



Hansen
OPTIQUE SA
Sierre
Av. Général-Guisan 5 - 027 455 12 72
DYNOPTIC PARTNER



MOBILITÉ
VTT CRANS-MONTANA
ATTEND TOUJOURS
LE FEU VERT
DU CANTON
POUR
SES ITINÉRAIRES.



NATURE
JARDIN MÉDICINAL SARAH
HUBER S'OCCUPE DÉSORMAIS
À PLEIN TEMPS DE SON
HERBORISTERIE À L'ALPAGE
DE COTTIER AU-DESSUS
DE ZINAL. BEAU ET BON!



DISTRIBUTION TOUS MÉNAGES

LE JOURNAL DE SIERRE

BIMENSUEL JGA 3960 SIERRE



Au bout de l'effort

TRAIL-IRON MAN Les courses sur de longues distances se multiplient. Les athlètes en redemandent. Souffrir durant des heures devient tendance. Pourquoi?
TRAIL DES PATROUILLEURS > 22-23



Vendredi 9 juillet 2021 No 13



> 8-9-10

SORTIR THÉÂTRE

La compagnie Opale présente un Molière en plein air.
Joyeux! >25



Suivez-nous

Facebook: Journal de Sierre
Instagram: journal.de.sierre

PUB



- Ecole primaire
- Cycle d'orientation
- Ecole de langues
- Cours d'appui scolaire

Ecole Alpha
Av. Général-Guisan 2
CH-3960 Sierre
Tél. 027 456 33 88
www.ecolealpha.ch

On cherche terrains

Gillioz DIDIER

GRÔNE BOXES DÈS FR. 133'500.-



Rte de Sion 26 - 3960 Sierre
027 455 30 53 - 079 250 10 22 - dgillioz@bluewin.ch

MEISTER



Nils Hansen
BIJOUTERIE - HORLOGERIE
CH 3960 SIERRE
www.bijouterie-hansen.ch

Swiss Made

Vous avez une info, des photos?

www.lejds.ch - redaction@lejds.ch - Tél. 027 451 12 22

LE CHIFFRE

3



La saison 2020-2021 du FC Saint-Léonard restera dans l'histoire du club. En effet, les hommes de l'entraîneur Pierre-Alain Comte – qui va poursuivre l'aventure au stade des Daillets – ont réalisé un superbe triplé. Nous les avons quittés il y a deux semaines sur une promotion en deuxième ligue. Entretemps, ils ont également remporté la Coupe valaisanne et le titre de champion valaisan de troisième ligue. Sur le terrain de Collombey, Saint-Léonard a participé à sa première finale de Coupe valaisanne. Dans la peau de l'outsider,

face au voisin du FC Bramois, il s'est imposé 1-0. Yoan Mudry, entré en cours de jeu, a marqué le seul but de la rencontre à la 68e minute. Lors du dernier match de la saison, face au FC Printse-Nendaz, l'attaquant a réussi un triplé, dont le goal de la victoire à la 98e minute. Ce succès 4-3 permet donc aux Léonardins de boucler la boucle avec ce titre de champion valaisan de 3e ligue.

LA PHRASE

«Nos supporters vont pouvoir suivre plus de matchs à Graben»



ALAIN BONNET PRÉSIDENT DU HC SIERRE

La prochaine saison de Swiss League va se disputer avec onze clubs, à la suite de la promotion du HC Ajoie en première division. Les Ajoulots n'ont pas été remplacés, puisque aucun club n'est monté de MySports League et qu'il n'y a pas eu de relégué de National League. De ce fait, les représentants de ces onze clubs ont décidé qu'aucune équipe de Swiss League ne serait reléguée au terme de la saison 2021-2022. Question calendrier, les clubs vont disputer 50 matchs, soit cinq tours. «Cela fait plus de rencontres que la saison dernière, puisque nous en étions à 46 avant les pré-

play-off. C'est une manière de donner un petit plus aux supporters qui ont continué à nous apporter leur soutien, malgré le fait que le dernier championnat s'est déroulé à huis clos», relève Alain Bonnet, président du HC Sierre.

Si le calendrier 2021-2022 est confirmé en l'état, le HC Sierre commencera à l'extérieur le 10 septembre et recevra pour la première fois le 11 septembre à Graben. En fin de championnat, les préplay-off pour les équipes classées entre la huitième et la dixième place seront de nouveau utilisés.

PUB

Le Nouvelliste

partenaire média

FESTIVAL
CIRQUE AU SOMMET
CRANS-MONTANA
3-15 AOUT 2021
CIRQUEAUSOMMET.CH

3 CHAPITEAUX
PLUS DE 50 RENDEZ-VOUS ARTISTIQUES

BILLETTS EN VENTE SUR:
CIRQUEAUSOMMET.CH



L'ÉDITO

On the road



ISABELLE BAGNOUD LORETAN RÉDACTRICE EN CHEF

Je suis allée au ciné. Voir «Nomadland», oscar du meilleur film et, pour l'actrice principale, Frances McDormand, celui de la meilleure

actrice. Une plongée bouleversante parmi des Américains qui vivent dans leur camionnette. Ceux qui ne font pas partie du rêve américain mais qui tentent de rester dignes en prenant la route et en vivotant de petits boulots selon les saisons, à Noël chez Amazon, en octobre dans la culture de betteraves... Comme Fern, victime de la fermeture de l'usine qui faisait vivre toute sa petite ville ouvrière dont le code postal a été désactivé. Ville fantôme. Son mari décédé, elle décide de prendre le large. Ce qui la maintient vivante? Une certaine solidarité entre ces nouveaux nomades, une connexion à la nature et une liberté qui s'offre à ceux qui n'ont pas grand-chose. Et vous? Où allez-vous cet été de par les chemins, malgré les drames et les variants? Pour reprendre le goût du voyage, de cette petite liberté retrouvée qui fait grandir. Le Journal de Sierre sera de retour le 13 août et d'ici là, «see you on the road».

LE CONCOURS PHOTO

LA QUESTION DE LA SEMAINE:

Quel espace culturel relie les deux extrémités du sentier viticole entre Sierre et Salgesch?

Vous le connaissez peut-être par son nom ou l'aurez certainement déjà emprunté lors de la fameuse Marche des Cépages. Le sentier viticole est un parcours gratuit, balisé, accessible toute l'année. Il propose une balade pittoresque de six kilomètres dans les deux sens entre Sierre et Salgesch. Avec ses huitante panneaux didactiques, il permet de s'immerger dans l'univers fascinant de la vigne et du vin à ciel ouvert.



©SIERRE TOURISME

Au départ de Sierre, il passe par les quartiers de Villa et Muraz, les villages de Veyras et Miège, avant d'atteindre le vignoble des Bernunes. La suite du sentier plonge les promeneurs jusque dans les gorges de la Raspille, où les pyramides du même nom s'élèvent majestueusement face aux promeneurs. Les marcheurs termineront le parcours sur les hauteurs de Salgesch où caves et espaces de dégustation accueilleront les visiteurs. Pour revenir à Sierre, le bus ou le train régional peuvent être empruntés depuis Salgesch.

Agrémentez vos futures balades dans la région sierroise et tentez de remporter:
• 1 «Kit apéro» proposé à la vente auprès de Sierre Tourisme

Pour participer: Répondez à la question de la semaine par e-mail à info@sierretourisme.ch ou par téléphone au 027 455 85 35.
Date du tirage au sort: 2 août 2021
Réponse du concours précédent: La Tablée
Dernier gagnant: Thierry Paris, Salgesch.

COMMENT ÊTRE ABAT-JOURDI

HANS & MAURICE



UNE SÉRIE QUI CASE TOUT... ET PRINCIPALEMENT SIERRE. ©2021 GUYDMISK



MONTAGNE COHABITATION ENTRE UTILISATEURS

Du fair-play, pour l'instant

CRANS-MONTANA La nécessité d'une coordination entre piétons, paysans et VTTistes en montagne se pose davantage encore avec l'essor du VTT électrique. Crans-Montana Exploitation (CME) teste une nouvelle signalétique dans la région de l'alpage de Corbyre pour réduire les conflits entre VTTistes et éleveurs: «Depuis notre collaboration avec CME, tout se passe bien mieux. Avant, je m'énervais quotidiennement. Car j'ai vite remarqué que ce n'était pas parce que nous avions trois pistes de descente balisées que les vélos ne traversaient pas les pâturages!» explique Stéphane Robyr, responsable de l'alpage de Corbyre. «Aujourd'hui, les informations sont plus claires



Crans-Montana attend l'homologation du Conseil d'Etat de son master plan des itinéraires de VTT. CMTc FRANÇOIS PANCHARD



A l'alpage de Corbyre, des essais de signalisation rendent la cohabitation plus facile. DR

pour tous, les VTTistes jouent le jeu et comprennent qu'on ne peut pas traverser un pâturage avec une herbe haute».

En attente de l'homologation

Contrairement à la commune d'Anniviers, les trois communes de Crans-Montana attendent encore l'homologation par le Conseil d'Etat de leurs nouveaux réseaux VTT qui clarifiera les choses et facilitera la cohabitation. Depuis l'entrée en vigueur en 2012 de la nouvelle loi cantonale sur les itinéraires de mobilité de loisirs (LIML), les réseaux pédestres estivaux et hivernaux ainsi que toutes les voies cyclables (pistes de descente VTT, enduro, cross-country, etc.) nécessitent désormais une homologation. Les démarches sont longues et fastidieuses: «Le master plan qui concerne le réseau VTT d'environ 170 kilomètres que nous avons proposé en 2017 est en cours d'homologation. Quelques oppositions sont encore en traitement», se lamente Jacky Duc, directeur de Crans-Montana exploitation (CME). «Nous espérons une réponse avant la fin de l'année». Sur ses 170 kilomètres, 40% seront d'utilisa-

tion mixte avec les randonneurs. Ce sera alors l'occasion de proposer une signalétique précise, d'informer les utilisateurs et de les sensibiliser. Aujourd'hui, sans interdiction expresse, les chemins de randonnées pédestres sont autorisés pour les VTT, même si la priorité doit toujours être accordée aux piétons.

