



ÉDITO

Liberté d'expression et cohabitation



La liberté d'expression est le fondement de la démocratie, le contraire est dictature. La liberté d'expression est le rêve de toute société et qui l'a acquise, pour rien au monde n'y renoncerait... En somme, une notion incontestable ! Pourtant, personne n'ignore les horreurs liées à son nom. Avançant dans la jungle des lectures qui permettent un maximum de clarté, je me rends compte que le problème ne vient pas de cette sacro-sainte vérité mais de l'usage que les hommes en font. Il y a une foule de niveaux où cette notion est traitée par des juristes, politiciens, philosophes. Tous d'accord sur la belle phrase, mais divergeant dans l'interprétation des faits... pendant que dans la rue, on meurt ! Dès la plus petite cellule de la société, la famille, on connaît bien l'importance des mots « compromis, tolérance, dialogue respectueux... ». Pourquoi serait-ce différent à d'autres niveaux de la société ? Ayant passé ma vie dans le monde de l'éducation et m'adressant à un public de parents, je connais les ravages, dans les cours de récréation et alentours, des insultes, moqueries, bousculades, vulgarités, mépris... L'éducation aux valeurs de la cohabitation respectueuse qu'on inculque aux enfants, semble muer à un certain âge... Est-ce l'effet « âge de raison » ?

Je suis Gianfranco

Graines de champions

Dara et Gaspar Rigolet, Fullériains de 5 ans et 8 ans, ont participé le temps d'un après-midi à la découverte de l'art du stop-motion, qui consiste à la création d'un film amateur.

Ils ont tellement apprécié qu'ils ont voulu le terminer et participer au concours du « Mini-court » d'Arkaös, association valaisanne des vidéastes amateurs, qui était récemment organisé à Sierre.

Dans la création de son premier film intitulé « Amour impossible » relatant l'approche entre le soleil et la lune, Dara a décroché la lune avec le 1^{er} Prix du jury. Le public a confirmé ce succès en lui décernant aussi le 1^{er} Prix, sans oublier son frère qui a obtenu le 3^e prix.

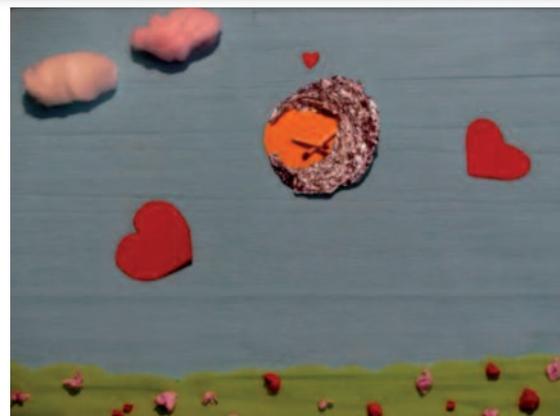
Depuis 2005, Arkaös organise « le Grand Concours du Mini-court », courts-métrages pour enfants, sur une thématique choisie. Au fil des années plus de 1700 productions ont été visionnées dans ce cadre.

Vous pouvez découvrir Dara et Gaspar en action sur le site Facebook du Journal de Fully.

Dominique Delasoie



« L'important dans la vie n'est point le triomphe mais le combat; l'essentiel n'est pas d'avoir vaincu mais d'être bien battu. »



Extrait
d'« Amour
impossible »

Naturellement... naturel

Christian Théoduloz





Pierre-Alain
Fellay
079 412 23 79



RENAULT
Passion for life

Pierre-Alain Fellay
GARAGE DE CHARNOT



Route du Stade 80-82, 1926 Fully
Tél. 027 746 26 78 • garagedecharnot@bluewin.ch



Cours de sauveteur pour le permis de conduire

- Effectue ton cours de sauveteur auprès d'une section de Samaritains.
- Présente ton attestation de cours à une des agences de la Banque Raiffeisen Martigny et Région (Vernayaz, Martigny, Fully, Leytron, Saillon, Riddes et Saxon).
- Nous verserons le montant de CHF 60.- sur ton compte. Si tu n'as pas de compte chez nous, tu peux en ouvrir un pour profiter de l'offre.

Tu bénéficieras ainsi d'un rabais pouvant aller jusqu'à 50 %.

Action valable jusqu'au 31.12.2020
auprès de la Banque Raiffeisen Martigny et Région.



DANS NOS CUISINES IL NE MANQUE QUE VOUS



ROCCABOIS CH-1906 CHARRAT
www.roccabois.ch

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



1926 FULLY T 027 746 35 00
www.decdorsaz.ch

BOX À LOUER À FULLY À LA SEMAINE, AU MOIS OU À L'ANNÉE Chemin de l'Autoroute 33

Dimensions : 3.0 m x 2.4 m dès Fr. 120.-/mois
6.0 m x 2.4 m dès Fr. 180.-/mois

- Site sécurisé, clôturé et surveillé
- Accès facile 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Box ventilé non chauffé, idéal pour le stockage de vos meubles, archives, pneus, moto, dépôt etc. (voitures non admises)

Renseignements et réservation :
027 746 35 00 ■ info@decdorsaz.ch ■ www.decdorsaz.ch

NABI BOIS SA

MENUISERIE - CHARPENTE



Patrick Cuétra

Route du Simplon 1B
1906 CHARRAT

Tél. 027 722 17 36
Fax 027 722 17 06
info@nabibois.ch



Alain Cuétra

le GARAGE

Agence
Suzuki
depuis 35 ans

Garage de Verdan Sàrl

Bertrand Rouiller
Route du Chavalard 89
1926 FULLY
Tél. 027 746 26 12
Fax 027 746 38 72
garagedeverdan@bluewin.ch

Le n° 1 des compactes



Way of Life!

pharmacie VON ROTEN

Économisez

avec votre pharmacie!

Profitez de nos offres mensuelles.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook
ou notre site internet.

MICHEL TARAMARCAZ



PARQUET



STRATIFIÉ



MOQUETTE FEUTRE



PVC - LINOLÉUM



ACCESSOIRES

Visitez notre Webshop



www.micheltaramarcaz.ch ■ info@micheltaramarcaz.ch

Nouveaux membres Com'Art

Pour vos cadeaux de Noël

Bienvenue dans les 140 commerces-membres de l'Association des Commerçants et Artisans Com'Art Fully et profitez des bons d'achats disponibles à la maison de commune et à l'Office de tourisme, pour paiement de vos achats dans tous les commerces-membres. Nous comptons sur vous pour consommer local et faire vivre l'artisanat.

Nous vous proposons également deux nouveaux commerces installés récemment dans la rue de l'Eglise à Fully.



LIVRAISONS Vous êtes coincés à la maison ?

Chez Mamie et **La Centaurée** ont lancé un service de livraisons qui se feront le mardi et le jeudi.

Les commandes sont à passer la veille, jusqu'à 17h.

Merci d'envoyer vos commandes à chezmamiefully@gmail.com et pour la droguerie à droguerie.centauree@netplus.ch.

Profitez de la livraison groupée pour combiner des bons produits de Chez Mamie et de La Centaurée.

Chez Mamie c'est...

Un magasin Bio-Vrac qui vous propose de penser vos achats autrement. Des produits alimentaires bio, et distribués en vrac, pour réduire les emballages. Céréales, fruits secs, pain au levain...

C'est aussi toute une gamme de cosmétiques naturels, de produits d'hygiène et d'entretien.

Vous y trouverez également tout ce qu'il faut pour diminuer vos déchets

au quotidien, comme des gourdes, des contenants réutilisables, des jeux en bois ou en carton.

Chez Mamie vous propose enfin des ateliers, pour fabriquer vos produits ménagers, recycler vos textiles... Certains sont adaptés aux enfants.



Que vous soyez simplement curieux, intéressés, questionnés... Venez nous voir, on se réjouit de vous y rencontrer.

Horaires d'ouverture provisoires

Lundi : 15h - 18h30
Mardi à vendredi : 9h - 12h / 15h - 18h30
Samedi : 9h - 12h / 15h - 17h

Infos sur Facebook

@[Chez Mamie Fully](https://www.facebook.com/ChezMamieFully)
Rue de l'Eglise 34, 1926 Fully
chezmamiefully@gmail.com
Tél. 076 690 65 35



La Centaurée c'est...

Un cadre intimiste et chaleureux où vous serez accueilli par Morgane, droguiste diplômée. Outre les cosmétiques naturels de production locale, vous trouverez des produits d'entretien écologiques, une large gamme de thés et tisanes, ainsi que des fleurs de Bach (il est possible de programmer une consultation individuelle sur rendez-vous).

Passionnée par son métier, la patronne vous proposera une solution à la carte avec de précieux conseils en spagyrie et phytothérapie pour

soigner vos soucis de santé. N'hésitez pas à pousser la porte de la petite boutique.

Vous pourrez faire une halte à l'entrée, où un coin lecture a été aménagé. Des ouvrages spécialisés y sont disponibles en consultation libre et en prêt. Lorsque la situation sanitaire le permettra, des soirées et ateliers sur les thèmes des thérapies naturelles et du développement personnel seront organisés dans l'arrière-boutique.

Horaires d'ouverture

Lundi à vendredi : 8h30 - 12h / 13h30 - 18h30
Samedi : 9h - 12h / 13h30 - 17h
Fermé le jeudi.

Infos sur Facebook

@[Lacentauree](https://www.facebook.com/Lacentauree)
Email : droguerie.centauree@netplus.ch
Rue de l'Eglise 22, 1926 Fully
Tél. 027 565 07 52



TAXI Michel - Fully

2 véhicules étoilés pour un service 5 étoiles

V-Class
Extra-long
4-Matic
7 + 1 places



S-Class
long
4-Matic
4 + 1 places

Michel
Jacquemaï,
à votre service

info@taxi-fully.ch **079 202 72 11** www.taxi-fully.ch

imprimerie des 3 Dranses

michel vérolet 30 depuis 1984

027 785 16 87 3dranses.ch

**Nos imprimés
sont 100%**

PENSÉS,
RÉALISÉS,
FIGNOLÉS,
DORLOTÉS,
et FABRIQUÉS
dans notre atelier



LA FLEUR
DE L'IMPRIMERIE





BUREAU GASPARI Sàrl

Gaspari Sandro

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



Rue de l'Eglise 44 • 1926 Fully • 027 746 60 44 • www.bureau-gaspari.ch



David Dorsaz

Revêtements de sols
+ **Brevet fédéral**

Chemin de l'Usine 16,
1926 FULLY
077 410 81 71
dorsazsol@gmail.com

POSE | RÉNOVATION | ENTRETIEN
Parquet massif et stratifié | Linoléum | PVC | Tapis

Garage Challenger SA

027 746 13 39 www.garagechallenger.ch

Spécialiste

- VOLKSWAGEN
- AUDI
- SKODA
- SEAT
- TOUTES MARQUES
- VÉLOS - MOTOS
- MACHINES DE JARDIN

Vente et réparation d'autos, motos, vélos, machines de jardin, toutes marques neuves et occasions.

helvetia



10 ans déjà !
Merci pour
votre confiance

Frédéric Gay
Conseiller en assurance
et prévoyance

079 205 22 56

Léonard Roduit Sàrl

Sanitaire Chauffage Pompe à Chaleur



Route de la Gare 59
1926 Fully
Tel. 079 374 52 78
Fax 027 746 36 25

La Louye

Carrosserie Sàrl

Depuis 1973
à votre service

Route de Martigny 117, Fully
carrosserielalouye@bluewin.ch
www.carrosserielalouye.ch

027 746 24 19

La Louye répare La Louye remplace



BENDER

EMMANUEL SA
PAYSAGISTE
MARTIGNY



**Piscine
☆☆☆ SPA
valais**

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

Charabia

programmation culturelle de décembre

Ne pouvant accueillir notre public au Méphisto de Fully, Charabia vous propose des histoires par audio une fois par semaine durant le mois de décembre.

