfaitement une brindille, accroché par les griffes des pattes avant. Il ne bouge pas. Si on l'ennuie, il se laisse tomber comme une brindille de bois mort.

La chaleur et l'humidité sont très importantes pour la rapidité de sa croissance. La température idéale est de 20-25° avec 65-70% d'humidité.

La durée de vie d'un phasme est d'environ 6 mois, et le phasme femelle pond environ 300 œufs sans l'aide du mâle. Il y a entre 1 à 6 œufs par jour. Ils tombent au sol et se mélangent aux crottes. L'éclosion a lieu 2 à 3 mois après. Les phasmes vivent 6 à 7 mues jusqu'à l'âge adulte.

www.phasmes.com/le_coin_du_debutant.php



Les vertus du miel

En plus d'être savoureux, le miel est doté de mille vertus pour notre santé.

Contre le rhume, la fatigue, les problèmes digestifs, la fièvre, la toux, il augmente la sécrétion d'urine, la force et l'énergie, il facilite le transit intestinal. Le miel est encore utile pour beaucoup d'autres choses. Ce n'est pas par hasard que toutes nos mamans en avaient toujours à portée de main.

J'ignorais qu'il existe aussi des **massages au miel** et qu'une personne de notre village l'applique depuis bientôt 4 ans. Marie-Lise Roduit, épouse de Valentin, a fait un diplôme de massage à Fribourg puis s'est spécialisée dans les massages au miel. Le neurologue britannique Head a établi des rela-

tions étroites existantes entre des zones réflexes de la peau du dos et les organes. Le massage au miel active les segments du dos ainsi que la fonction des organes reliés à ces segments. Les voies normales d'éliminations telles que les intestins, les reins, les poumons ne suffisent plus pour éliminer les toxines et le corps se décharge par des rhumes chroniques, des allergies, le rhume des foins, les eczémas, les infections de la vessie, les douleurs musculaires etc...

La technique de massage au miel consiste à créer un effet de pompage et d'aspiration pour faire migrer les toxines depuis les profondeurs du corps vers la surface. Par le mouvement des mains, on crée

ces effets de pompage et d'aspiration. Cette méthode date de plus de 4 000 ans.

Marie-Lise utilise pour la fin du massage de l'Aloe Vera Barbadiensis, une plante qui stocke d'énormes quantités de liquides qui contiennent une importante concentration de substances nutritives. Les textes les plus anciens au sujet de l'utilisation de de l'Aloe Vera proviennent d'Égypte et ont été datés entre le IV^e et le VI^e siècle avant Jésus Christ. Cléopâtre et

Néfertiti utilisaient déjà l'Aloe Vera pour les soins de la peau.

Pour la tartine de miel, il est facile de s'en procurer à Fully, plusieurs apiculteurs en vendent. Pour le massage au miel, **Marie-Lise Roduit** attend votre appel au **079 514 10 43**.

Respectons les abeilles elle nous apportent vraiment beaucoup.

Jean-Luc Carron-Delasoie
Photo Philippe Dougoud



de Martine Baour



Miroir derrière la Pierre Avoi

CLÔTURE RÉDACTIONNELLE

Retour des textes **par e-mail** pour l'édition paraissant fin avril :

10 avril à redaction@journaldefully.ch

ou sur notre site www.journaldefully.ch

Les écrits reçus après cette échéance ne pourront être pris en compte.

Merci de votre compréhension.

Une publicité dans le Journal de Fully ?

Contactez Thérèse Bonvin au 079 268 06 88

ou Bernard Mayencourt au 078 626 44 29

ou publicite@journaldefully.ch

Samusons-nous

Sudoku

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

Remplissez la grille en fonction des règles de base du sudoku : les chiffres de 1 à 9 figurent obligatoirement une seule fois sur chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 x 3. Solution le mois prochain. Bonne chance.

Envoyez votre réponse sur carte postale à :

Journal de Fully
Rubrique "Samusons-nous"
Case postale 46 - 1926 Fully

SOLUTION des mots croisés
de l'édition de février 2012

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	G	L	A	T	T	D	I	C	K	S
2	L	A	B	O	R	I	E	U	S	E
3	E	M	B	U	E	R	A			I
4	I	B	A	R		A		S		P
5	C	E	T	I	O	S	A	U	R	E
6	H	R	I	N	G	V	E	G	U	R
7	E	T	A			E	R	R	E	G
8	N	I	L	A	Y	A			R	I
9	I	N	E	E			I	R	E	N
10	A	E	S	C	H			O	S	E