Positive attitude

Cette situation encore un peu brouillonne pour l'instant n'effraie pas Anne-Christine Jecker, coordinatrice Evénements et cheffe de projet Destination bike à Crans-Montana tourisme et congrès (CMTc). «Je roule régulièrement à vélo et je suis certaine que nous arriverons à intégrer cette cohabitation. Nous n'en sommes qu'à ses débuts, c'est un peu comme quand certains automobilistes disent que les vélos n'ont pas leur place sur les routes. Evidemment, une homologation permettrait de clarifier la situation, les réseaux mixtes et ceux réservés aux piétons ou aux vélos. Une sorte de canalisation des différents utilisateurs». A CMTc, le bike est l'un des axes stratégiques de développement et le canton lui aussi a opté pour une attitude proactive mais l'administration ne suit pas. «Nous avons mis cinq ans pour homologuer la troisième piste de descente et nous attendons impatiemment le retour du dossier des nouveaux itinéraires!» rappelle la cheffe de projet. Cette homologation des itinéraires de vélo servira de base pour toute la chaîne de services qui n'a pas attendu le feu vert du canton pour se déployer: bike hôtels,

bike schools, transports équipés de porte-vélos, stations de lavage ou magasins de vélos... «Les gens viennent aujourd'hui à Crans-Montana pour faire du vélo. Les acteurs de la station ont compris son potentiel économique et le terrain de jeu incroyable qu'offre la destination», conclut Anne-Christine Jecker.

ISABELLE BAGNOUD LORETAN

HOMOLOGATION

En Anniviers, c'est fait!

La commune d'Anniviers a obtenu l'homologation de ses différents réseaux de mobilité douce. Ce qui signifie que tous ses réseaux pédestres estivaux et hivernaux ainsi que toutes les voies cyclables sont en conformité avec la loi cantonale entrée en vigueur en 2012. La mise à l'enquête d'Anniviers remonte à juin 2018. Une pesée d'intérêts a été effectuée pour respecter les exigences de cohabitation entre les utilisateurs des itinéraires et ceux du territoire, dans le respect des surfaces agricoles et de protection de la nature. Au total, Anniviers possédera désormais 700 kilomètres d'itinéraires, 421 kilomètres de sentiers pédestres estivaux (dont 30 nouveaux tronçons à construire) et 253 kilomètres dédiés au vélo. Les itinéraires ont été séparés au maximum car le territoire est suffisamment grand pour que chacun possède ses propres parcours.

bibliothèque
LE GRAIN DE SEL

En lien avec l'article «Cohabiter en montagne», l'équipe de la Bibliothèque-Médiathèque de Sierre vous propose d'élargir le sujet avec quelques références issues de ses collections. Des ouvrages plus ou moins récents, mais surtout des incontournables à (re)découvrir:



Alliez l'oreille à la vue avec ces promenades littéraires en montagne! Du Jura aux Grisons en passant par les plus belles vallées des Alpes, avec des détours en Haute-Savoie, une découverte des montagnes suisses à travers 130 textes d'auteurs du monde entier de diverses époques. Chaque partie est introduite par une proposition de circuit de randonnée et accompagnée d'éclairages sur les roches, la formation du relief, les glaciers et les cours d'eau.
«Lignes de crêtes: promenades littéraires en montagne», d'Olga Cafiero



Depuis trente ans, Claude Marthaler parcourt le monde sur deux roues. Le vélo est son mode de vie et d'existence, la roue son mode de pensée et d'expression. Il s'intéresse à la bicyclette dans tous ses états, à sa culture sur les cinq continents, au vent des routes. Dans ce livre, le dixième que lui inspirent ses pérégrinations cyclistes, il relate trois voyages où la pente a été plus présente et exigeante que jamais. «Alpes, Andes, Rocheuses, Caucase, Pamir, Himalaya, j'ai toujours été un grimpeur à deux roues.»
«Voyages sellestes: les montagnes du monde à deux roues», de Claude Marthaler



Un ensemble d'informations pour découvrir les montagnes du monde entier sous tous leurs aspects: l'histoire de leur formation, la faune et la flore, la vie en montagne, les sports d'escalade et de glisse. Avec de nombreuses activités comme identifier des roches et des traces d'animaux ou savoir lire une carte. Une mine d'infos et des activités pour mieux comprendre en s'amusant, le tout avec des centaines de photos et d'illustrations.
«Copain des montagnes: le guide des petits montagnards», de Frédéric Lisak

ET AUSSI...

«Les huit montagnes» de Paolo Cognetti: Hymne à l'amitié, ce premier roman remarqué nous fait ressentir la force de la montagne, personnage à part entière, capable de bousculer des existences et de transformer des êtres. Prix Strega Giovani 2017

«Pourquoi vivre ensemble c'est chouette?» Un petit guide jeunesse pour comprendre les relations sociales: l'égalité, les lois, les injustices, les filles et les garçons, les enfants et les adultes, la loi du plus fort et la non-violence. Avec des expériences et des activités à réaliser.

«La gestion de soi: ce qu'il faut faire pour vivre mieux»: Notre bonheur et celui des autres dépendent largement de notre aptitude à gérer efficacement nos émotions, nos impulsions et nos actions. Plus de références, des vidéos et des liens directs pour réserver sur www.bmsierre.ch/jds

PUB

partenaire média

Le Nouvelliste

L'aile ou la cuisse!

27-28-29 AOÛT | SIERRE

PLACE HÔTEL-DE-VILLE

1500 POULETS

FÊTE DU **poulet**

DURANT LES 3 JOURS

ENTRÉE GRATUITE - POULET NON-STOP

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29
Dés 9h - Avenue Général-Guisan

GRAND MARCHÉ nouveau
ARTISANAL ET MARAÎCHER

En partenariat avec le GROUPEMENT DES COMMERÇANTS DE LA VILLE DE SIERRE

Info-marché 027 455 10 91

ANIMATIONS MUSICALES - CARROUSELS - MAQUILLAGE POUR ENFANTS - CLOWN ISIDORE

CENTRE DE SECOURS INCENDIE 130 HOMMES POUR UNE VALLÉE

Anniviers et ses pompiers

VISSOIE En 2017, le Centre de secours incendie (CSI) a installé son quartier général dans le nouveau bâtiment technique inauguré par la commune d'Anniviers. Une refonte de ses secteurs avait déjà été entreprise en 2009. Ils ont été remodelés géographiquement afin de gagner en rapidité lors des interventions. «Depuis la fusion des communes, il n'y a plus de raison que Saint-Luc intervienne à Niouc et Chandolin à Fang. Actuellement, nous avons quatre détachements: le Centre, Grimentz, Ayer-Zinal et Saint-Luc-Chandolin», explique Claude Peter, commandant du CSI Anniviers, qui est l'un des deux seuls pompiers permanents de la vallée, avec Blaise Rion.

La compagnie se compose de 130 hommes et femmes, contre 198 en 2009. «Je dis souvent que nous n'avons pas de train ni d'autoroute en Anniviers, mais que nous avons de la neige. Il est important de garder cet effectif en raison des risques d'avalanche. Sur de telles interventions, il faut envoyer rapidement des gars qui savent s'équiper, qui tiennent debout et qui collaborent efficacement avec la colonne de secours.»

Bonne condition physique

Chez ces miliciens, la relève se fait rare. Tous les jeunes de 18 ans sont approchés, mais peu sont réceptifs. «Nous nous sommes mis sur les réseaux sociaux afin de leur montrer comment nous fonctionnons. La majorité des jeunes qui viennent suivre un cours restent



La prévention commence à l'école. Des cours sont donnés aux élèves de 8H. DR

avec nous: l'ambiance est bonne et l'instruction intéressante. Durant deux ans, ils occupent un poste d'observateur, puis nous les envoyons faire le cours cantonal.» La tâche de pompier est encore plus difficile en montagne qu'en plaine. Qu'est-ce qui la complique? Réponse du commandant: «Les problèmes d'accès sont fréquents. Nous évoluons dans un milieu difficile qui demande beaucoup d'adaptation. Lorsqu'il faut porter, il faut y aller. C'est tout à

avec nous: l'ambiance est bonne et l'instruction intéressante. Durant deux ans, ils occupent un poste d'observateur, puis nous les envoyons faire le cours cantonal.» La tâche de pompier est encore plus difficile en montagne qu'en plaine. Qu'est-ce qui la complique? Réponse du commandant: «Les problèmes d'accès sont fréquents. Nous évoluons dans un milieu difficile qui demande beaucoup d'adaptation. Lorsqu'il faut porter, il faut y aller. C'est tout à

avec nous: l'ambiance est bonne et l'instruction intéressante. Durant deux ans, ils occupent un poste d'observateur, puis nous les envoyons faire le cours cantonal.» La tâche de pompier est encore plus difficile en montagne qu'en plaine. Qu'est-ce qui la complique? Réponse du commandant: «Les problèmes d'accès sont fréquents. Nous évoluons dans un milieu difficile qui demande beaucoup d'adaptation. Lorsqu'il faut porter, il faut y aller. C'est tout à pied que cela se joue. Alors celui qui souffle fort au plat...»

Afin de responsabiliser les jeunes le plus tôt possible, des cours de prévention sont donnés dans les classes de 8H, avec des exercices théoriques et pratiques: numéros d'urgence, utilisation d'extincteurs, réflexes à avoir en cas de feu de casserole... Une bonne manière également pour les sensibiliser aux tremblements de terre et aux phénomènes naturels, ainsi qu'au fait que les badauds restent l'un des plus gros problèmes sur les interventions.

Des achats en commun

Ces dernières années, la collaboration avec Sierre, Crans-Montana et la Noble-Contrée s'est intensifiée. Elle passe par des interventions, des achats de matériel et des cours de formation en commun. «Il est très important de travailler avec le même matériel, qui n'est d'ailleurs pas centralisé à Sierre. Cela nous permet de nous donner des coups de main réciproques en cas de besoin, et d'être efficaces tout de suite. C'est vraiment l'avenir.»