C'est l'occasion de prendre un instant pour s'évader, rêver, imaginer et se préparer aux fêtes de fin d'année. Ces contes sont adressés à toute la population, de 4 à 99 ans.

Les premiers contes seront présentés par Sabine Rouiller et Emilia Spina au piano avec l'histoire « La demoiselle aux énigmes ». C'est l'histoire d'une princesse qui ne mariera que celui qui répondra à toutes ses énigmes. Plusieurs jeunes hommes essaient donc de répondre à ces dernières. Aucun d'entre eux n'y arrive. Et un jour, Prudence essaie à son tour le jeu.

Sabine nous racontera également l'histoire du « Comment la mer devint salée » avec le nain Flic-Floc venu aider un pauvre bûcheron pour lui redonner de l'espoir.

Pour écouter nos contes de Noël et d'hiver : inscrivez-vous par e-mail en indiquant votre numéro de natel à asofy@fully.ch ou par téléphone au 027 747 11 81 les matins jusqu'au 4 décembre. Vous recevrez un message avec le descriptif des histoires, des conteurs ainsi que l'audio sur votre portable ou sur votre e-mail. Il ne vous reste plus qu'à vous installer confortablement sur votre canapé et départ



pour l'aventure.

Les personnes souhaitant soutenir cette action ont toujours la possibilité de nous envoyer un don ou devenir membre 2021 de l'AsoFy. Vous recevrez ainsi notre programme d'activités, des rabais et parfois même des surprises. Cela est une belle manière de soutenir notre démarche socioculturelle au-

près de notre jeunesse et de nos aînés de la commune de Fully. Plus d'informations sur notre site internet www.asofy.ch

Au plaisir de vous retrouver prochainement au Méphisto pour de nouveaux spectacles en 2021.

Le comité de Charabia
et l'AsoFy

Les invités du mois

David Santos et Elias Pellaud

Au Skatepark de Fully, j'ai rencontré des jeunes « vachement » motivés...

Bonjour Elias, l'Asofy souffle cette année ses 15 bougies ! Comment as-tu connu l'Asofy ?

– Au skatepark avec David avec qui j'ai fait connaissance, nous démontrions les installations itinérantes pour les remonter dans les villages de la commune. C'est ainsi que je me suis familiarisé avec l'Asofy.

Et pour toi David, que fait l'Asofy ?

– Par son soutien aux petits commerces et associations, l'Asofy est une association qui fait vivre la communauté de Fully, particulièrement sa jeunesse.

Elias, est-elle à l'écoute de vos besoins ?

– l'Asofy est « hyper » à l'écoute et apporte sa contribution à la présentation de nos projets. Son implication aux nouvelles structures et demandes à la commune en sont l'exemple même. Elle a accepté nos idées avec un plan de vue globale

pour la conception et la création du Skatepark. En nous encadrant, nous, acteurs, avons pu garder des contacts proches et privilégiés avec elle.

Qu'est-ce que vous aimez avec l'Asofy ?

Elias : elle est ouverte aux changements et ce sont des passionnés.

David : ses collaborateurs sont très

disponibles en rapport aux activités.

Pouvez-vous me parler de l'association PLASMA ?

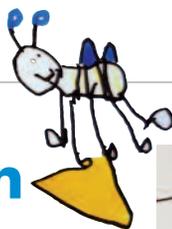
Elias : La démocratisation des activités en skatepark a permis une intégration de cette discipline aux prochains Jeux Olympiques. Avec les activités ouvertes à tous, trottinette, skate, rollers, elles nous permettent de les faire découvrir aux plus jeunes et de vivre en osmose, autour d'une petite grillade, une passion commune tout en laissant

à chacun le goût de la performance. Des camps sont organisés au cours de l'année ainsi que des sorties en groupes de quatre jeunes et d'un accompagnateur qui se retrouvent pour des compétitions dans un esprit d'échange et de partage.

Merci les gars pour ce bien cordial moment de partage.

Propos recueillis
par Dominique Delasoie





Une ruche à Branson

Depuis ce printemps, l'école de Branson a la chance d'avoir une ruche dans son jardin. Romain Petitcollin s'occupe de son suivi tout au long de l'année et intervient en classe à plusieurs reprises dans tous les degrés afin de sensibiliser les enfants au rôle de l'abeille.

La ruche qui a été installée par ses soins est un modèle «cheminée». Les abeilles entrent et sortent de la ruche à 2m50 du sol. Ce système est idéal pour les écoles car les usagers du jardin ne les dérangent pas et inversement. Elles ne sont donc pas agressives. Une autre particularité de cette ruche cheminée est la fenêtre permettant d'observer la colonie d'abeilles en plein travail.

Les abeilles maçonnes construisent des rayons de cire avec pleins d'alvéoles. Les abeilles ouvrières nettoient les alvéoles de la ruche. Les abeilles gardiennes surveillent l'entrée de la ruche. Les abeilles butineuses récoltent le nectar et le pollen des fleurs. Quand une butineuse revient à la ruche et qu'elle a trouvé un beau champ de fleurs, elle explique le chemin aux autres en dansant (youtube la danse des abeilles).

Le nectar est ensuite déposé dans les alvéoles pour être transformé en miel par les abeilles ventileuses.

Classe 1-2H

La production du miel racontée par deux élèves de 7H

En premier, nous avons fait passer un cadre plein de miel pour l'observer. Pour faire sortir le miel du cadre, nous avons utilisé un outil en forme de peigne afin de percer les opercules de cire. Ensuite, nous avons mis les cadres dans une machine avec une manivelle. Nous avons tourné la manivelle pour extraire le miel des cadres. Ensuite, nous avons enlevé un bouchon pour faire sortir le miel de l'extracteur. Il est tombé dans une cuvette. Nous avons mis un filtre pour enlever les abeilles mortes et les morceaux de cire au-dessus de la cuvette. Nous avons pu goûter le miel, c'était extrême bon !

Mia et Chiara, classe de 7H.

La vie dans la ruche

La reine est la maman de toutes les abeilles. Son travail c'est pondre des œufs toute sa vie. C'est la plus grosse abeille de la ruche. Des larves sortiront des œufs et mangeront du miel donné par les nourrices.

Le saviez-vous ?

L'apiculteur utilise un enfumoir ou un tissu imbibé d'huile essentielle pour calmer les abeilles. Il porte une combinaison pour se protéger. Il a plusieurs outils pour travailler autour de la ruche.

Il faut une machine pour extraire le miel.

Pour fabriquer une cuillère à café de miel, l'abeille doit faire beaucoup de voyages.

L'apiculteur donne du sirop aux abeilles comme nourriture pour l'hiver.

Les guêpes essaient de voler le miel dans la ruche.

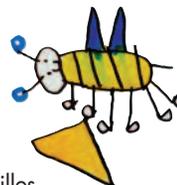
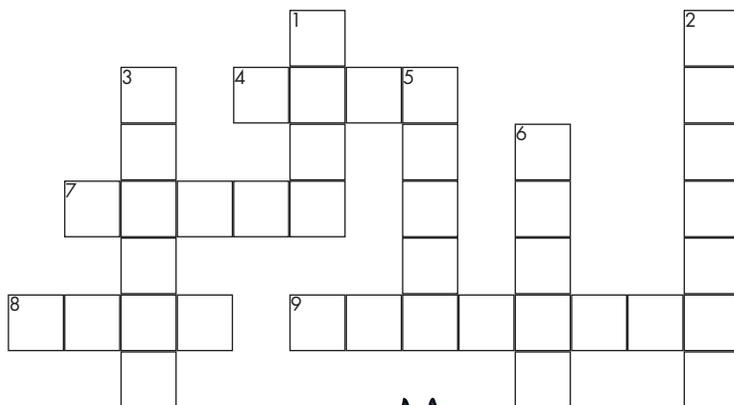
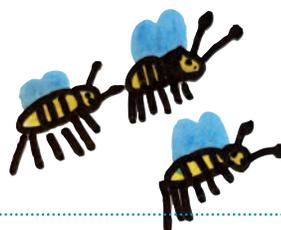
Si les abeilles disparaissent, on n'aura plus de miel. Elles sont importantes pour les fleurs et les fruits. Les abeilles peuvent nous piquer avec leur dard si on les embête, mais après elles meurent.

Plusieurs ruches ensemble s'appellent un rucher.



J'ai aimé enlever la cire sur les cadres de miel. Nous avons aimé observer les abeilles et surtout goûter leur bon miel ! Le miel nous aide à guérir quand on est malade !

Les élèves de 3-4H de Branson



Horizontal

- 4 Aliment fabriqué par les abeilles.
- 7 La plus grande de toutes.
- 8 Partie perdue lorsque l'abeille pique.
- 9 Fine partie qui retient le miel dans les alvéoles.

Vertical

- 1 Substance créée par les abeilles.
- 2 Aller de fleur en fleur en ramassant du pollen.

- 3 Lavande, thym, romarin, pissenlit...
- 5 Je reste dans mon cocon.
- 6 Personne qui s'occupe des abeilles.



L'ancrage, un outil puissant et accessible à pratiquer sans modération...

Dans cet article, vous allez apprendre comment faire un ancrage, une excellente technique de PNL que j'utilise régulièrement dans mes accompagnements. Je vous conseille vivement de tester cet exercice pour Pouvoir Naviguer Librement et rester maître de la situation.



Depuis quelques mois nous vivons une situation qui semble irréaliste et pourtant, elle perdure, s'accroche et devient réellement anxiogène pour beaucoup d'entre nous.

Le moment est venu à présent de reprendre le pouvoir sur votre état émotionnel, grâce à votre meilleur allié, votre mental ! En PNL (programmation-neuro-linguistique) on applique une technique simple mais néanmoins redoutable, nommée « l'ancrage » pour réactiver des expériences positives vécues et ainsi se reconnecter à un état interne désiré (un sentiment, une humeur, un comportement).

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé d'entendre une chanson et d'être comme transporté à travers le temps, de sentir comme si vous retourniez

à un moment de votre vie où vous écoutiez la même chanson en boucle, en même temps vous ressentez le même sentiment que vous sentiez à l'époque, comme si vous y étiez à nouveau ? Beaucoup de situations vécues nous procurent des sentiments agréables, il suffit juste d'y repenser pour se sentir dans le même état de bien-être.

A vous de jouer maintenant

Installez-vous confortablement et assurez-vous que vous ne serez pas dérangé dans les 10 prochaines minutes.

Le but de l'exercice est de vous permettre d'accéder à un état émotionnel qui vous ferait du bien en ce moment (joie, sérénité, calme, énergie, santé, entouré, soutenu etc.) et que vous avez déjà vécu.

Une fois votre état défini, fermez les

yeux, ne réfléchissez pas et laissez votre inconscient travailler, il saura vous amener l'image, la situation de votre vie où cet état était présent. Maintenant que vous l'avez en image, retournez-y, comme si vous reviviez la scène, vous en êtes l'acteur principal, vous rejouez votre propre rôle.