Journal de Fully - Case postale 46 - 1926 Fully / info@journaldefully.ch

Président : Jean-Luc Carron-Delasoie	Secrétaire : Dorienne Vérole	Impression-Création Imprimerie des 3 Dranses	Parrainage Dès Fr. 150.-
Rédacteurs : Marie Ançay, Manuel Andion, Martine Baour, Julie Brassard Carron, Gianfranco Cencio, Yaovi Dansou, Alain et Stève Léger	Caissière : Kathy Grange Webmaster : Philippe Dougoud Site internet www.journaldefully.ch	Distribution La poste de Fully	Publicité : 079 268 06 88 078 626 44 29 publicite@journaldefully.ch
Photos : Philippe Dougoud	Édité par : Association «Journal de Fully» fondée le 1 ^{er} janvier 2000	Abonnement Fully : Fr. 40.- Hors commune : Fr. 50.-	C.C.P. 19-6501-3 Imprimé sur papier couché mat FSC
		Tirage 3 500 exemplaires	
		Dons À votre bon cœur	



FULLY TOURISME

Agenda de Fully Tourisme - Avril

- Prix des Vins Henri Valloton, course de vélo, place du Cercle, 079 503 42 18
- Soupe de carême au Foyer Sœur Louise Bron de 11h30 à 13h30, salle à manger du Foyer et Centre de Jour Le Moulin (voir p. 9)
 - Randonnée nocturne en raquettes. Lieu défini selon les conditions d'enneigement, place des Follatères à 17h30, inscription via le site www.portailnature.ch ou 079 786 97 29
 - Audition CNSQ Salle de l'Avenir, fanfare L'Avenir, 027 746 22 84
- Chasse aux œufs à la Châtaigneraie de Branson, cour d'école de Branson, 14h, 078 852 32 09
- Brunch canadien de Pâques. Dès 11h30, animation de Lapinou, couvert du Breyon, Mazembre (voir p. 5)
- Activités de Pâques : activités sur le thème de Pâques, place du Petit-Pont de 14h à 17h, Asofy, 027 747 11 81, 078 827 96 86
- Initiation au nordic walking, place de parc au départ de la route de Branson, 13h45, Unipop de Fully (voir p. 9)
- Pour connaître les dates des cours de l'Université populaire, consultez le site www.unipopfully.ch ou appelez au 027 746 10 60
- Concert annuel de la Cécilia, salle de gym de Charnot, 079 748 14 70, (voir p. 5)
- et 22 Concours de dégustation Le Marian's, 17h-20h30, Caveau de Fully, 027 746 39 51
- Concert du chœur d'enfants «Les Castagnettes», salle de gym de Charnot, 027 746 33 93
- Concert electro à la belle Usine : «Oy», 20h30, 079 411 81 61 (voir p. 4)
- Loto annuel du VBC Fully, salle Polyvalente, 079 915 95 38
- Concert au Méphisto de Carrousel (duo) et Linchen (duo). Entrée 12.- membre et étudiant / 15.- non membre 078 908 13 69
- Amours et vies de femmes, concert-apéritif de Lied et mélodie française, 17h30, salle Grand Garde à Fully (bâtiment de l'Office du Tourisme), Marjorie Richard Lavanchy, soprano, Sybille Abbet, pianiste. Entrée libre, collecte

Contacts et informations : Fully Tourisme • Tél. 027 746 20 80 • ot@fully.ch

ILS NOUS SOUTIENNENT, SOUTENEZ-LES !

André-Marcel Bruchez Fruits et légumes en gros	Groupe Folklorique "Li Rondenïa"
Emmanuel Bender, Fully Association belle Usine	Chœur La Cécilia, Fully
Football-club Fully	Staub & Fils SA
Fiduciaire Dorsaz SA	Pierre-Olivier Ducrest
Garage Fellay Pierre-Alain	Gérard Brochellaz
Bibliothèque de Fully	Camille Carron
Banque Raiffeisen	Tea-Room Les Arcades
Société de Tir Union	André-Marcel Malbois
Famille Edmond Cotture	Café des Amis, Gilberte Biffiger
Carron Christian, Carrosserie	Ludothèque Les Galopins, Fully
Pharmacie de Charnot	Carron Excursions SA
Club "Les Trotteurs"	Jean-Marc Roduit
Henri et Jeanine Carron	Magasin du Monde, Fully
Pharmacie Von Roten	Tea-Room La Diligence
Groupe patoisant "Li Brejyoueu"	Section des Samaritains
Léonard Carron,	Librairie-Papeterie Chez Aliette
Maçonnerie et chapés	Syndicat pour les améliorations structurelles du Vignoble de Fully
Gérard Fleutry, Station-Service	"Valou" Valérie Malard, sculpture et bronze, Fully
Combustia, Mazembroz	Amédée Cotture, Fully
Ski-Club Chavalard	Café-restaurant Le Belem
Fondation Martial Ançay	Rémi et Colette Roduit