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

EN CHIFFRES

- 243** km² de surface à couvrir
- 2700** habitants à l'année
- 22 000** lits touristiques, ce qui change la donne en saison
- 130** pompiers
- 9** véhicules, avec un 10e qui va arriver: une auto-échelle de 27 m qui correspond aux besoins de la montagne
- 52** interventions en 2021
- 98** interventions en 2019
- 16** «first responders», les premiers appelés au niveau médical, qui font une centaine d'interventions par année (réanimation et premiers secours)
- 25** membres dans la colonne de secours, dont cinq guides qui font une dizaine d'interventions par année (avalanches et disparitions)
- 13** sites sous surveillance accrue pour des raisons de dangers naturels, soit 25 à 30 interventions par année.

RETOUR SUR LA CRUE DE 2018

C'est l'anticipation qui a sauvé la situation

La crue de la Navizence de juillet 2018 est encore dans toutes les mémoires en Anniviers. Trois ans après, quels sont les sentiments qui restent? «Nous avons vu arriver l'orage qui se préparait dans le fond de la vallée. L'anticipation a sauvé la situation. Nous avons pu faire les alarmes que nous souhaitions et procéder aux évacuations avant de subir. Nous avons un coup d'avance.» L'observation des dangers naturels reste un travail journalier. Dans ce domaine, le canton et son géologue sont d'une aide précieuse. «Lorsque nous demandons des stations météo ou hydrométriques, les choses se font très rapidement.» Claude Peter insiste également sur le soutien sans faille des autorités communales annivierdes. «Elles nous donnent les moyens de faire notre travail. Je connais certains endroits où les politiques liment sur tout. Ici, nous n'exagérons pas. Mais lorsque nous avons besoin de quelque chose, nous l'obtenons.»



© Photo: Ernst Mathieu



Émerveillez-vous!

Excursions et cours - Accompagnez-nous

Gypaète, chamois & Cie
Excursion guidée
Chaque mercredi 14h – 16h

Les insectes du Bois de Finges
Excursion guidée
Di 18.07.21 10h – 17h

Les chéneaux de pierre à Bruu
Excursion guidée
Sa 24.07.21 8h – 16h

Obtenir des semences de son jardin
Cours
Sa 28.08.21 8h45 – 13h

Néophytes envahissantes
Cours
Sa 4.09.21 8h30 – 12h30

Faucher à la faux
Cours
Sa 11.09.21 8h30 – 16h15

Sur la trace des diables géologiques
Excursion guidée
Sa 25.09.21 9h – 17h

Petit bois - grand poète
Excursion guidée
Ma 5.10.21 18h30 – 20h30

Inscrivez-vous maintenant! Nombre limité de participants
Parc naturel Pfynges, T 027 452 60 60, www.pfynges.ch

Fust
Et ça fonctionne.

Infos et adresses:
0848 559 111
ou www.fust.ch

Service intégral avec garantie de satisfaction

Garantie prix bas de 5 jours	Service de réparations rapide
Droit d'échange de 30 jours	Testez avant d'acheter
Service rapide d'installation et de livraison	Nous n'avons pas le produit, pas de souci
Prolongations de garantie	Analyse compétente du besoin et excellent conseil
Louez au lieu d'acheter	

% % **SOLDES** % %

119.⁹⁰
Garantie prix bas
H/L/P: 51 x 44 x 47 cm

349.-
au lieu de 599.-
-41%
Capacité de 8 kg

449.-
Garantie prix bas
Capacité de 7 kg

E A G

D A G

A++

NOVAMATIC TF 033 Box de congélation
• Contenance de 33 litres
No art. 10663946

NOVAMATIC WA 814 E Lave-linge
• Programme rapide de 30 min. • Démarrage différé
No art. 10715930

NOVAMATIC TW 728 E Séchoir
• Jeans, programme minuté, soin de la laine, linge mixte
No art. 10715931

ACHAT D'OR & D'HORLOGERIE

Tous les vendredis, chez Coquoz Luxury, route du Simplon 8, 1958 ST-LÉONARD, bureau ouvert de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

NOUS ACHETONS :
Tous bijoux en or, même cassés (bagues, bracelets, colliers, lingots, or dentaire, toute monnaie en or ou argent).

Toute argenterie 800 et 925.

ÉGALEMENT GRAND EXPERT D'HORLOGERIE Montres
LONGINES, HEUER, IWC, OMÉGA, PATEK PHILIPPE, ROLEX, VACHERON, ZENITH, MONTRE DE POCHE, MONTRES BRACELET, TOUS CHRONOS, TOUTES HORLOGERIES ET TOUTES MONTRES EN ACIER, PENDULE, PENDULETTE, ATMOS, ETC.

N'hésitez pas à prendre vos montres cassées, nous les rachetons pour leurs pièces !

Nous achetons également tous tableaux de peintres valaisans et tous tableaux école suisse et étrangère du XVIIe au XXe.

Paiement cash calculé au prix du jour avec discrétion. Balance fédérale homologuée.

JE ME RENDS ÉGALEMENT À DOMICILE.

Pour tous renseignements :
M. Coquoz au tél. **079 893 90 30**
www.coquozluxury.ch



SWISS MADE CULTURE CRANS-MONTANA

Quoi? Conférences, échanges, concert
Où? Cinécran, Le Sporting et Le Régent
Quand? Du 17 juillet au 11 septembre

Des désirs de rencontres, des envies de discussions? Swiss Made Culture fait rayonner l'excellence suisse dans tous les domaines depuis quatre ans. L'association s'est déjà fait une belle réputation grâce à un carnet d'adresses fourni et un accueil chaleureux. Sur les neuf rendez-vous du 17 juillet au 11 septembre qui tous s'annoncent passionnants, on retiendra une rencontre avec Micheline Calmy-Rey samedi 17 juillet à 18 h 30 à Cinécran qui vient parler de son livre «Pour une neutralité active: de la Suisse à l'Europe». L'ancienne présidente de la Confédération originaire de Chermignon développe ici la notion de neutralité de la Suisse, une particularité malheureusement souvent mal comprise.

L'architecte tessinois Mario Botta évoquera samedi 24 juillet à 18 h 30 à Cinécran l'architecture profane et sacrée, tandis qu'Albert Mudry, auteur de la première biographie du Valaisan Joseph Favre, présentera son opus vendredi 30 juillet à 18 h 30 au Sporting. Pour connaître ce cuisinier légendaire et érudit, fondateur de l'Académie culinaire de France en 1879. Le 5 août à 18 h 30, visite du parcours BionalSur Crans-Montana. Katja Schenken sera en dialogue avec



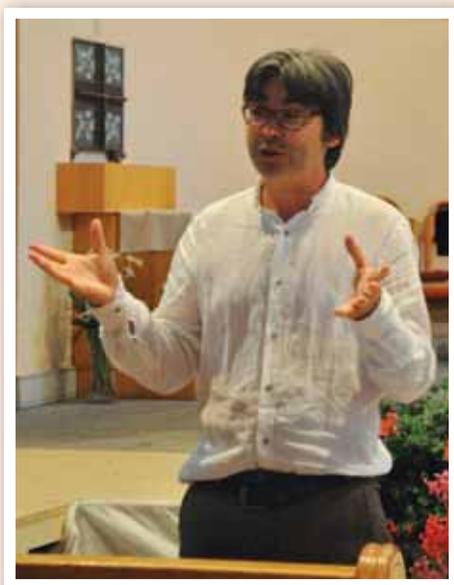
Jean-Paul Felley, directeur de l'Ecole de design et haute école d'art du Valais (ÉDHÉA).

Le 12 août à 18 h 30 à Cinécran en partenariat avec le festival Cirque au Sommet, le directeur du Théâtre de Vidy-Lausanne, ancien codirecteur du festival d'Avignon, Vincent Baudriller, évoquera le théâtre bien sûr, mais le théâtre qui désormais se frotte à tous les langages artistiques: danse, cirque, cinéma, musique, arts plastiques... L'Instant lyrique mardi 17 août à 19 heures au Régent accueille la soprano américaine **Rachel Willis-Sorensen**, accompagnée au piano par Antoine Palloc, pour interpréter des Lieder et airs d'opéra de Strauss, Schubert et Verdi.

Mais encore Philippe Bischof, directeur de Pro Helvetia, Fondation suisse pour la culture, Raymond Loretan, Patrick Chapatte et Frédérique Widmann.

Tout le programme sur www.swissmadeculture.ch

Réservation requise: event@swissmadeculture.ch



FESTIVAL D'ANNIVIERS GRIMENTZ

Quoi? Festival de musique de chambre
Où? Eglise de Grimentz
Quand? Du jeudi 29 juillet au dimanche 1er août

Déjà douze ans. Douze ans que le pianiste belge **Stéphane De May**, tombé amoureux de la station anniviarde, a décidé d'y créer un festival autour de la musique de chambre. Le pianiste réunit des grands professionnels mais aussi de jeunes talents issus des Hautes écoles de musique qui forment l'orchestre du FestiVal d'Anniversiers sous la direction de Jan Dobrzewski. Deux master classes de piano et de chant sont organisés du 25 au 31 juillet sous la direction de Stéphane De May et de la soprano Sabine Conzen, les étudiants seront réunis pour un concert samedi à 17 heures. Comme à son habitude aussi et très apprécié, le concert pour les enfants le samedi à 11 heures. Sinon, deux concerts par soir, «Concerto pour violon» de Bach, le «Stabat Mater» de Pergolesi, «La Truite» de Schubert, des sonates de Brahms ou un «Concerto pour piano» de Beethoven. De la virtuosité, c'est certain, mais aussi de la convivialité car les musiciens sont toujours à la disposition du public.