Qu'est-ce que vous voyez ? Quels bruits percevez-vous ? Sentez-vous une ou des odeurs particulières ? Quelle température fait-il ? Quelle est l'ambiance ? Quels sont vos gestes ? Adoptez la même posture, la même position. Comment vous sentez-vous ? A quel moment précis vous vous sentez le plus comme dans l'état choisi ?

Au moment où le sentiment désiré est le plus intense, avec une de vos mains, serrez votre poignet. Prenez le temps de ressentir ce qui se

passé, faites grandir ces sensations dans tout votre corps, amplifiez leur intensité. Restez-y aussi longtemps que vous y serez bien en sachant que vous pourrez y retourner à chaque fois que vous en aurez besoin. Gentiment, ouvrez vos yeux et vérifiez votre état... alors ?

Vous disposez maintenant d'un ancrage à réactiver aussi souvent que nécessaire. Il vous suffira de serrer le poignet choisi lors de l'exercice, de repenser à cette situation pour que l'état agréable dans lequel vous voulez vous plonger se fasse ressentir.

Soyez forts, activez vos meilleurs moments et restez votre propre capitaine pour Pouvoir Naviguer Librement.

Viviane Droz-Remondeulaz
cabinet-lessentiel.ch

Un village et des livres

Portes ouvertes chez la Libraire Solitaire



Chers amis lecteurs, permettez-moi de vous inviter aux « Portes ouvertes » chez la Libraire Solitaire. Il est temps de penser aux cadeaux de Noël !

Bien sûr on va se faire des cadeaux ! Même si on n'est pas très sûrs de pouvoir tous se rassembler, une tradition persiste, celle d'offrir des cadeaux. Une petite attention à glisser dans une boîte aux lettres ou dans des petits souliers qui attendent devant la porte.
Hop pas de virus !

La libraire solitaire a plein d'idées pour vous. Une petite visite chez elle lors des « portes ouvertes » ou une visite virtuelle de son site et vous ne serez plus en panne d'inspiration. Un abonnement livre personnalisé pour une amie qui dévore les livres,

une boîte de friandises littéraires contenant quelques-uns des meilleurs livres de l'année plus des douceurs parfumées aux épices de Noël, des livres pour les enfants, une sélection d'illustrateurs finement choisie, plein de romans d'aventure, d'amour et de très bon polars...

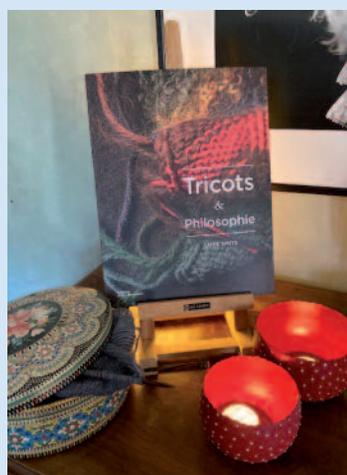
Venez découvrir toutes ces merveilles !

Vous sentez déjà la cannelle et le pain d'épices, quelques gouttes de sirop de Yule et la fraîcheur des mandarines ?

Bienvenue à tous, entrée libre, en respectant les consignes sanitaires : désinfectant, masques, distances et Thé de Noël à volonté !

Portes ouvertes chez la libraire solitaire les 5, 6, 7 et 8 décembre de 13h à 18h.

Chemin de l'Etray 30 à Fully.
Le plus petit marché de Noël du monde littéraire !



Détournement, appropriation

Quand le public s'empare de l'œuvre...

La « Rencontre de Lucy » à Bramois

De nos jours, les artistes plasticiens sont souvent sollicités pour ajouter aux édifices publics fraîchement réalisés un petit supplément d'âme, un zeste de fantaisie.

Ils prennent en compte les espaces mis à disposition (cours d'écoles, quais, places, giratoires...) et y inscrivent leurs œuvres en harmonie ou en contraste, tantôt avec solennité, tantôt avec malice, envie d'interroger... Cependant, le public de la vraie vie n'est pas celui des galeries. L'œuvre installée, « imposée » est vue par tous, même ceux qui considèrent ce type d'art comme un luxe, un gaspillage de deniers publics. Les avis sont souvent tranchés, pouvant aller parfois jusqu'à la colère !

Josette Tamarcaz est une artiste de Fully dont la renommée s'étend bien au-delà de notre canton. Elle travaille souvent par séries. Durant une période assez longue, elle a créé des femmes symboliquement prénommées Lucy, femmes-miroirs, femmes traversant le temps, silencieuses, enrobées de mystère... Beaucoup d'entre vous ont sûrement vu sa « Plongeuse » près de la piscine couverte de Martigny ou ses « Trois grâces » dans le home de Fully.

En 2018, pour fêter les cinquante ans de la fusion du village de Bramois avec la ville de Sion (des précurseurs !), une commande a été

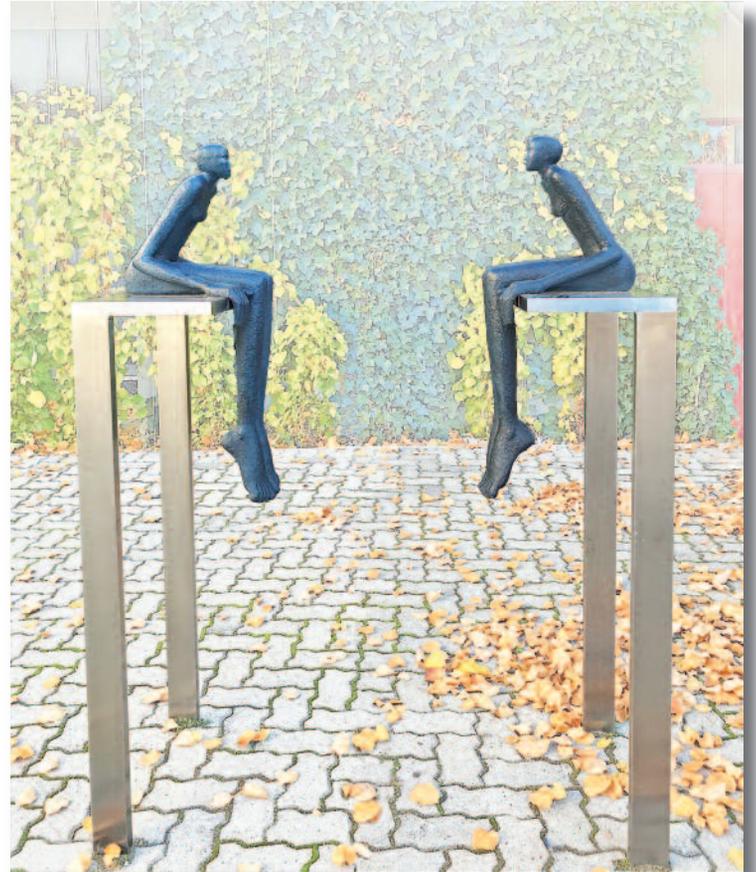
passée à Josette Tamarcaz. Sur la place du village, assises sur de hauts supports métalliques, deux femmes se font face dans un rapport énigmatique. Or, au fil des saisons ou événements particuliers, ces deux femmes impassibles sont revêtues mystérieusement de parures fantaisistes.

Josette, étais-tu au courant de ces interventions sur tes œuvres ?

– Oui, des connaissances m'ont fait parvenir quelques clichés par internet.

Et qu'en penses-tu ? (Je lui montre d'autres photos et elle sourit de bon cœur).

– Je trouve cela plutôt amusant. On ne sent aucune intention de détruire, mais plutôt une forme d'attention. C'est un signe que l'œuvre vit, ne laisse pas indifférent. Je suis cependant un peu dubitative quant aux intentions de son auteur. Est-ce qu'il – ou elle – trouve mes femmes impudiques ? Est-ce de l'ironie ou une simple intention de marquer les saisons ? Je souhaiterais juste qu'entre deux « habillages », l'œuvre puisse aussi retrouver son aspect initial. Cela permettrait même de la redécouvrir d'un œil neuf.



Quel rapport entretiens-tu encore avec ton œuvre une fois qu'elle est entrée dans le domaine public ?

– Une fois l'œuvre installée, je m'en détache assez facilement. Elle devient partie intégrante d'un espace qui doit vivre par lui-même au gré des activités humaines, des variations saisonnières.

La réaction de Josette ne m'étonne qu'à moitié... Elle témoigne de la maturité d'une artiste pour qui la création semble être avant tout une recherche, un chemin de vie. Jolie preuve d'ouverture et de lâcher prise !

Serge Rey



Julien Monod

Bonjour Julien. De qui tiens-tu cet héritage sportif qui t'a motivé à t'investir dans ta commune ?

– Bonjour Dominique, je tiens ces valeurs de mes parents et de mon grand-père. Dès mon plus jeune âge, ils m'ont fait découvrir la montagne lors de marches en famille, ainsi que les activités des Amis Gym et du Ski-Club Chavallard. Tout de suite, ça m'a plu.

Quelles sont les sociétés sportives locales dans lesquelles tu t'es le plus investi ?

– Déjà à l'adolescence, l'envie d'aider était présente. C'est ainsi que j'ai commencé mon engagement en étant aide-moniteur, puis moniteur aux OJ du Ski-Club, au groupe athlétisme des Amis Gym et avec les enfants/jeunes du Club des Trotteurs. Plus tard, avec ma passion grandissante pour les sports d'endurance et de montagne, les activités au comité puis comme Président de la Course Fully Sorniot, m'ont beaucoup apporté. Ces dernières années, avec le Vélo-Club Martigny et environs dont je suis le Président, nous sommes bien présents sur la Commune avec l'organisation de la course nationale Grand Prix des Vins Vallotton, ainsi que des entraînements pour les jeunes, en vélo de route ou en VTT. Quand j'ai le temps, je donne également volontiers un coup de main aux autres sociétés dont je fais partie, par exemple sur le stand de la Gym Hommes à la Fête de la Châtaigne, ou lors du KM Vertical du Team La Trace.

Comment concilies-tu ta profession d'expert-comptable diplômé avec ton activité sportive ?

– L'activité sportive est clairement pour moi le moyen de lâcher prise, de m'évader après une journée pro-

fessionnelle toujours très prenante et intense. Mais également, afin de créer un lien entre ces 2 activités, j'ai toujours eu à cœur de mettre mes compétences professionnelles à disposition des associations sportives dont je suis membre.

Engagé politiquement depuis 2013 comme député suppléant, quel serait ton souhait sportif à pouvoir réaliser avec le Grand Conseil valaisan ?

– La photo que tu as choisie Dominique, soit ma montée à vélo au Col du Grand-Saint-Bernard, juste



avant son ouverture officielle, sans voiture et au milieu des paysages du printemps naissant, représente à merveille mon engagement pour le sport en politique. Elle est également d'une brûlante actualité, car le postulat que j'ai déposé suite à cette expérience, qui demande de réserver la 1^{ère} semaine d'ouverture des cols valaisans aux cyclistes, afin d'attirer des touristes en Valais également au printemps, est en cours de traitement en session du Grand Conseil, au moment où j'écris ces lignes. J'espère de tout cœur que la majorité de mes collègues vont soutenir la proposition.

Durant ces 7 ans d'activités, j'ai également eu la possibilité de déposer et de défendre plusieurs autres interventions liées au sport :

encouragement du bénévolat, soutien aux manifestations sportives, amélioration des infrastructures de mobilité douce, promotion des activités physiques, notamment.

Que gardes-tu de ton périple en Antarctique ?

– Si je devais ne retenir qu'un mot, au-delà de la richesse de cette fabuleuse expérience, c'est « contraste ». Contraste avec les paysages de notre belle commune dont j'ai, malgré tout, beaucoup de plaisir à parcourir chaque mètre carré que ce soit à la marche, à la course, à VTT, à vélo ou à peau de phoques. Là-bas, à l'autre bout du monde, uniquement de la roche, de la glace, de l'eau et quelques manchots qui batifolent. Aucune trace de l'homme, si ce n'est les nôtres, celles de quelques privilégiés, qui seront vite balayées par la nature et sa puissance. La découverte de cet univers resté intact m'a marqué, m'a questionné aussi. Quel mode de vie, quel développement j'aimerais pour moi, pour ma commune, pour ma région ? C'est clair, il devra tendre vers le local et le durable.

A 41 ans, avec 25 ans de bénévolat dans les sociétés sportives locales et régionales, aspirer-tu à un nouveau challenge ?

– 41 ans, c'est effectivement la moitié d'une vie. C'est le bon moment pour faire le point sur ses activités, ses envies, ses valeurs. Mes différentes activités durant ces 25 der-



nières années, mais également mes voyages et mes rencontres, m'ont beaucoup enrichi. L'envie de poursuivre mon engagement pour ma commune et ma région de cœur et de sang est bien là. Reste à en trouver la forme, pour qu'elle se traduise par un nouveau challenge.

La période de confinement liée au Covid19 a-t-elle changé ton mode de vie ?

– La période particulière que l'on vit depuis le début de l'année m'a imposé effectivement plusieurs changements : activité professionnelle en télétravail, moins de déplacements, moins de séances, moins de manifestations à organiser, entre autres. Ainsi, elle m'a libéré du temps, ce qui m'a permis de faire plus de sport, en solitaire. Je me suis senti libre, j'y ai retrouvé un équilibre qui me manquait certainement. La probable poursuite de cette situation dans les semaines, voire mois à venir, va me permettre de continuer à réfléchir, à chercher du sens, à choisir quels changements devraient s'inscrire dans la durée.

Quelle est ta danse préférée ?

– Heu, je suis tellement mauvais danseur que je ne sais pas trop comment répondre à cette question !

Merci pour ton engagement pour la jeunesse fulliéraine et bonne route Julien, sur ton E'bike !

– Merci pour le temps consacré à cet interview et au plaisir de se revoir prochainement.

Interview de Dominique Delasoie





Caroline Ançay
Présidente
PDC

**Fully, toi, notre village,
A vous, chères Fulliéraines, chers Fulliérains,**

Qui avez donné un nouveau visage au conseil communal 2021-2024 et qui m'avez fait confiance pour présider notre commune, je vous dis un vrai grand MERCI.

Je me réjouis de prendre mes nouvelles fonctions en pleine conscience et en pleine confiance.

Je vais m'engager avec conviction et détermination en collaborant avec les complémentarités de chacun-e au sein de l'exécutif.

Les défis sont pluriels et je sais pouvoir compter sur un collègue, une administration et des services communaux dévoués et efficaces pour dessiner ensemble les contours d'une commune ambitieuse, solidaire, dynamique, tournée vers le futur.

A l'approche des fêtes de fin d'année, qui, assurément, seront spéciales, je vous souhaite mes meilleurs vœux. Que 2021 soit une année d'ouverture.

Prenez bien soin de vous, de votre famille et des autres...



Alain Mermoud
Vice-Président
PLR

J'ai eu le bo
bre dernier,
Ançay. Ce r
reconnaiss

Nous auron
minin et sur
vailler pour
Il est vrai qu
légère rivali
tout ne doit
tre commu

Une commu
plein de bon
le slogan « J
A l'aube de
ouvert, mod
Au plaisir d



Aldo Resentera
Conseiller
PLR

Tout d'abord, un grand merci à vous tous pour cette élection.

Durant ces 15 derniers mois, j'ai eu le plaisir de faire partie du Conseil Communal et reprendre les affaires en cours. L'intégration dans le dicastère des bâtiments publics et des infrastructures sportives s'est passée facilement grâce à mes acquis professionnels.

Ce qui ne fut pas le cas avec le dicastère des affaires sociales. S'engager dans ce domaine demande un investissement personnel différent, plus compréhensif, plus humaniste. Ce dicastère englobe tous les âges de la vie dès la petite enfance (UAPE) jusqu'à nos aînés en passant par les commissions d'apprentissage et d'intégration... Un travail parfois difficile face à des situations délicates de la vie mais tellement gratifiant.

Soyez assurés que je vais m'investir durant les quatre prochaines années au service de la collectivité fulliéraine, quelles que soient les tâches qui me seront confiées.



**Géraldine
Granges-Guenot**
Conseillère
UDC

A vous lectr
Chères Fulli

Le 18 octob
élue au Con
Dès l'annon
qui nous dit
d'attentes et
siers, compr
rer dans l'in
de se réinve
C'est avec k
dat et me réj
variées et p
Malgré la sit
matique que
à tous une p

Prenez bien
A l'année p



Anouk Dorsaz-Vielle
Conseillère
MISE

C'est la première fois que je vous écris en tant que conseillère communale et je le fais avec émotion et responsabilité.

Vos félicitations, vos bonjours taquins « Madame le conseillère » et nos divers échanges m'aident à prendre mon futur rôle. Il y a aussi les « ronchons sceptiques » qui renforcent mes performances puisqu'une femme avertie en vaut deux. Je vous remercie de tout cœur. Un merci particulier à toutes les personnes que j'ai côtoyées durant cette campagne, je leur dois beaucoup.

Je démarre en politique dans une période de crise et je vais devoir apprendre vite. Je sais que je peux compter sur l'appui d'un conseil expérimenté et sur le MISE également. Je réorganise mon temps de travail à l'hôpital de Rennaz et prévois 30% de temps effectif pour la Commune.

Actuellement, nous traversons des temps incertains et il faut prendre soins de nous tous.
Continuons à être solidaires !



Véronyc Mettaz
Juge
PDC

Chers habit
de Fully

Je suis heure
ponibilité, b
dans cette f

Je souhaite f
d'un être ch
ritiers, l'ouv
certificats d'

Je constate
de bon sens
à ban sont p

Que les fête
d'espérance
tiés, convivi

Honneur d'être élu en deuxième position le 18 octobre derrière notre future présidente Madame Caroline. Ce résultat me motive énormément. Je suis honoré et très reconnaissant de votre confiance et ne vais pas vous décevoir.

Je suis fier de bientôt un conseil communal plus jeune, plus fébrile et tout toujours conscient de la chance qu'il a de travailler pour notre cher village de Fully.

Le temps des élections est parfois marqué par une rivalité entre les partis, mais ce temps est court et ne doit pas interférer dans le bon fonctionnement de notre commune.

Enfin, c'est principalement du personnel compétent et volontaire à disposition de la population pour que Fully « aime Fully » prenne tout son sens.

Pour cette nouvelle législature, je m'engage pour un Fully moderne, ambitieux et respectueux des différences. Je vous rencontre pendant cette législature.

Amis et lecteurs du Journal de Fully, chères sœurs, chers Fulliérains,

Après mon dernier mandat, grâce à vous, j'ai eu l'honneur d'être élu au Conseil Communal.

En raison de mon résultat, la pression s'est fait sentir ! Celle de répondre à ce qu'il va falloir assurer, que ces voix sont synonymes de confiance et qu'il faudra cravacher pour intégrer tous les dossiers, comprendre les subtilités liées à chaque situation, les gérer au mieux au profit du plus grand nombre et essayer d'innover, de proposer pour développer des secteurs encore en friche... Je suis très heureux de beaucoup d'enthousiasme que je débute ce mandat. Je suis fier de siéger au sein d'un collège aux compétences complémentaires.

La situation incertaine, privative de liberté et parfois dramatique de cette pandémie nous fait vivre, je vous souhaite une bonne période de Noël empreinte de sérénité.

Je vous souhaite bon soin de vous, des vôtres et on se dit... à bientôt !

Amis et habitants chanceux de notre belle Commune

En raison de votre confiance et de votre confiance, depuis 8 ans, vous servez avec diligence, attention et empathie et d'avoir été reconduit en fonction.

Faciliter au mieux la période douloureuse du décès, par la recherche des héritiers, la lecture officielle des testaments et en établissant les actes de succession avec rapidité et confidentialité.

Je suis très heureux que la population de Fully fait preuve de confiance et de savoir-vivre car les conciliations et les mises au point sont nombreuses.

Les fêtes de fin d'année qui approchent soient empreintes de joie et de solidarité et que 2021 vous apporte joie, amicalité et légèreté.



Emmanuel Carron
Conseiller
PDC

« Oser, c'est perdre pied momentanément. Ne pas oser, c'est se perdre soi-même. »

De 2017 à 2020, je me suis engagé en toutes circonstances pour les affaires publiques. Sans retenue, sans calcul, toujours prêt à rendre service, à régler un différend, à trouver des solutions qui permettent tant à la municipalité qu'aux gens/entreprises concernées de trouver leur compte. Bien sûr, il fallait oser, parfois dire non à une demande qui n'aurait satisfait que le demandeur ; parfois pour répondre à une demande, savoir solliciter un avis extérieur.

1230 mercis pour toutes les citoyennes et citoyens qui ont compris et apprécié ma façon d'oser ! Aujourd'hui, j'aimerais souhaiter une bonne retraite politique à mes collègues qui prennent congé du Conseil et plein succès à mes nouvelles collègues. J'en profite pour vous souhaiter à tous de rester en santé, de perdre pied momentanément s'il le faut, mais surtout de faire preuve d'audace à la première occasion, car le soleil s'est toujours levé le matin !

Bonnes fêtes à toutes et tous !



Béatrice Masson Giroud
Conseillère
PDC

Mes filles et moi comptons chaque année les jours qui nous séparent de la saison des châtaignes.

La brisolée devient alors notre pain quasi quotidien durant un mois !

Est-ce parce que les châtaigniers en sont les arbres maîtres que j'ai eu il y a sept ans le désir de m'établir à Fully ? Sont-ce mes balades dans leurs bois qui m'ont poussée à m'engager au Conseil communal ? Une promenade à l'Abbaye de la Maigrave m'a apporté une belle réponse : « Crois-en mon expérience, tu trouveras quelque chose de plus dans les bois que dans les livres. Les arbres et les rochers t'enseigneront ce que tu ne peux apprendre d'aucun maître » (St Bernard de Clairvaux, abbé cistercien au XII^e siècle).

Je vais continuer mes promenades dans leurs bois pour que les châtaigniers qui m'ont amenée à vous m'enseignent Fully, m'apprennent ses habitants, de souche et du dehors, et me portent dans mon engagement.



Séverine Bender
Vice-Juge
PLR

Je suis honorée de pouvoir renouveler mon mandat de vice-juge pour notre commune de Fully.

En effet, il s'agit du troisième mandat pour lequel vous m'accordez votre confiance. Je vous en suis reconnaissante et je peux vous assurer que je mettrai tout en œuvre pour répondre au mieux aux besoins des personnes qui nécessitent les services de la justice communale, ainsi que pour soutenir celles qui ont besoin de l'aide de l'Autorité de Protection de l'Enfant et de l'Adulte, dans la future entité des Deux Rives.

Je relève une très bonne cohésion avec Mme Véronyc Mettaz ainsi qu'avec mes collègues au sein de l'APEA, ce qui m'a motivée à me représenter et à continuer de m'investir pour ma commune et pour les gens qui y habitent. Enfin, je souhaite vous remercier, vous tous qui m'avez soutenue et qui me permettez ainsi d'être active pour Fully quatre années supplémentaires.