Info et réservation: www.festivaldanners.com

FESTIVAL DU TOÛNO SAINT-LUC

Quoi? Festival de littérature et musique

Où? Place de la Marmotte, salle bourgeoise et communale de Saint-Luc et église de Vissoie

Quand? Du 2 au 7 août

Le festival vaut le détour. Il le vaut parce qu'il a su s'entourer intelligemment en puisant ses forces en Suisse mais aussi en Valais. Musiciens, comédiens, spécialistes vivent les œuvres pour un public généralement conquis. Cette 9^e édition confirme tout le bien qu'on pense de ce festival qui permet littéralement de s'élever par les mots et la musique. Le baryton Claude Darbellay, organisateur du festival, et sa compagne, la pianiste Michèle Courvoisier, ont prévu comme chaque année un grand rendez-vous qui se déroule à l'église de Vissoie. Après un «Don Giovanni» bien enlevé l'année dernière, le public découvrira, dans une version pour ensemble à cordes, solistes et chœur, «Cosi fan tutte» de Mozart le 4 et 5 août.

Sinon, des rencontres littéraires, des lectures, des concerts de musique de chambre. Des noms? La pianiste **Béatrice Berrut**, la soprano Laure Barras, le ténor Gabriel Courvoisier, la pianiste Irène Puccia ou le violoncelliste Florestan Darbellay et, bien sûr, l'ensemble du festival et ses nombreux chanteurs. Des écrivains, comme le jeune et talentueux Thomas Flahaut ou Romain Buffat, mais aussi Perrine Le Querrec et Alain Bagnoud. Pour donner corps aux textes, les comédiens Mali van Valenberg,



Anne Salamin, Jacques Maître, Caroline Gasser, Roland Vouilloz, Romain Cinter ou Christian Robert-Charrue. Pour animer les discussions, les excellents journalistes Jean-Marie Félix et Madeleine Métrailler. En général, les lectures et les rencontres sont suivies des concerts en soirée. A noter que le collectif Caractères mobiles animera un atelier d'écriture le mercredi 4 août, qu'un apéritif sera servi autour de l'œuvre de Gilberte Favre le vendredi 6 août à 11 heures, un hommage à Philippe Jaccottet et on appréciera le talentueux Lucas Buclin qui improvisera au piano sur des courts métrages muets.

Réservation: www.festivaldutouno.ch

CRANS-MONTANA CLASSICS

Quoi? Concert de musique classique et master classes pour quatuor

Où? Parcours Severiano Ballesteros, Le Régent, chapelle Saint-Christophe et chapelle de Crêtaz d'Asse

Quand? Le 6 août et du 7 au 13 août

Après plusieurs mois de concerts en ligne, Crans-Montana Classics peut enfin proposer du live! Vendredi 6 août à 19 heures sur le parcours Severiano Ballesteros du Golf-Club Crans-sur-Sierre comme elle l'a fait l'été dernier pour son 10^e anniversaire, opéra italien avec les Valaisiens de l'Orchestre Valéik Philharmonik sous la direction d'Arsène Duc avec la soprano du Haut-Plateau Laure Barras et le baryton Richard Helm. Les deux chanteurs avaient déjà fait

sensation l'été dernier sur le golf. Cette année, ils interpréteront des airs d'opéra italien, du «Barbier de Séville» à «Don Pasquale», des airs entrecoupés d'ouvertures de Rossini et de Verdi, de celles qui font le bonheur du grand public! Arsène Duc est aux anges. Comment ne le serait-il pas puisque les contraintes liées au Covid pour les ensembles ont enfin été levées! «Nous reprendrons les répétitions avec le Valaisia à la mi-août. D'ici là, je me réjouis de jouer avec ces musiciens et chanteurs que je ne connais pas encore personnellement. Ils seront plus d'une cinquantaine de musiciens, des professionnels, je suis certain que ça va cartonner!»

Crans-Montana Classics propose aussi du 7 au 13 août des master classes de quatuor à cordes sous la direction du Quatuor de Jérusalem, l'un des meilleurs quatuors du circuit. Fondé en 1993, le Quatuor de Jérusalem a reçu des bourses et des prix, les musiciens jouent sur de prestigieux instruments et possèdent une riche discographie. Le public pourra assister les 9 et 11 août à des master classes publiques au Centre de congrès Le Régent à 18 heures. Il pourra aussi entendre le Quatuor de Jérusalem le 7 août à 19 heures à la chapelle Saint-Christophe. Tous les participants seront réunis le 10 août à 19 heures à la chapelle Notre-Dame de Crêtaz d'Asse à Aminona avant de participer à un concert final à la chapelle Saint-Christophe le 13 août à 19 heures.

Info et réservation: www.cmclassics.ch





FESTIVAL ENCIRQUÉ! AU TLH-SIERRE

Quoi? Festival de cirque contemporain

Où? TLH-Sierre

Quand? Du 20 au 25 juillet

La quatrième édition du festival Encirqué! dédié au cirque contemporain se déroulera au cœur de l'été au TLH-Sierre du 20 au 25 juillet. Une édition qui a dû patienter mais qui est désormais fin prête au décollage. Durant cinq jours, initiés, amateurs et passionnés découvriront une programmation locale et internationale, pointue et pour les familles. Au programme aussi, des ateliers tout public et une master class pour professionnels avec la participation de Maroussia D. Verbèke, acrobate et chercheuse en sciences circassiennes qui a créé le néologisme «circographie», soit l'écriture d'un spectacle de cirque. Car la notion de cirque d'auteur grâce à l'inscription du



cirque dans le registre de la Société suisse des auteurs est le prolongement naturel d'une légitimation des écritures de cirque contemporain.

Des artistes valaisans comme la Cie Courant d'Cirque, la Cie Digestif, Biclow'n, Cirqu'en Choc mais aussi une production internationale d'envergure avec le spectacle «Circus Remix» et deux compagnies suisses, Merci LaRatrappe et Bacçalà.

Chantier féministe

Le festival Encirqué! a choisi d'offrir des espaces de discussions et d'actions autour de la question de la place de la femme dans le secteur du cirque et dans la société en général. Grâce au collectif de femmes circassiennes suisses, les femmes sont à l'honneur le jeudi 22 juillet autour de multiples discussions. A 19 heures, LABO'Cirque présente le spectacle «Bandes de filles», puis la compagnie Le Troisième Cirque (France) présente à 20 h 30 «Circus Remix» où Maroussia Diaz Verbèke compose un troisième cirque, inventif, saisissant et festif.

A souligner que le samedi 24 juillet est réservé aux enfants (6-16 ans), avec des ateliers d'initiation au cirque et à la nature en journée avec la compagnie Digestif au Treffpunkt Tschüdanga, au cœur du bois de Finges, puis départ pour le TLH-Sierre pour des spectacles à voir en famille.

Billetterie et réservation: www.tlh-sierre.ch

Infos sur www.encirque.ch ou auprès de Sarah Simili au 076 446 67 83

ET ENCORE...

ESCAPADE GUIDÉE

Sierre Tourisme a imaginé une escapade guidée mêlant terroir et patrimoine. Chaque vendredi à 10 h 30 (autres jours et horaires à la demande), partez à la découverte de lieux insolites, de cépages emblématiques, de saveurs typiquement valaisannes et d'anecdotes croustillantes sur les différents quartiers traversés. Le tour dure environ trois heures et est mené par un accompagnateur de Sierre Tourisme. Il peut se faire à pied, à vélo ou en e-bike.

Information détaillée: www.sierretourisme.ch/escapade

CIRQUE AU SOMMET

Cirque au Sommet débarque à Crans-Montana pour le plaisir des aficionados mais pas seulement. Du 2 au 15 août, 75 artistes – des tout bons – se produiront sous chapiteau mais aussi à Chetzeron, à l'alpage ou en ville. Une gigantesque plateforme de

professionnels qui montrent ce qui se fait de mieux dans le monde circassien. Cinquante spectacles aux différents formats où règnent le mouvement, la poésie et la virtuosité. Cette année aussi, parce que cela fait sens, le festival propose des rencontres autour de thématiques en lien avec la nature. «Nature au Sommet» proposera des conversations publiques et des workshops pour les enfants. Et encore, une Academy de cirque pour les enfants et plein de projets de médiation.

www.cirqueausommet.ch

AMITALIA

Amitalia, qui propose sur le Haut-Plateau des films et débats autour de l'art et de la culture italienne, a planifié une série de rendez-vous durant l'été. Dimanche 25 juillet à 18 heures à Cinécran, un film documentaire «Volevo Nascondermi» (Je

voulais me cacher) sur le destin incroyable et vrai d'Antonio Ligabue (1899-1965), l'un des maîtres de la peinture naïve. Le film a reçu un Ours d'argent à Berlin en 2020. Le film sera précédé d'une conférence de l'historien d'art Christophe Flubacher. Quatre films qui ont trait à l'histoire de la mode se succèdent ensuite, les 8, 15, 22 et 29 août à 18 heures toujours à Cinécran. On évoquera à travers des documentaires riches, Pierre Cardin, Roberto Capucci, Giuseppe Borsalino et Ottavio Missoni. Tous les films seront introduits par des conférences.

Enfin, dans le cycle art et culture, vendredi 3 septembre à 18 heures, la vie et la production du génie livournais Amadeo Modigliani. Tous les films sont en version originale sous-titrés français. Le film sur Pierre Cardin est en version française.

Réservation possible: info@amitalia.eu



MM!
ÉVEILLEZ VOS SENS.
 À 2'336M D'ALTITUDE.

vercorin

dès 10.-

SAMEDI, 17 JUILLET 2021
DÈS 11H00

La TERRASSE
DES VINS

Venez déguster 5 vins de 9 encaveurs le long du sentier panoramique au Crêt-du-midi en profitant de la vue époustouflante sur le Vallon de Réchy.

Un plaisir pour les yeux et les papilles !

+ VERCORIN.CH/TERRASSEDES VINS



PISCINES et PERGOLAS

LAMATEC SA
 027.455.50.50

Pierres tombales sculptures croix en bois entourages inscriptions

M. Elsig
 Rue de Villa 6
 Sierre
 Tél. 079 216 46 69
 027 455 88 71.

Achat tous véhicules récents, paie prix Argus.