Je reste avec plaisir à votre écoute.

La respiration est une baguette magique

Les mouvements qui apaisent vos tensions. Respiration et relaxation (1 ventre).

La respiration est une baguette magique que nous possédons tous ! A nous d'en découvrir quelques facettes en stimulant volontairement le souffle. La respiration est la seule fonction neurovégétative sur laquelle nous pouvons agir. En instaurant un rythme lent et régulier, nous contribuons à la mise au repos de ce système. Prenez le temps de respirer... oui maintenant... comme vous êtes installé et rendez-vous compte de l'endroit, de l'amplitude et du rythme de votre respiration ! Si vous souhaitez améliorer cette respiration et bien je vous demande de vous « agrandir ». Attention, sans grandir à l'extrême et verrouiller votre thorax par de trop bonnes intentions. Votre corps doit pouvoir être libre de ressentir la mouvance respiratoire.

Prenez le temps de vous installer sur vos pieds si vous êtes debout, ou sur vos fesses si vous êtes assis. Harmonisez vos appuis entre le côté droit et gauche, et grandissez depuis ce point de départ. Déployez vos épaules vers l'ouverture latérale sans partir vers l'arrière, cela pourrait crispé votre nuque, poussez votre tête vers le ciel et placez votre menton vers le buste. Voilà, le haut de votre corps se délie et votre mécanique respiratoire peut se mouvoir sans être gênée par des articulations rigides. Et maintenant, place à la magie... Laissez entrer l'air dans vos poumons, sentez l'agréable sensation d'avoir les poumons pleins, puis laissez sortir l'air. Placez vos mains délicatement

sur votre ventre et sentez-le croître lors de l'inspiration, puis se vider à l'expiration. Prenez le temps de vivre quelques respirations à votre rythme dans la région du ventre. Appréciez !

Le nouveau-né respire par le ventre et utilise la respiration relaxante avec aisance. Admirez ce mouvement et cette amplitude. A l'âge adulte, beaucoup d'entre nous auront perdu cette mouvance si bénéfique. C'est donc à nous de l'intégrer à nouveau dans notre système respiratoire courant.

La respiration est naturelle, permanente et sans effort volontaire. Ce mécanisme s'adapte de lui-même aux besoins de l'organisme en oxygène, liés à l'activité musculaire. Il est intéressant de pouvoir utiliser la respiration de manière volontaire afin de mobiliser l'abdomen, stimuler le système digestif, se détendre en reliant le cerveau crânien et ce « premier cerveau » le ventre, pour que les endorphines se libèrent et apaisent notre corps.

Dans notre vie, nous faisons face à beaucoup de stress. Cela produit une réaction sur le souffle, il s'accélère... A nous de développer la maîtrise bénéfique de ce souffle pour nous calmer et reprendre le contrôle de ce moment de vie. Les idées seront plus claires et nos décisions deviendront plus rationnelles. Plus nous respirons vite, plus nos émotions montent, plus nous respirons lentement, plus nous nous calmons !

La relaxation respiratoire favorise :

- Le ralentissement de la respiration et les échanges pulmonaires.



- L'apprentissage de la relaxation.
- L'instauration d'un réflexe de respiration.
- Une meilleure efficacité du repos par la respiration profonde.

Astuce respiratoire et posturale :

Position debout « file d'attente »

- 1 Prendre appui sur ses 2 pieds et sentir leur présence.
- 2 Chevilles-genoux-hanches libres et déverrouillés, sans rigidifier une articulation.
- 3 Expirez lentement et sans inconfort, le volume expiratoire.
- 4 Grandir sa colonne du coccyx aux cervicales en direction du ciel durant l'expiration. ATTENTION de ne pas cambrer !
- 5 Déployer ses épaules en ouverture, sans ouvrir à l'excès et bloquer

les épaules durant l'expiration.

6 Ressentir son tronc s'agrandir et stimuler les forces des pieds à la tête en harmonisant les parties sollicitées pour tonifier et non crispé.

Vivre quelques respirations en agrandissement et apprécier les bienfaits. Tant au niveau de l'oxygénation globale que de la volonté corporelle à transmettre ses informations.

Stéphanie Granges Sport Santé

Thérapeute en relaxologie psychocorporelle agréée ASCA

Coach en mouvements posturaux
Formatrice « respiration et périnée, bassin et féminité » labellisé E-log

078 752 87 05

www.sport-sante-vs.ch

PUB

Pour les fêtes pensez au SERVICE TRAITEUR

BOUCHERIE - TRAITEUR
Aux 3 petits cochons.
FULLY - MARTIGNY
VOUILLOZ

079 652 73 49

Gypsa MAÎTRISE FÉDÉRALE

VOS EXIGENCES, NOTRE SAVOIR-FAIRE

PEINTURE PLAFONDS PLÂTRERIE ISOLATION

1920 Martigny • Tél. : 027 746 10 11
info@gypsa.ch • www.gypsa.ch

La Confirmation... en mode « Covid »

43 jeunes ont vécu une confirmation exceptionnelle le dimanche 8 novembre à la chapelle de Branson, Mazembre et à l'église.

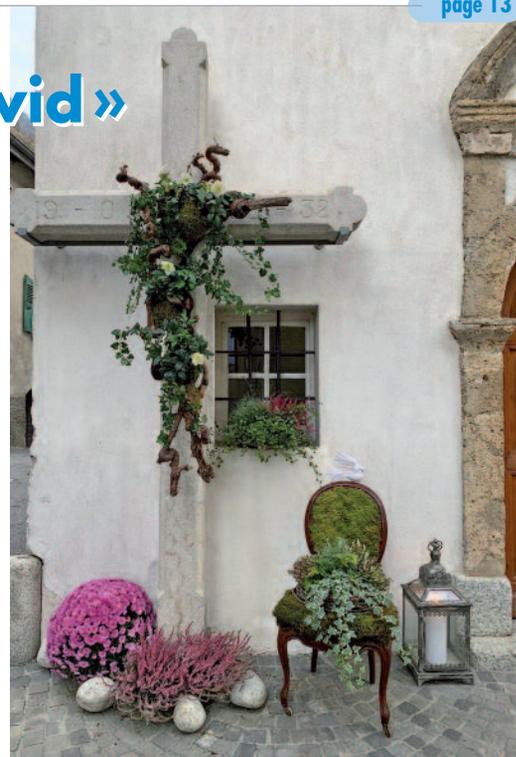
Dans notre vie quotidienne, la situation particulière que nous traversons nous oblige à nous adapter et à nous organiser différemment. Il en est de même pour notre vie spirituelle et principalement pour les célébrations à l'église.

C'est pourquoi, encouragée par l'évêque, la paroisse de Fully a choisi de ne pas repousser la

Confirmation, mais de la vivre en petits groupes, à l'église et dans les différentes chapelles du village. Cette proposition a été accueillie avec enthousiasme par les jeunes et leurs familles et fut vécue avec beaucoup d'émotion.

Voici une belle façon de se laisser guider par le souffle de l'Esprit et se rendre disponible à sa volonté !

Décoration de la croix à la chapelle de Branson par Gratiennne, une maman de confirmante ▶



La messe Rorate, une expérience extraordinaire

Vous aviez peut-être déjà aperçu, l'hiver dernier, des silhouettes se glisser par les portes de l'église de Fully au petit matin. Elles venaient vivre avant les premières lueurs de l'aube, mais à la lueur des bougies, des messes toutes particulières : les messes « Rorate ».

En attendant la Lumière

En attendant Noël, loin de la frénésie des cadeaux et des préparatifs, ces messes de nuit invitent à un recueillement inhabituel, méditatif. Ces célébrations sont plus intérieures, elles permettent de pénétrer au cœur du Mystère de Noël.

Les paroissiens deviennent de vrais veilleurs, ils attendent la venue du Christ en répondant concrètement à son invitation : « Veillez donc, car vous ne savez ni le jour ni l'heure » (Matthieu 25, 13). « J'ai voulu les messes du Rorate car elles nous permettent en début de semaine de vivre différemment la semaine et de

nous préparer à la nuit de Noël. » explique le curé Robert Zuber.

Beaucoup de paroissiens font l'effort de venir, de se lever plus tôt pour vivre ce moment plus intense. Il s'agit de se donner l'opportunité de vivre un moment extraordinaire avant une journée ordinaire.

La rosée du matin

Ces messes trouvent leur origine au Moyen-Age en Europe centrale. Leur nom vient du premier mot de l'hymne grégorienne « Rorate caeli desuper » chantée au tout début de la messe et qui signifie « Cieux, distillez d'en haut votre rosée » (Es 45,



8). Comme la rosée se pose sur les plantes pour les nourrir au petit matin, on croit que Dieu nous bénit particulièrement pendant ces messes. Le curé précise : « Célébrer à la lueur des bougies c'est prendre conscience que Jésus est notre lumière. Pour nous c'est une belle préparation à Noël. »

Cette année encore, durant le temps de l'Avent, la paroisse nous invite à vivre la messe « Rorate » chaque lundi matin à 7h, à la seule lumière des bougies.

Cette proposition se fera bien sûr sous réserve que les conditions sanitaires la permettent.

Angélique Léger

présente ses vœux

Chers amis, merci pour vos commandes de coussins.

Vous pouvez toujours en commander et les bénéficiaires vont à la paroisse. C'est mon petit geste pour les personnes qui en ont besoin. Les coussins coûtent Fr. 40.— et j'y met tout mon cœur. Mon numéro : 078 791 14 03



Je vous remercie car j'avais reçu beaucoup de cartes postales, comme je fais la collection ça me fait tellement plaisir.

Mon adresse : rue des amis 30 1926 Fully.

Je vous souhaite de la joie et de la bonne humeur. Je pense à ma tante Marie-Reine Richard, elle a été fantastique avec moi toute ma vie. Elle sera toujours dans nos cœurs.

Belles fêtes à vous.

Les Dames de l'Ouvroir

Vente de chaussettes et de bonnets



En raison de l'annulation de la fête paroissiale, les Dames de l'Ouvroir ont des tricotés à vendre.

• Chaussettes homme du 40 au 47 Fr. 20.—/paire

Pensez-y pour vos cadeaux de Noël.

Contactez Marie-Thérèse Roduit au 027 746 10 29 ou au 079 363 28 36.

• Bonnets de toutes les couleurs Fr. 10.—/pièce

Groupe des Jeunes de Nos Oiseaux

Le Groupe des Jeunes de Nos Oiseaux se bat pour la restauration de la biodiversité !

Les 8 et 9 novembre ont été consacrés à la plantation d'une haie vive sur les hauts de Bex. L'année précédente, nous en avions planté 200 à Saillon, cette année, c'est 1 000 arbustes indigènes mis en terre dans le but d'abriter une riche biodiversité !

Malgré la situation pandémique, l'action a pu avoir lieu dans le respect des mesures sanitaires.

Parmi les espèces favorisées, la pie grièche écorcheur apprécie beaucoup les épineux, où elle a pour habitude d'empaler ses proies. Nous espérons y voir nicher avec un peu de chance le bruant jaune ou encore la fauvette grisette. Le moineau friquet saura y trouver un gîte à sa convenance, tandis que les oi-

seaux en escale lors des migrations pourront profiter de ce milieu pour s'abriter.

Il est estimé qu'en 30 ans, 80 % des insectes ont été décimés. Couplé à la destruction des structures favorables et à l'intensification agricole, nous sommes arrivés au point où de nombreuses populations d'oiseaux nicheurs de Suisse subissent une forte pression et sont par conséquent menacées, particulièrement en milieu agricole.

Il est maintenant plus qu'essentiel de restaurer et de recréer des biotopes favorables à la biodiversité ! Le GDJ a décidé de répondre à cette nécessité d'agir de cette

manière. Nous appelons aussi la population à prendre soin de la biodiversité et à s'engager pour sa promotion.

Pour tout renseignement complémentaire, merci de contacter Célestin Luisier via l'adresse suivante : celestin.luisier@netplus.ch ou par



téléphone au 078 864 68 76.

Au nom de l'association, nous vous remercions chaleureusement de votre soutien.



Robert Malbois

du cœur et de la ténacité

Projet de fin de construction du centre médical Bon Berger dans le quartier défavorisé de Bukavu, en République Démocratique du Congo.

Robert Malbois est à la base de cet incroyable projet. Il n'a pas compté ses heures pour apporter son soutien à la construction d'une structure de soins : «C'est un projet qui me tenait à cœur. C'est un événement de ma vie qui m'a beaucoup touché quand j'étais là-bas. J'ai porté quasiment seul depuis la Suisse la construction de cet hôpital. Quand j'ai cotoyé cet océan de souffrances je n'ai pas compté mon temps et mon argent afin d'y apporter un espoir et de l'espérance. Encore aujourd'hui, je profite de cet article pour vous demander une aide financière nécessaire pour mener à bien ce projet vital pour eux.»

Le centre médical Bon Berger offre des soins médicaux aux personnes à revenu faible. Il a été créé il y a 3 ans à l'initiative du Docteur Joseph et de l'infirmière Honorine, un couple de ressortissants connaissant les réalités du milieu. Leurs rêves ont été réalisés avec la collaboration de bienfaiteurs locaux et étrangers.

L'objectif principal de la création du centre médical était de répondre aux multiples questions de santé communautaire dans un milieu très

pauvre, où on peut estimer que le revenu moyen est en dessous de 1 dollar par jour.

Le second objectif est de prévenir la malnutrition aigüe grandissante, qui touche surtout les enfants de moins de 5 ans et d'assister les orphelins sur le plan sanitaire.

Présentation du projet

Le projet a été soutenu, entre autres, par le don de matériel médical grâce à des personnes de bonne volonté et à l'apport primordial de Robert Malbois.

Nous construisons un bâtiment d'un étage, en matériaux durables et qui aura une capacité d'accueil de 26 lits et dont les unités seront réparties comme suit :

3 salles d'hospitalisation de 6 lits chacune, une maternité de 8 lits, un bloc opératoire, une pharmacie, un laboratoire, deux cabinets de consultation et une cour pouvant servir pour différentes réunions et animations sanitaires.

Ce qu'il reste à réaliser

- achever les travaux de finitions du bâtiment,
- aménager une adduction d'eau,
- électrifier le centre au moyen de



L'hôpital en cours de construction

panneaux solaires, - compléter le matériel médical pour nous permettre d'offrir des soins de qualité, entre autres : lits d'hospitalisation, échographe, concentrateur d'oxygène, table opératoire, équipement de laboratoire etc.

Nous avons besoin de vous. Chaque franc est un franc bien utilisé et vraiment essentiel, pour que les personnes les plus pauvres, qui ne peuvent pas payer, reçoivent des soins. Robert Malbois nous dit encore : «J'ai pu envoyer depuis des années du matériel médical ainsi que du matériel scolaire. Je remercie tant toutes les personnes qui m'ont suivi dans ce projet. Il y a encore beaucoup à faire.»

Pour soutenir cette belle œuvre :
UBS Suisse
CH-8098
Compte 01-145-6
Robert et Seeday Malbois
Rue de Vinseau 90, 1926 Fully

Merci pour votre fantastique soutien !

Alain Léger

Un camion partant pour la RDC avec du matériel médical



Madame Carla Gâttoni, le père Adrien et Robert Malbois

L'évolution de la population fulliéraine (I)



Pour le grand historien C. A. Bayly « La question de la démographie est le point de départ obligé de toute histoire rurale. » Car le poids des hommes, pour reprendre cette belle expression, est signe de stabilité ou de changement.

Diminue-t-il, la société s'anémie et risque de s'effacer ; augmente-t-il, la marche s'accélère vers le progrès et la richesse. On retrouve à Fully ces deux variantes – mais aussi de longues périodes de stagnation. Dans ces deux prochains articles, nous plongerons dans les eaux parfois troubles de la démographie. Rien de plus instructif pourtant que ces données statistiques : mieux que des mots, elles disent notre passé et notre présent, elles dessinent une part de notre avenir incertain.

Avec ce premier constat que notre territoire n'a accueilli longtemps qu'un petit nombre d'habitants, sans commune mesure avec les chiffres actuels. Avant 1800, Fully n'a compté que rarement plus d'un bon demi-millier « d'âmes », les variations étant faibles de siècle en siècle. A la baisse, lors des grandes pandémies, comme la Peste noire de 1348, qui tua plus d'un tiers des habitants ; à la hausse, quand

l'économie rurale combinera l'influence de nouvelles cultures, l'innovation technique, le défrichement ou l'accroissement des échanges, etc. Mais les mutations sont lentes, il faudra parfois attendre des décennies avant que ne démarre un véritable mouvement.

Ainsi, en 1444, les registres fiscaux enregistraient 80 feux, soit une population de 400 habitants environ. La terrible Peste noire était passée par là, Fully ne retrouvant que plus tard le « monde plein » d'avant la pandémie. A ce propos, la notion de « monde plein » est pertinente car elle traduit cette vérité élémentaire de l'adéquation durable entre le nombre des hommes et les ressources disponibles. En cas de déséquilibre les crises éclatent, avec leur lot de précarités, de famines, de violences et d'émigrations forcées. Dans les Alpes, moins prospères que les contrées et les villes du plateau suisse ou les vastes plaines de la douce France,

de la riche Lombardie, la limite de la population est vite atteinte, qui voit le nombre des humains supérieur au volume des biens produits. Sans oublier les guerres et les troubles. Et les aléas du climat – le froid, le gel, la chaleur et la sécheresse – dont dépend la récolte, abondante ou maigre ! Sans cesse convient-il de le rappeler : le Fully d'autrefois était pauvre, à la population faible. Deux exemples illustrent cette vérité d'évidence.

Le premier est tiré de la domination savoyarde, avant 1475. Ainsi, au sortir de la peste, Amédée VI (1334-1383), époux de Bonne de Bourbon dit « le Comte vert », comprend l'état de misère engendré par le fléau. Faisant preuve d'intelligence politique, il veut relancer l'essor de ses possessions valaisannes en multipliant faveurs et concessions à leurs habitants. Dans une décision du 23 février 1356, rendue à Evian et adressée aux gens de Fully, Leytron et de Riddes, il leur accorde notamment :

- Le droit de ne plus venir au marché à Saillon vendre leurs produits, ce qui les libère des tracasseries du transport et des dépenses liées à ce marché obligatoire.
- Un réexamen des droits et des taxes frappant biens et produits locaux, tels que céréales, vin, ou fruit de l'élevage.

- L'utilisation des monnaies anciennes, toujours en vigueur, autres que celles frappées par la Savoie.
- La surveillance accrue des prêteurs à gage Lombards qui voudraient accaparer les biens des paysans.

Le second concerne la République des VII Dizains du Haut-Valais, au pouvoir jusqu'en 1798. Ainsi, à la Diète de décembre 1548, elle décide de verser la somme de 30 florins à Fully pendant 20 ans, à cause des inondations et des éboulements survenus en ce lieu. Quelques années plus tard, aux Diètes de 1599 et de 1609, elle accepte, non sans hésitation, une demande visant à abolir les droits de mainmorte et de taille : Fully peut lentement sortir de sa condition inférieure.

Entre 1798 et 1860, dix recensements sont organisés dans le canton, qui permettent de décrire un Valais aux ressources réduites, et de peu « d'âmes ». Ainsi, Fully comptait en 1798, 665 habitants, le Grand-Martigny 2300, Saxon 474 et Iséables 483. La répartition de la population locale était inégale entre les trois niveaux d'altitude. La plaine et le bas du coteau, soit de Branson à Mazembroz, par Vers-l'Eglise et Châtaignier, abritait 396 habitants ; les Hauts, soit de Mayen Lotton à Beudon, par Tassonière, Euloz, Buitonnaz, 164 habitants ; enfin les Mayens, situés à plus de 1 000 mètres soit Planuit, Larzettes, Chiboz, et Randonnaz, 105 habitants. Cette division des villages de la commune en trois étages était à l'image du district de Martigny, qui regroupait 5 159 habitants, moins peuplé que l'Entremont, dont nombre de ressortissants vont bientôt rejoindre notre commune.

Ce sera une autre histoire !

Philippe Bender, historien

*Les semailles à Beudon.
De gauche à droite :
Emile Arlettaz de Randonnaz et
Etienne Tamarcaz de Beudon
© Archives photos Georges Fellay*



Le Musée du savoir-faire alpin

Le sac d'école en bois

La pandémie et sa deuxième vague met en évidence le rôle social important de nos écoles. Une occasion de se pencher sur notre histoire, les débuts de l'enseignement obligatoire et ce surprenant sac d'école en bois.

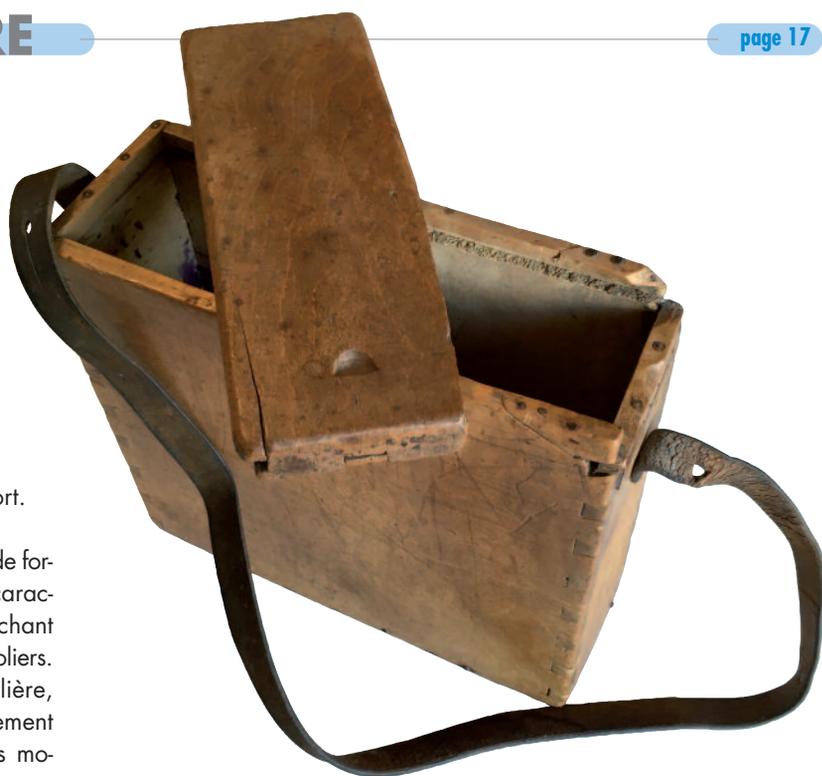
Assemblé manuellement par de délicates queues d'aigle, un peu taché d'encre par endroits, il nous raconte le début de l'instruction publique dans le Val d'Illeiez au XIX^e siècle.