Garage Delta Sion
 027 322 34 69
 079 628 02 13
 078 667 17 56



Fondé en 1896, le Foyer St-Joseph est un Etablissement Médico Social accueillant des Personnes Agées, d'une capacité de 142 lits, organisé en dix unités. Membres de l'AVALEMS & de l'Association Ensemble contre la Douleur. L'institution occupe plus 190 personnes, tout en maintenant une dimension humaine.

Nous cherchons

Un Horticulteur paysagisme
 à 40% à raison de 4 ½ journées par semaine

Dès le 1^{er} septembre 2021 ou date à convenir.

Vous êtes :
 Passionné par l'embellissement des extérieurs et des espaces verts, intéressé à démontrer votre savoir faire, doté d'un sens de la créativité et d'imagination, attentif aux relations humaines, capable d'effectuer des réparations simples à l'intérieur de l'institution, prêt à effectuer des travaux de nettoyage.

Vous avez :
 Un certificat fédéral de capacité d'horticulteur paysagisme, le sens; du travail bien accompli, de la présentation soignée, de l'initiative, l'envie de travailler à l'extérieur, de préférence de l'expérience dans ce domaine, une capacité d'organisation et de planification.

Nous offrons :
 Un travail au sein d'une petite équipe. Une ambiance de travail basée sur la confiance et le respect, dans des rapports personnalisés, une rémunération conforme au statut du personnel AVALEMS, un lieu dynamique, ouvert aux propositions et aux changements.

Nous vous invitons à nous remettre votre dossier de candidature, à votre meilleure convenance avant le 26 juillet 2021, à l'attention de M. Jean-Michel Bagnoud, Directeur. Il doit comprendre une lettre de motivation, un curriculum vitae, une photo, une liste avec 2 références, une copie de vos diplômes et de vos certificats de travail.

Foyer St-Joseph, Montée du Château 21-23, 3960 Sierre
 tél. 027 455 5455 - fax 027 455 9884 - foyerstjoseph@tvs2net.ch

MAROTTA QUITTE SIERRE APRÈS 30 ANS!

GRAND DÉSTOCKAGE

FIN DE BAIL

25% de rabais supplémentaires sur les prix nets de tous les appareils exposés

P. MAROTTA
Multimedia & Electroménager
 Sierre - Avenue Max-Huber 12 - 027 456 38 38

ÉDHEA, L'EXPO

SIERRE L'ÉDHEA A PRÉSENTÉ AUX HALLES USEGO, LES TRAVAUX DE 59 JEUNES GRAPHISTES ET ARTISTES ARRIVÉS AU TERME DE LEUR FORMATION.

CLIC-CLAC



Les diplômés bachelor en arts visuels et Master of Arts in Public Spheres ont choisi une multitude de médiums pour leurs travaux: de la vidéo comme celle-ici signée Romain Iannone et distinguée par la Distillerie Morand, mais aussi de la céramique, de la peinture, des installations et de nombreux dispositifs sonores. LE JDS



Les graphistes CFC/MP ont exposé leurs travaux (ici Montine Perraudin) mais aussi réalisé de très beaux livres. LE JDS



Une partie de l'œuvre d'Alexandre Ghandour, diplômé bachelor, une proposition commencée il y a un an, un paysage hypothétique d'un cours d'eau devenu entre-temps solide. L'artiste pourra réaliser une sérigraphie à l'atelier de l'EDHEA et occupera pendant huit mois un atelier au Musée d'art du Valais. DIANITA



Une performance de Miriro Mwandimbira, du Zimbabwe, venue réaliser son master à Sierre. Une reconstruction d'événements, de souvenirs et de sons familiers pour évoquer des normes traditionnelles dont on ne parle jamais en public mais seulement derrière les portes closes... L'artiste a été honorée par la Fondation Bea. LE JDS



Les diplômés bachelor ont réalisé des portfolios de leurs travaux. LE JDS



Une partie de l'installation de Margaux Dewarrat basée à Lausanne, diplômée master et qui a reçu le prix Excellence de la HES-SO. «She's zoning est un dispositif qui délimite un territoire dans lequel se déploie comme un récit. LE JDS

UN JARDIN MÉDICINAL LES BIENFAITS DE LA NATURE

«La vedette, c'est l'impératoire»

ZINAL A 2000 mètres d'altitude, à l'alpage de Cottier, au milieu des herbes sauvages, un beau jardin sert à la fabrication de produits cosmétiques et médicinaux. Sarah Huber habite là depuis presque dix ans, avec son mari Stéphane Genoud, dans un joli mayen restauré. Mais elle vient de franchir un pas supplémentaire en quittant son travail qui la passionnait à la Fondation pour le développement durable des régions de montagne (FDDM). Car désormais, c'est ici, à plein temps, qu'elle veut développer son herboristerie. Il faut dire que le coin est magique: 45 hectares d'alpage, une forêt de mélèzes gracieux et d'arolles. Le couple veille à déboiser une petite parcelle chaque année pour se chauffer l'hiver et éviter que la forêt ne s'étende trop. Vingt-quatre génisses sont arrivées la semaine dernière pour entretenir le bucolique paysage où trois chèvres col noir du Valais, deux ânesses (Thelma et Louise!) et trois poules d'Appenzell s'ébattent en paradis. La journée débute par une visite du jardin.

«Il faut du temps avec les plantes»

Du génépi, du thym serpolet, des edelweiss, de la menthe, de la mauve, de la camomille, une grande et impressionnante angélique, de la sauge des prés, du calendula, de la bardane, de la mélisse, de la consoude aux fleurs blanches ou violettes, de la monarde au



Les premières fleurs de camomille pointent leur nez. Elles serviront notamment dans la composition d'un baume pour les lèvres. LE JDS

goût corsé pour la fabrication d'un sirop. De la rhodiola aussi, qu'elle cultive pour Andrée Fauchère qui la transforme dans le val d'Hérens. «Il faut la cultiver quatre à cinq ans avant de pouvoir utiliser les premiers rhizomes. Quand on la coupe, ça sent si bon la rose», explique Sarah qui a grandi à Monthey. «Cette rhodiola provient d'une souche de la région de Mattmark et elle semble se plaire ici.» Plus loin, de l'échinacée qui n'est pas dans son biotope naturel non plus mais qui a bien accroché: «Il faut de la patience avec les plantes, elles ne viennent pas forcément la première année mais les suivantes.»

Sarah propose des visites de son jardin, les enfants adorent... Bientôt des ateliers.

«J'apprends en faisant», dit Sarah qui a suivi l'école de plantes médicinales L'Alchémielle à Evolène: «Elle offre une formation de base sur l'utilisation des plantes, leurs propriétés. Nous apprenons des notions de botanique,

d'anatomie, de phytothérapie ou d'aromathérapie... C'est un apprentissage varié, une entrée en matière parfaite.» Pour la pratique, l'Anniviarde a passé tout l'hiver à élaborer ses mélanges dans la cuisine de l'écurie, elle aussi restaurée. Toutes les plantes utilisées sont cultivées ici ou cueillies sur l'alpage, comme l'arnica ou l'impératoire. «Cette plante possède de multiples vertus, les Anniviards l'utilisaient beaucoup. C'est une grosse plante robuste que j'associe à la force. On avait l'habitude de fumer ses racines pour soigner les maladies pulmonaires. Les feuilles séchées en tisane sont bonnes pour l'estomac. En huiles essentielles, elles activent la circulation du sang...»

Sarah hache les plantes séchées et les laisse macérer six semaines dans de l'huile de tournesol, d'olive ou de noyaux d'abricots, choisit le mélange en fonction de



La douceur de la grande mauve calme et hydrate. LE JDS

ce que qu'elle confectionne, savons, crèmes, gommages...

Sarah s'est formée en économie politique à l'Université de Genève et possède un master en gestion et analyse des politiques publiques, elle a œuvré au sein du Seco, à l'OMC et comme secrétaire générale de la Ville de Nyon. Son mari est actuellement professeur de management de l'énergie à l'Institut entrepreneuriat et management de la HES-SO à Sierre. Qui a dit que la terre n'attirait plus personne?

ISABELLE BAGNOUD LORETAN

Visite guidée jusqu'au 10 septembre tous les vendredis à 14 h 30. Inscription: info@alpagecrottier.ch ou 078 652 24 37



Thelma et Louise dans un bain de fleurs. LE JDS

LES SOCIÉTÉS D'ICI

Les sociétés locales sous le feu des questions du «Journal de Sierre». Pour faire connaissance...


CLUB DE PARAPENTE DE VERCORIN

Date de fondation: 1989
Lieu: Vercorin
Nombre de membres: 320
Président: Laurent Monneron

Par sa situation géographique, Vercorin est une station très appréciée pour la pratique du parapente. Alors que les jours de fort vent du nord, on ne vole pas à Crans-Montana et à Anzère, les pilotes peuvent s'élancer depuis l'autre côté de la vallée. «Il faut rajouter à cela un accès très facile aux sites de décollage avec le téléphérique depuis Chalais, puis la télécabine pour rejoindre le Crêt-du-Midi. Dans d'autres endroits, les voyages en bus sont interminables. Chez nous, les remontées mécaniques sont ouvertes pratiquement toute l'année. Grâce à ce gros plus, des gens de toute la Suisse sont membres de notre club», relève Laurent Monneron, président du Club de parapente de Vercorin, qui est chargé des décollages en station et des atterrissages à Chalais. «La commune nous a beaucoup aidés. Elle a acheté et déboisé un terrain qui nous sert pour les départs. Et en plaine, elle nous a fourni un lieu près de la gouille des pêcheurs.»

Comment devient-on pilote de parapente?

Depuis les années 1980, la formation des pilotes est assurée par la Fédération suisse de vol libre. Il y a un examen théorique sur cinq branches spécifiques. Et pour décrocher sa licence, il faut également avoir effectué 50 heures de vol avec un instructeur. Le tout prend entre six mois et une année. Nous sommes 25 000 pratiquants réguliers en Suisse, ce qui représente deux millions de vols par année.