Le couvercle usagé coulissait dans des rainures taillées dans le haut intérieur des parois. Sous sa partie avant, une languette élastique en bois le verrouillait. Il pouvait être libéré grâce à un creux pour le doigt

permettant de pincer le ressort.

Par-ci par-là, des réparations de fortune témoignent encore du caractère indispensable de ce touchant compagnon de nos jeunes écoliers. Avec son port en bandoulière, cette boîte n'offrait certainement pas le confort du sac à dos moderne.

Objet précurseur de notre attaché-case dont la rigidité permet de



ne pas froisser les documents, il met en évidence l'ingéniosité et le savoir-faire de nos anciens menuisiers-ébénistes.

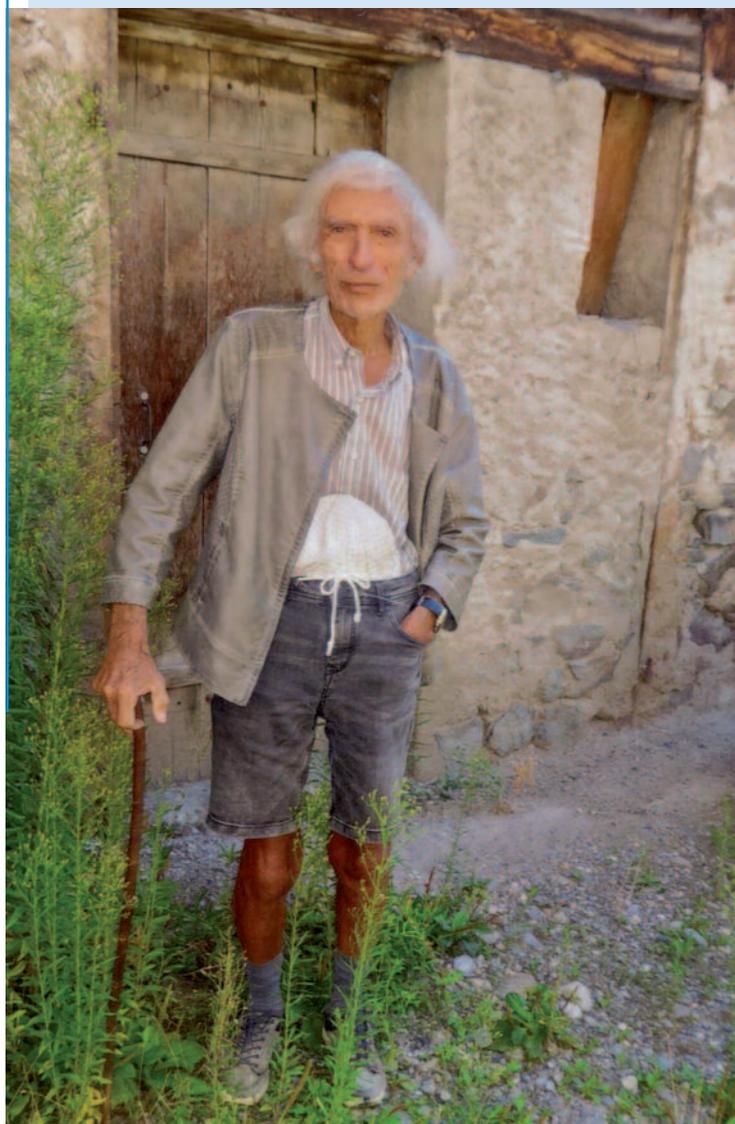
Retrouvez notre sac d'école en bois dans l'inventaire en ligne : www.savoirfairealpin.ch/ Les objets / Base de données et cherchez le n° Fy 00289-002.

Visitez le Musée du savoir-faire alpin ! Sur demande à l'Office du tourisme de Fully au 027 746 20 80 ot@fully.ch fondationmartialançay.ch



Fulliérain au long court

Andy Rossit, 88 ans.



Le Chavalard dans les ors de l'automne



L'AGENDA DE FULLY TOURISME

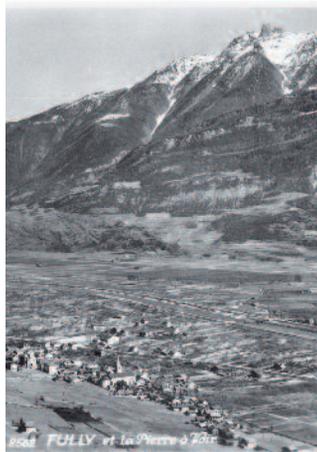
DÉCEMBRE 2020



Fully Tourisme
Rue de l'Eglise 54, 1926 Fully
027 746 20 80, ot@fully.ch
www.fullytourisme.ch

FULLY S'INVITE CHEZ VOUS

Raymond Ançay, passionné du patrimoine Fulliérais, partage des faits historiques ponctués d'anecdotes. Il raconte les villages et hameaux de Fully, leur origine, et la vie des habitants d'autrefois. 17 histoires choisies sont diffusées en podcasts, disponibles gratuitement sur le site de Fully Tourisme.



Entre origine linguistique, chasse à l'ours et serpent géant

Pourquoi Mazembroz se nomme ainsi ? Comment un chasseur intrépide a-t-il tué le serpent géant de Saxé ? Pourquoi le village de Randonnaz a été entièrement démonté ?

Au cours de la narration, le conteur s'arrête entre 2 et 10 minutes sur chaque village et visite la commune de Fully et son patrimoine. Les podcasts de Raymond Ançay permettent à chacun, visiteur curieux, habitant, jeune ou moins jeune, de comprendre un peu mieux le passé de Fully, ses traditions, son patrimoine : ce qui fait le Fully que l'on connaît aujourd'hui.

Sur le site www.fullytourisme.ch: Découvrir > Son Patrimoine > Podcasts par Raymond Ançay et chaque semaine sur le Facebook du Journal de Fully.

MARCHÉ DE NOËL DES ARTISANES

C'est avec un grand regret que nous avons pris la décision, au vu de la situation sanitaire actuelle, d'annuler le Marché de Noël des artisanes qui devait avoir lieu les 12 et 13 décembre 2020.

Nous souhaitons remercier toutes les personnes qui ont aidé à l'organisation du marché ainsi que nos sponsors : la Fiduciaire Dorsaz, la Commune de Fully, Nicollier group, VS fruits, la banque Raiffeisen de Fully et les Fol'terres.



LE NOËL DE COM'ART

La Société des Commerçants et Artisans de Fully vous invite à fêter Noël au cœur du village. Rendez-vous le **16 décembre** dès **14h00** devant la Maison de Commune.

- Balade en calèche
- Visite du Père Noël
- Marché des artisans
- Vin chaud, soupe et friandises

Le marché n'aura lieu que si les mesures sanitaires en date du 16 décembre 2020 le permettront.



Humour *Blagues à Dédé*



Dans une animalerie du village, un client s'étonne de voir un superbe perroquet avec une ficelle rouge attachée à la patte gauche et une verte attachée à la patte droite.

Le marchand lui explique :

– Quand on tire sur la rouge, il parle français, si on tire sur la verte il parle le patois de Fully.

– Et si je tire sur les deux en même temps ?

– Je me casse la gueule, espèce d'imbécile ! s'écrie l'animal.

Vieillir : c'est très mauvais signe quand on oublie de reboutonner sa braguette après avoir uriné, mais c'est pire quand on oublie de la déboutonner avant.

Maxime de Satchel Paige : « Travaille comme si tu n'avais pas besoin d'argent. Aime comme si tu n'avais jamais souffert. Danse comme si personne ne te regardait. »

Le fisc est assurément le plus grand des guérisseurs. Il pra-

tique largement l'imposition des deux mains.

Chez le boucher du coin, une habituée demande quelques déchets.

– Ah ! c'est pour le vieillard ! dit le boucher qui connaît son vieux chat, il n'est toujours pas mort ?

– Il n'a pas l'air d'y penser, répond-elle.

Elle paie, se retourne et... croise le regard effaré de deux clients qui attendaient leur tour.

J'ai remarqué souvent que les gens qui sont en retard sont de bien meilleure humeur que ceux qui ont dû les attendre. Les rendez-vous ne seraient pas désagréables si les gens ne vous faisaient pas perdre tant de temps à vous expliquer pourquoi ils sont en retard.

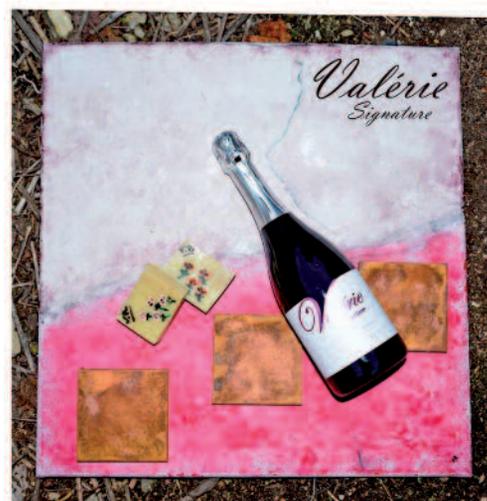
Un imprimeur est un homme qui ne manque pas de caractère et qui cherche à faire bonne impression.

Signé : Michel Vérolet, imprimeur.

Les fêtes de fin d'année approchent

Profitez de nos rabais exceptionnels ainsi que de nos coffrets.

Personne de contact :
Gaëtan Bender
079 417 36 20.



Une publicité dans le Journal de Fully ?

Consultez la rubrique «Publicité» sur notre site www.journaldefully.ch ou contactez Thérèse Bonvin au 079 268 06 88 ou

publicite@journaldefully.ch

Publireportages : Amandine May publireportage@journaldefully.ch

Journal de Fully - Case postale 46 - 1926 Fully

Président :
Alain Léger

Vice-Président :
Dominique Delasoie

Rédacteur en chef :
Yaovi Dansou

Rédacteurs :
Gianfranco Cencio,
Alexandra Sieber

Secrétaire :

Caissière :
Kathy Grange

Webmaster :
Giuseppe Capuano

Édité par : Association
«Journal de Fully»
fondée le 1^{er} janvier 2000

SOUTIEN

Fully : Fr. 40.–

ABONNEMENTS

Hors commune : Fr. 50.–

Parrainage dès Fr. 150.–

Dons À votre bon cœur

C.C.P. 19-6501-3

IBAN CH29 0900
0000 1900 6501 3

Tirage 4 300 ex.

Conception-Impression

Imprimerie des 3 Dranses

Site internet

www.journaldefully.ch

Distribution

La Poste de Fully

Imprimé sur papier
couché mat FSC

Alimentation, magasin, shopping

Au Fil d'Argent, rue de la Maison de Commune 5, 027 746 17 64
Au Petit Chaperon, primeurs, ch. de la Letta 31, 027 746 26 38
BO-Papier Papeterie Fournitures Scolaires, rte. de la Gare 14, 027 746 61 12
Boutique Mod'Lyse, rue de l'Église 6, 027 746 37 62
Broderie Passion, rue de l'Église 22, 027 746 16 26
Edelweiss Market Fully, rue de l'Église 49, 027 746 32 58
Edelweiss Market Châtaignier, rue de Châtaignier 26, 027 746 17 44
Jaunin Optique Fully Opticien Lunettes, rue de la Poste 24, 027 746 31 31
La Cuisine d'Isa, Ruelle des Moulins 2, 076 507 91 51
Libraire solitaire, Libraire en ligne librairesolitaire.ch, 078 690 22 50
Magasin du Monde de Fully, rue de l'Église 14, 027 746 11 89
Produits du Terroir, Mc Intosh Granges Annick, 079 253 59 22
T'as où les fleurs, rue de l'Église 1, 027 746 46 82
Thermomix, Cheseaux Céline, sur RDV, 079 401 36 59
Vite & Bien Pressing, rue de la Maison de Commune 5, 027 746 17 64
ZE Kiosque, ch. de Provence 4, Centre commercial, 027 746 16 25

Au Fil d'Argent à Fully

Mercurie, duvets, linges éponge, laine
Fil Catania pour les petites pieuvres

027 746 17 64 | rue Maison de Commune 5
FB @aufildargent

Beauté, Bien-être & Sport

Coiffure du Chavalard, rue de l'Église 6, 027 746 46 00
Couper Court Coiffure, rue Pro Long 2, 027 746 25 19
FitPlus Vouillamoz Sàrl, Fitness, rte de la Gare 10, 027 746 46 77
Institut Cél & Chris, Rue du Stade 98, 079 408 45 58 | 079 644 01 25
S&C Cosmétiques naturels, rue de la Fontaine 33, 079 638 68 03
Silver Gym Fully, Fitness, rue de la Poste 23, 027 565 13 79
Zumbakids Studio Fully, Maison du Yoga, rte de la Gare 24, 078 852 32 09

Plats à emporter
avec une boisson offerte

Mardi au jeudi > 11h-14h | 18h-22h00
Vendredi au samedi > 11h-14h | 18h-22h30
Dimanche de 11h-14h

077 816 18 82
Chemin des écoliers 7 à Fully
kaothai.ch | contact@kaothai.ch

kaothai

Spécialités thaïlandaises

Cafés, restaurants, Caves & Oenothèques

Boulangerie Tea Room Patachou, rue de la Poste 41, 027 746 29 66
Brasserie Le Corner, Restaurant Pizzeria, rue de la Poste 24, 027 746 46 36
Café des Alpes, rue de l'Église 41, 027 746 19 77
Café des Amis, chez Marta, rte de Saillon 142, 027 746 18 95
Café de l'Avenir, chez Gilberte Rte de Martigny 1, 027 746 12 96
Café du Commerce, rue de l'Église 39, 079 239 58 85
Café Thibou d'Chou, rue de la Poste 15, 027 565 02 37
Hôtel Restaurant de Fully, rue de l'Église 16, 027 746 30 60
Relais des Chasseurs, Famille Ançay, Chiboz, 027 746 29 98
Restaurant Histoire de Goût, rue de l'Église 104, 027 346 44 44
Restaurant Le Chavalard, Rte du Chavalard 6, 078 237 04 00
Restaurant CEnothèque, Boutique du Vin, rue de la Poste 23, 027 746 20 74
Cave du Bonheur, Ançay Isabelle rte de Chancotin 57, 079 548 25 01

la cuisine d'isa

corbeilles de fin d'année et desserts
pour vos petits et grands événements

isabelle.remy-carron@mycable.ch
076/507 91 51

ComArt Fully fullylocal.ch

COM
ART
FULLY

FAITES VOS ACHATS AU 
DE FULLY ET DANS SES VILLAGES



Tél. 027 746 33 33
Email : info@rr-motors.ch
Route de Martigny 41
1926 Fully

Pneus Hiver

Préparez-vous !
A l'achat de 4 pneus hiver,
la vignette 2021 est offerte !



Garages & Taxi

Cars Passion Droz SA, Droz Michaël, rte de Saillon 178, 027 746 38 90
Garage de Charnot, Fellay Pierre-Alain, rue du Stade 80, 027 746 26 78
Taxi Michel, Jacquemai Michel, rte du Chavalard 65, 079 202 72 11

Votre artisan peintre !

TÉL. 079 191 41 40

www.peintureplus.ch

Peintureplus Sàrl

Immobilier, Bâtiment & Construction

Pagis Sàrl, Spécialiste certifié AEAI-CECB rte de la Forêt 62, 076 571 57 12
Pellouchoud & Cie, Electricité, Chauffage rue de la Poste 29, 027 746 31 41
Pierre Carron & Fils SA maçonnerie ch. Marais Roulet 34, 079 642 26 50



Isabelle Ançay

Vigneronne-Propriétaire-Encaveuse

Route de Chancotin 57
Case postale ♥1926 Fully
079 548 25 01
www.cavedubonheur.ch
isabelle@cavedubonheur.ch

La Cave du Bonheur
7 spécialités à déguster
Fendant - Johannisberg
Humagne Blanche - Petite Arvine
Gamay - Syrah - Gamaret

Pellouchoud & Cie

Electricité & chauffage

Pompes à chaleur - solaire - pellets - climatisation
Installations électriques

Fully & Troistorrents

027 746 31 41 / info@pellouchoud.ch

www.pellouchoud.ch

Pompes Funèbres

Agence Funéraire 24/24, Ançay Raymond, rte d'Euloz 7, 078 610 48 11

Secrétariat, Assurance & Informatique

Broker ID Conseils en assurance, rue de la Poste 13, 027 722 44 13
Fiduciaire Samuel Arlettaz Sàrl rte de Saillon 78, 027 746 22 07
GoBiz Sàrl Informatique, rte de l'Église 6, 027 55 888 55
Helvetia Assurances, Gay Frédéric, ch. des Cèdres 21, 079 205 22 56
Ma Secret'ère Sàrl, Ch. de l'Industrie 23, 077 528 70 99

Agence immobilière

Nous cherchons des biens
immobiliers à vendre



Tél. 079 277 91 18 | www.rv-service.ch

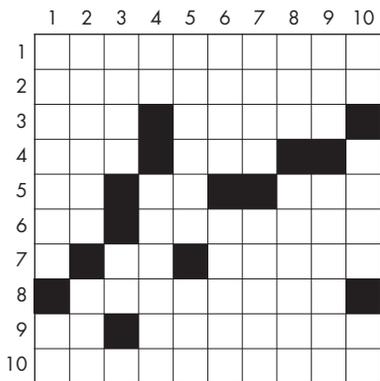
de Jean-Paul Persiali

Dionysos, dieu du vin, se cacherait-il à Fully ?



Samusons-nous

Mots croisés spécial Farinet



Horizontal : 1. Confrères de Farinet 2. Confrères de Farinet aussi 3. Il était celui de l'évasion - Recueils d'opinions 4. Sont donc plusieurs - Catégorie d'électroménager 5. Phase lunaire - Un peu de son prénom - Contrat type de travail 6. Fin féminine - Unité préférée de Farinet 7. Difficile de rouler dessus - Sa face nord est un vrai défi 8. Farinet évitait d'y aller 9. Consommé hier - A limer sur la fausse monnaie 10. Re-proché aux complices de Farinet.
Vertical : 1. Joseph-Samuel - Du brome 2. Pousse sur nos monts - Ainsi a fini Farinet 3. Donc plus forts - Matière du silence 4. Pas à toi - Ancêtre du secrétaire 5. Dents de la mer - Si on se trompe on en est

loin 6. Nimbe la tête - Récente 7. Connue pour ses lentilles - Pourvut de bas en haut 8. Son homme est banal - Il en sort de la fumée ou des idées 9. Plat de dupe - S'emmèlent en mêlant 10. Sinistres soldats - Petit patron.

Envoyez votre réponse sur carte postale à : Journal de Fully
Rubrique "Samusons-nous"
Case postale 46 - 1926 Fully

SOLUTION du sudoku de l'édition d'octobre 2020

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

Annelise Dorsaz de Fully, a gagné 6 verres à vin « Fully », d'une valeur de Fr. 30.- à retirer à l'Office du Tourisme



FULLY TOURISME
fully.ch

Prix de soutien

Fr. 40.-
Abonnement hors commune
Fr. 50.-
Parrainage de Bronze Planuit
Fr. 150.-
Parrainage d'Argent Chiboz
Fr. 200.-
Parrainage d'Or Sorniot
Fr. 250.-
Parrainage de Platine Grand-Chavalard
Fr. 300.- et plus
A partir de Fr. 150.-
vous êtes parrain ou marraine officiel.



Ils nous soutiennent, soutenez-les !

Platine Grand-Chavalard

Fr. 300.- et plus

PME Valais Thomas Nicollier
Beaux Sites Bar
Cidre-du-valais.ch
Paroisse de Fully
Commune de Fully
Emmanuel Carron-Thétaz
conseiller communal
Michel Vérolet imprimeur,
Mazembroz

Or Sorniot Fr. 250.-

Nathan Bender, Fully

Argent Chiboz Fr. 200.-

Amicale des Pêcheurs de Fully
Ski-Club Chavalard
Les Gardiens de la Cabane
du Fénestral

Bronze Planuit Fr. 150.-

Julien Monod, député PLR

André-Marcel Bruchez,
Emmanuel Bender, Fully
Association belle Usine
Football-club Fully
Fiduciaire Dorsaz SA
Bibliothèque de Fully
Société de Tir Union
Famille Edmond Cotture
Carron Christian, Carrosserie
Pharmacie de Charnot
Club "Les Trotteurs"
Pharmacie von Roten
Groupe patoisant "Li Brejyoëu"
Léonard Carron,

Maçonnerie et chapes
Jeanne-Andrée Volken-Pitteloud
Fondation Martial Ançay
Staub & Fils SA
Gérard Brochellaz
Tea-Room Les Arcades
Café des Amis,
Martha De Vico Micco
Carron Excursions SA
Jean-Marc Roduit-Moll
Magasin du Monde, Fully
Patachou Fully Sàrl
Badminton Club Fully

Boutique Mod'lyse, Fully
Section des Samaritains, Fully
Volley-Ball Club Fully
Pierre-Elie Carron
Valérie Ançay, kinésologue
Baptiste Dorsaz, Fully
Tennis Club Fully
Fol'terres Agritourisme
Bruchez & Fils,
Ferblanterie et couverture
Maison du yoga, Aude Veillon,
Fully
Etude Nicolas Voide, Martigny
André-Marcel Malbois,
Député suppléant
Gaëtan Fournier, Fournier & Cie,
Commerce de bois
Amédée Cotture, Fully
Pierre-Alain Schönhardt
Edouard Fellay
Shotokan Karaté Club, Martigny
Carron Jonas, Fully
Société de Chant "La Cécilia"
Thomas Seydoux, Fully
Gaby Cotture, Fully
Géraldine Granges-Guenot, Fully
Confrérie de la Châtaigne
Jeanne Maret, Fully
Amis-Gym Fully
Ludothèque "Les Galopins"
Carna Fully
Fanfare "L'Avenir" de Fully
Le Parti Libéral Radical de Fully
Willy Bruchez, Fully
Fanfare "La Liberté" 1888 Fully
Thibou d'Chou café
Café-Restaurant du Chavalard,
Fully
La Boutique à vin,
Restaurant-CÉnothèque, Fully
Silver Gym, Fitness-Coaching,
Fully
Garage RR Motors, Fully
La Friperie, Fully
Chez Mamie Bio-Vrac, Fully
Droguerie-Herboristerie
La Centaurée, Fully

CLÔTURE RÉDACTIONNELLE

Retour des textes à redaction@journaldefully.ch pour l'édition paraissant fin décembre : **5 DÉCEMBRE** (votre article ne doit pas dépasser 3000 signes, espaces compris, si plus, nous contacter).

Toutes les informations sur notre site www.journaldefully.ch
Les écrits reçus après cette échéance ne pourront être pris en compte.
Merci de votre compréhension.