Est-ce que tout le monde se sent à l'aise en l'air?

Il faut commencer par un vol biplace pour découvrir l'élément air. Je fais ce genre de sorties depuis 1992, et seulement trois personnes n'ont pas apprécié et se sont senties déphasées dans ce grand espace. Une fois bien installé sous la voile, la notion de vertige n'existe plus. En ce qui concerne ces vols biplaces, nous travaillons main dans la main avec l'école Twist'air qui s'occupe de prendre en charge les clients.

Qu'est-ce qui a le plus changé dans votre sport?

C'est incontestablement le matériel. Dans les années 2000, il avait été alourdi avec l'ajout de protections, un peu partout. Avec l'évolution des matières, nous arrivons maintenant à des parapentes de moins d'un kilo. Mais la norme, pour de la plaisance, tourne à trois kilos, tout en assurant une sécurité maximale. C'est un gros plus au niveau du transport, par exemple, lorsque nous effectuons des journées marche et vol.

Y a-t-il des saisons pour la pratique du parapente?

Non, toutes les saisons sont propices à effectuer des sorties en parapente. D'ailleurs, chaque période de l'année offre des conditions différentes, avec des sensations propres. En hiver, il existe des compétitions «Vol et Ski», au printemps on monte avec les premiers thermiques, en été on va très haut jusqu'à 5000 mètres et en automne, il est par exemple encore possible de faire des randonnées jusqu'au pied de la Dent Blanche.


RETOUR SUR IMAGES

Le ciné est bien vivant

DreamAgo tire un excellent bilan de la 17^e édition Plume & Pellicule. Un rendez-vous 2021 «très suisse» avec la projection de quatre films helvètes et plutôt féminin avec, sur douze auteurs, huit femmes.



Un dîner entre Christopher Hampton (droite), Véronique Reymond et Stéphanie Chuat, réalisatrices de «Petite sœur».

THOMAS CARRAGE



Sur la terrasse du château, du monde pour l'écrivain Gilles Paris, auteur d'«Autobiographie d'une courgette», qui a évoqué à Sierre son dernier livre sur la dépression, «Certains cœurs lâchent pour trois fois rien».

THOMAS CARRAGE



Pascale Rey avec le scénariste oscarisé Christopher Hampton pour le film «The Father», qui a régalé le public en répondant à ses questions après la projection. Le scénariste britannique a été également consultant à l'atelier Plume & Pellicule.

THOMAS CARRAGE



CONCOURS

Gagnez un repas sur votre terrasse favorite

1



Château de Villa

Restaurant – Oenothèque
Produits du terroir
Boutique en ligne

Dégustation de Raclette AOP
Large choix de crus au verre
+ de 750 vins et spiritueux du Valais
Grande terrasse

Le Meilleur du Valais

Bien plus

027.455.18.96

www.chateauvilla.ch

château villa

6



BELLA ITALIA

Ristorante · Pizzeria

Auberge des Collines, lac de Géronde - SIERRE
027 455 81 18 - www.restaurantbellaitalia.ch

Tous les jours 3 menus à choix (salade+plat)
Carte pour enfants – Pâtes – Viandes – Poissons
Grand choix de pizzas et pâtes (aussi sans gluten)
(aussi à l'emporter)

Grande terrasse ombragée
Jeux pour enfants – Parking à proximité
Fermé le mercredi

Participez par SMS



Envoyez **JDS TERRASSES** suivi du numéro de votre terrasse préférée + vos coordonnées complètes au 363 (Fr. 1.-/SMS).

Exemple: JDS TERRASSES 1 nom prénom adresse complète.

Vous trouverez le numéro des établissements sur les annonces de la rubrique «Les Terrasses» de cette édition.

Participez par courrier



Envoyez le nom + numéro de votre terrasse préférée + vos coordonnées complètes au:

Journal de Sierre, Concours «Les Terrasses»,
rue de l'Industrie 13, 1950 Sion

A gagner



Bon pour un repas dans votre restaurant favori (valeur Fr. 150.-).

Le gagnant du concours sera averti personnellement après la dernière parution du 10 septembre 2021.

Conditions de participation

Les collaborateurs d'ESH Médias, ainsi que les membres de leurs familles ne sont pas autorisés à participer. Le gagnant sera avisé personnellement. Tout recours juridique est exclu.

LES TERRASSES

Prochaines parutions de cette rubrique:

13, 27 août

10 septembre 2021



CONCOURS

Gagnez un repas sur votre terrasse favorite

3

ANNIVIERS CAFÉ-RESTAURANT

- Carte de saison
 - Spécialités
 - Fondue glareyarde
 - Cuisses de grenouilles
 - Grande terrasse ombragée
- Ouverture de 7h à 23h
Fermé le mercredi



Route du Simplon 44 - Sierre - 027 455 14 78 - info@cafeanniviers.ch

Participez par SMS

Envoyez **JDS TERRASSES** suivi du numéro de votre terrasse préférée + vos coordonnées complètes au 363 (Fr. 1.-/SMS).

Exemple: JDS TERRASSES 1 nom prénom adresse complète.

Vous trouverez le numéro des établissements sur les annonces de la rubrique «Les Terrasses» de cette édition.

Participez par courrier

Envoyez le nom + numéro de votre terrasse préférée + vos coordonnées complètes au:

Journal de Sierre, Concours «Les Terrasses», rue de l'Industrie 13, 1950 Sion

A gagner

Bon pour un repas dans votre restaurant favori (valeur Fr. 150.-).

Le gagnant du concours sera averti personnellement après la dernière parution du 10 septembre 2021.

Conditions de participation

Les collaborateurs d'ESH Médias, ainsi que les membres de leurs familles ne sont pas autorisés à participer. Le gagnant sera avisé personnellement. Tout recours juridique est exclu.

5

Restaurant LaVilla

SIERRE

Tél. 027 456 10 94 - lavilla.sierre@bluewin.ch

Carte d'été

- Saveurs du Sud
- Choix de grillades
- Grand choix de poissons et crustacés

ROOFTOP BAR DÈS 17H
(BAR À L'ÉTAGE)



LES TERRASSES

Prochaines parutions de cette rubrique:

13, 27 août

10 septembre 2021

VINOThÉRAPIE LES BIENFAITS DE LA NATURE

Bain de jeunesse

FLANTHEY Cornelia Gisler habite Flanthey depuis deux ans. Elle a aménagé un cabinet à Saint-Clément où elle prodigue des massages thérapeutiques. Mais la Zurichoise a aussi installé une table à Valençon sur le domaine de son compagnon, Nicolas Bagnoud, pour y délivrer des massages relaxants et pratiquer la vinothérapie. Au bord du torrent et au pied des vignes, sous un fin voilage, c'est le moment de respirer. Et s'il pleut, de l'autre côté de la rivière, une petite guérite bucolique fera l'affaire.

Les larmes de la vigne

Cornelia Gisler a grandi à Zurich mais elle a passé la plupart de ses vacances à travailler les vignes de son grand-père qui habitait Salquenen. Grâce à lui, elle a hérité d'une parcelle à Vaas qu'elle cultive en bio et dont le vin est servi après le massage, lors d'un bain de vin: dans une belle bassine en bois, un mélange de sel, de vin et d'huile de pépins de raisin aux propriétés antioxydantes. Crèmes et gommages sont faits à la maison à partir de pépins de raisin, d'huile de pépins de raisin, de miel, mais aussi de «larmes de vigne»: «Les Romains parlaient de «lacryma vitis» ou d'«aqua vitis», le liquide que la vigne laisse couler dans ses rameaux après l'hibernation. Lorsque le vigneron taille sa vigne, l'eau précieuse s'écoule des sarments et est récoltée dans de petites fioles», explique Cornelia, qui puise parfois ses inspirations auprès d'Hildegard von Bingen, mystique du Moyen-Age qui rêvait de rétablir le lien entre l'homme et la nature.



Cornelia Gisler a grandi à Zurich mais travaillait les vignes de son grand-père en Valais. Elle a hérité d'une vigne à Vaas et c'est en cherchant un vigneron pour s'en occuper qu'elle a rencontré Nicolas Bagnoud. LE JDS

Formation continue

Décoratrice d'intérieur de métier, Cornelia réoriente sa vie lors d'un burn-out. Elle décide alors de remplacer les antidépresseurs par des cours de méditation. Le bon choix. En parallèle, elle commence à se former comme thérapeute corporelle, professeur de méditation et conseillère en santé pour finalement développer sa propre méthode, riche d'une longue expérience. Grâce à une étroite collaboration

avec une gynécologue, elle a étendu ses connaissances et soins pour des femmes enceintes (massages, hypnose), suite à des traumatismes postnatals, des opérations de l'utérus ou lors de ménopauses difficiles. «Oui, je crois que j'ai développé une belle combinaison entre le parler, le toucher et la méditation», explique-t-elle d'une voix si douce qu'elle vous relaxe déjà.

ISABELLE BAGNOUD LORETAN

www.balance-naturelle.ch

CO CRANS-MONTANA SENSIBILISATION PAR LES PAIRS

Elles se mobilisent pour le climat

CRANS-MONTANA Durant toute une année, cinq jeunes du CO de Crans-Montana, Emma, Aline, Elsa, Matilde et Zoé, ont sensibilisé des élèves à l'environnement avec le soutien de la déléguée à la jeunesse et de l'Association des communes de Crans-Montana. A cause de la situation sanitaire, les jeunes filles ont adapté leurs actions qui devaient s'adresser d'abord à toute la population mais qui ont été réalisées finalement à l'école primaire de Flanthey et au centre scolaire de Crans-Montana.

Les 14 et 15 juin derniers, les jeunes filles ont organisé de multi-



Les organisatrices: Aline, Zoé, Emma, Elsa et Matilde. DR

ples activités pour plus de 120 enfants. Au programme: un jeu de l'oie pour réfléchir à économiser l'eau, consommer local et se déplacer avec un moyen de transport plus écologique; des ateliers de bricolage utilisant uniquement des matériaux de récupération, ou encore des expositions sur la durée de décomposition des déchets dans la nature. Pour clôturer le tout, un spectacle écrit et mis en scène par les cinq étudiantes évoquait un futur sans arbres et racontait comment les héroïnes arrivèrent à en faire repousser en trouvant la dernière graine au monde.

ANNE-TJE KOLDER

EN BREF

Départ d'Alain Perruchoud

CHALAIS Alain Perruchoud a décidé de quitter la présidence de Téléphérique Chalais-Vercorin SA. Après vingt années à sa tête, l'ancien président de la commune de Chalais regrette que le renouvellement du téléphérique n'ait pas encore reçu l'aval du canton. A cause de cette attente, d'importants travaux vont devoir être réalisés sur l'infrastructure actuelle qui date des années cinquante. 700 000 francs sur trois ans seront investis pour réviser toute l'installation, remplacer les câbles porteurs et rénover les cabines.

Christian Siggen lui aussi cède sa place au sein du conseil d'administration. Le nouveau président du CA de la société devrait être nommé ces prochaines semaines.

Clinique bernoise

CRANS-MONTANA D'anciens employés de la Clinique bernoise ont témoigné sur les ondes de Rhône FM au sujet de nombreux problèmes de dysfonctionnement au sein de la clinique du Haut-Plateau. Mobbing, harcèlement, manque d'effectif... La radio évoquait aussi des suicides

de patients. Selon le directeur, qui réfute les accusations, un audit externe sera lancé par une personne extérieure à la clinique. Le Département de la santé dit suivre le dossier de près, car la surveillance des professions médicales et la gestion des plaintes des patients relèvent du canton du Valais.

Vins au zénith

SIERRE 456 vins bios ont été dégustés cette année au Concours du vin suisse bio. Le nombre de vins valaisans a augmenté lui aussi. Et cinq d'entre eux ont eu les honneurs du jury. Parmi les lauréats valaisans, Sandrine Caloz, de la cave Caloz à Miège, décroche la première place de la catégorie Rouges traditionnels et le Prix spécial bio bourgeon pour son cornalin 2020.

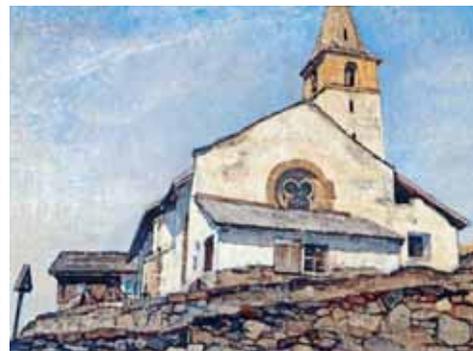
Plusieurs vins valaisans se sont distingués aussi lors du Concours mondial de Bruxelles. Dix mille vins de 46 pays ont été dégustés. Parmi les vignerons qui ont obtenu la médaille d'or, Frédéric Zufferey du Clos de Géronde avec Brin de Folie 2017 et le pinot noir Champfleuri 2020 de Jean-Louis Mathieu.

Exposition Vallet

VERCORIN La Fondation Vallet, au centre du village, propose durant l'été une présentation d'œuvres de diverses techniques d'Edouard Vallet permettant ainsi de jeter un «coup d'œil» inédit sur les réalisations de l'artiste dans la jolie maison qu'il avait acquise en 1912 et qui est devenue un lieu d'exposition.

Du 17 juillet au 29 août.

Du jeudi au dimanche, de 14 h 30 à 18 h 30. Entrée libre.



PUB

FestiVal d'Anniviers

musique classique

12^e édition
festivaldanniviers.com

Église de Grimentz

du 28* / 29 juillet au 1^{er} août 2021

RÉSERVATION INDISPENSABLE AUPRÈS DE L'OFFICE DE TOURISME DE GRIMENTZ

Par téléphone : + 41 27 476 17 00 ou par courriel : grimentz@anniviers.ch

Informations à transmettre pour chaque réservation : nom + prénom / N° téléphone.

Selon l'évolution de la situation sanitaire, le programme est sujet à des modifications (compositeurs et musiciens). Il est consultable en permanence sur notre site internet.

***LA MUSIQUE CLASSIQUE AU MAYEN**

Le FestiVal d'Anniviers en collaboration avec Anniviers Tourisme, organise un concert gratuit (sur réservation) en extérieur.

L'Office du Tourisme de Grimentz indiquera le lieu du concert, son programme musical et la date, le mercredi 28 juillet* à 17 h ou le dimanche 1^{er} août* à 17 h.

JEUDI 29 JUILLET à 18 H et 20 H 30 | Ouverture du FestiVal 2021

Concerto en mi mineur pour violon et orchestre de Jean-Sébastien Bach

> Orchestre du FestiVal d'Anniviers sous la direction de Jan Dobrzewski

Soliste, Régis Pasquier, violon

Stabat Mater de Giovanni Battista Pergolèse > Orchestre du FestiVal.

Solistes, Sabine Conzen, soprano et Sylvianne Bourban, alto.

VENDREDI 30 JUILLET à 18 H et 20 H 30 | Soirée musicale

Quintette en la majeur « La Truite » de Franz Schubert

> Régis Pasquier, violon, Pierre-Henri Xuereb, alto, Jordan Gregoris, violoncelle, Ludo Joly, contrebasse, Stéphane De May, piano

Concerto pour piano n° 5 « L'Empereur », 1^{er} mouvement de Ludwig van Beethoven

> Orchestre du FestiVal. Soliste, Stéphane De May, piano

SAMEDI 31 JUILLET à 11H à 17 H Concerts ouverts au public sous réserve de places disponibles**Matinée musicale pour les enfants**

Concert dédié aux enfants et leurs parents, organisé et animé par les étudiants de la master class de piano.

Concert pour les Amis et Sympathisants

Concert de concert offert aux membres de l'Association FestiVal d'Anniviers et animé par les élèves de la master class de piano, suivi de l'Assemblée générale de l'association.

DIMANCHE 1^{ER} AOÛT à 11H | Florilège musical

Concerto en mi mineur, 1^{er} mouvement, de Félix Mendelssohn

> Orchestre du FestiVal. Soliste, Karen Su, violon

Concerto pour violon en Do majeur de Josef Haydn

> Orchestre du FestiVal. Soliste, Hélène Morant, violon

Aria pour cordes de Jean-Sébastien Bach & *Romances sans paroles* de Félix Mendelssohn, > Stéphane De May, piano

• La balade
de Jean-Louis

BOUCLE HAUTS DE CONTHEY

Trois alpages et un lac

 3 h 30
9 km

Dénivelé
▲ + 550 m
▼ - 550 m

Difficulté: ✓✓✓
✓✓✓ Difficile
✓✓✓ Moyen
✓✓✓ Facile



Si vous ne l'avez pas encore fait, téléchargez l'application Suisse Mobile puis présentez l'appareil de photo au code QR et vous serez guidé sur tout le parcours de la randonnée.

 Accès en voiture depuis «Le Chejieu».

Une bien belle et facile balade à travers les alpages de Conthey: Pointet, Flore et Le Larzey, ne pourra que vous séduire car l'environnement et le panorama sont grandioses.

L'accès se fait en voiture depuis Savièse ou Erde, par la route du Sanetsch jusqu'à Coppet où il faut tourner à gauche pour les Mayens de My.

Poursuivez la longue route d'abord asphaltée jusqu'à «Le Chejieu» 1843 m et au croisement, continuez par la gauche pour vous arrêter à 1910 m (petite maison). Laissez votre voiture au bord du chemin et prenez le sentier peu marqué qui revient vers le nord pour l'alpage de Pointet. De là, un grand chemin monte devant les écuries et, au point 2039, il faut le quitter en prenant à gauche par le sentier balisé qui vous conduit à l'étang de Trente Pas. Superbe lac où se mire le Mont Gond.

Vue splendide sur les Diablerets et le Sanetsch

Là, il vaut la peine de continuer à monter jusqu'à la Croix de l'Achia, point panoramique incomparable! Nous sommes au point de



L'étang de Trente Pas et magnifique point de vue. JEAN-LOUIS PITTELOUD

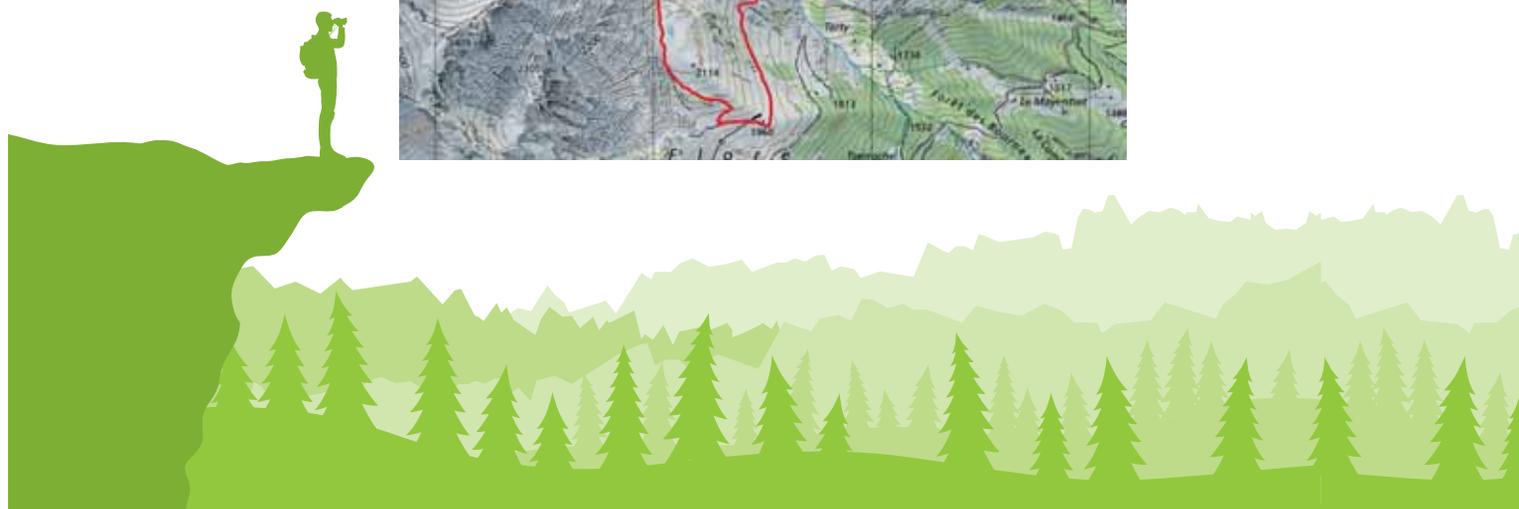
basculer sur le vallon de Derborence et la vue est splendide sur les Diablerets et le Sanetsch.

Redescendez au lac, traversez le petit pont et entamez la descente magnifique sur l'alpage de Flore. Le sentier serpente entre grandes pentes de lapiaz, puis passe en dessous des écuries pour remonter quelque peu et finir à l'horizontale pour rejoindre l'alpage du Larzey. Un peu plus bas, vous trouvez votre voiture.

JEAN-LOUIS PITTELOUD



La Croix de l'Achia. JEAN-LOUIS PITTELOUD



COOL ATTITUDE

WEEK-END AU BORD DE L'EAU

LA SITUATION N'A PAS PERMIS UNE ÉDITION NORMALE, MAIS L'ESPRIT Y ÉTAIT...

CLIC-CLAC



Du 25 au 27 juin derniers, une mini-édition gratuite de Week-end au bord de l'eau pour ne pas oublier son esprit groovy! LE JDS



La 15e édition aura lieu les 1er, 2 et 3 juillet 2022. D'ici là, on profite du décor... LE JDS



Le site de Géronde est unique! LE JDS



DJ set, tournois de pétanque, bulles et bricolages, street art, raclettes et cocktails. Qui dit mieux? LE JDS

PUB



Un panorama à couper le souffle, une nature préservée, des infrastructures sportives modernes, un programme d'animations varié font partie des nombreux atouts du Val d'Anniviers. En couple, en famille ou entre amis, chacun y trouve son bonheur pour passer un séjour inoubliable. De la randonnée aux activités sportives extrêmes en passant par le

ANIMATIONS ESTIVALES POUR TOUS

Les activités du mois proposées par Anniviers Tourisme

Des moments riches en émotions

VTT, les sportifs ont l'embaras du choix. Quant aux amateurs de culture, ils peuvent embarquer dans le vieux Car Saurer de 1941 pour un saut dans le passé lors d'un tour panoramique ou encore prendre part aux vendredis du patrimoine anniviard riche en traditions et anecdotes. Les cinéphiles ne sont pas en reste avec des projections open-air organisées dans des lieux insolites. En bref, de quoi vivre un été magique dans le Val d'Anniviers avec un joli programme d'événements sportifs et culturels, mais aussi de fêtes et de manifestations!

Les marchés d'été

En juillet et en août, deux marchés hebdomadaires sont proposés dans le Val d'Anniviers. A St-Luc, les Marchés Lucquérands se tiendront les mardis 13, 20 et 27 juillet, ainsi que les 10 et 17 août. Alors qu'à Grimentz, ce sont les marchés Les Firongs qui sont organisés le vendredi du 2 juillet au 20 août. Liste complète des manifestations et programme sur valdanniviers.ch/evenements.

Anniviers Tourisme | 3961 Anniviers
+41 27 476 16 00 | info@anniviers.ch | www.valdanniviers.ch/evenements

SPORTS

22

LONGUES DISTANCES
L'ENVIE DE SE DÉPASSER

Les courses extrêmes se multiplient, et les gens en redemandent. Pourquoi?



Julien Bonvin multiplie les bons chronos. Il n'est maintenant plus qu'à 40 centièmes des minima qualificatifs pour les championnats du monde et d'Europe chez les élites. ARCHIVES NF/BITTEL

ATHLÉTISME JULIEN BONVIN

Ambitions légitimes

SIERRE Julien Bonvin se trouve en Estonie pour y disputer les championnats d'Europe U23. Le hurdleur du CA Sierre a abordé cette compétition avec un moral au beau fixe, puisqu'il n'a eu de cesse d'améliorer ses temps sur le 400 m haies. Dernier exploit en date lors de la finale des championnats de Suisse à Langenthal: un tour de piste bouclé en 49"88 qui permet au Sierrois de 22 ans de descendre pour la première fois en dessous des 50 secondes.

Ce chrono représente le record valaisan et la dixième meilleure performance suisse de l'histoire. «En termes de sensation, de placement, ce fut l'une des meilleures courses de ma carrière. Mon but était de passer sous les 50 secondes, mais je ne pensais pas y arriver si vite dans l'année. Et réaliser un 49"88, c'est juste incroyable», commente Julien Bonvin de-

puis sa chambre d'hôtel de Tallinn. Car mis à part pour l'entraînement et la compétition, les athlètes ne sont pas autorisés à sortir. Cela permet à Julien Bonvin de rester focalisé sur son objectif. «Je sais que je peux courir vite. Maintenant à moi de tout mettre en place pour bien récupérer et parvenir à enchaîner trois courses de haut niveau.» Le Sierrois a des ambitions, puisqu'il possède le 7e chrono des athlètes en-

gagés dans ces joutes européennes U23.

Une gestion parfaite

Julien Bonvin gère aussi bien ses courses que l'ensemble de sa carrière. Il a tout d'abord tenu à finir sa maturité avant de se consacrer à 100% à son sport. «En Suisse, l'athlétisme est un sport qui permet difficilement de vivre. De plus, les carrières sont courtes. Il est important d'assurer son avenir.» En juin 2020, c'est donc la conscience tranquille qu'il a pu prendre une année sabbatique. «En faisant partie de l'équipe suisse, j'ai eu la chance de pouvoir m'entraîner normalement pendant la période du Covid. Cela a également joué en ma faveur. J'ai aussi pu augmenter ma charge de travail et participer à des camps d'entraînement.»

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

800 MÈTRES

Lore Hoffmann
qualifiée pour les
JO de Tokyo

Le but de tout athlète est de participer un jour aux Jeux olympiques. Pour Lore Hoffmann (25 ans), il sera donc bientôt atteint puisque la Sierroise, qui court pour ATHLE.ch, a officiellement été retenue par Swiss Olympic. Il y a huit jours à Oslo, elle a réussi à décrocher une 3e place, son premier podium en Diamond League, avec un chrono de 1'59"06. Cette marque la qualifie pour les championnats du monde 2022, mais est tombée un peu tard pour les JO. Peu importe, Lore Hoffmann ira tout de même à Tokyo. Elle doit cette sélection à son ranking international. Elle figure en 32e position du classement mondial, alors que 48 participantes seront au départ du 800 m olympique. Sa course d'Oslo prouve également que sa forme va grandissant à l'approche de ce grand rendez-vous (30 juillet pour les séries) et qu'elle mérite amplement de participer à ces JO.



Lore Hoffmann, au centre, a touché ses habits olympiques. SWISS ATHLETICS

EN DATES

Le programme
du 400 m haies

Championnats d'Europe
U23 de Tallinn

Jeu 8 juillet

12 h 55 Séries

Vendredi 9 juillet

15 h 10 Demi-finales

Samedi 10 juillet

16 h 10 Finale

EFFORTS DE L'EXTRÊME Ultra-trail, iron man, expédition au long cours, le dépassement de soi est devenu tendance. Entre quête philosophique et défi physique, rencontre avec des passionnés chez qui le mental commande le plus souvent aux jambes. Au risque de ne jamais voir la ligne d'arrivée.

Qu'est-ce qui les motive à souffrir si longtemps?

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

En 1974, lorsque Jean-Claude Pont a créé Sierre-Zinal, les spécialistes de course à pied étaient totalement sceptiques quant à la faisabilité de son projet: 31 km, 2200 m de montée et 1100 mètres de descente. Un demi-siècle plus tard, les épreuves au long cours se multiplient sur tous les continents. L'Ultra 33 a une devise: «L'échec n'est pas un crime, le manque d'effort l'est!» Et ce n'est pas peu dire... Longue de 333 km, cette course se déroule dans l'Himalaya à plus de 5000 m d'altitude.

«C'est le même sentiment de liberté que lorsqu'un alpiniste fait un sommet.»

TARCIS ANÇAY
COACH DE COURSE À PIED

Plus près de chez nous, les participants au Tor des Géants en Italie doivent avaler 330 km, franchir 25 cols et maîtriser un dénivelé de 24 000 m. Ce ne sont que deux exemples parmi tant d'autres...

La demande a explosé

Si ces épreuves se multiplient, c'est que la demande existe. «Lorsque j'ai pris part pour la première fois à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc en 2003, il y avait de la place pour tout le monde», se souvient Ryan Baumann, spécialiste des longues distances. Aujourd'hui, il y a non seule-

ment un tirage au sort, mais également des courses qualificatives pour désigner les 2300 participants pouvant s'aligner sur les 170 km, pour 10 000 m de dénivelé. «Nous accueillons 1400 personnes pour le Trail des patrouilleurs. La demande a explosé ces dernières années avec une tendance à l'effort plus long. Nous avons donc mis en place une distance de 55 km pour 4200 m de dénivelé», confirme Anouck Beytrison, membre du CO de l'épreuve de Crans-Montana.

Mais alors, qu'est-ce qui a changé, pourquoi les athlètes veulent-ils aller toujours plus loin? «Les gens souhaitent de plus en plus rompre avec le train-train quotidien, se fixer

de nouveaux objectifs. Ils veulent savoir s'ils peuvent y arriver et comment leur corps va réagir. C'est comme une quête philosophique», poursuit Ryan Baumann.

Tarcis Ançay, vainqueur de Sierre-Zinal et coach, enchaîne: «Cette gestion de l'effort devient un véritable défi mental. La notion du surpassement de soi est plus importante que celle du chrono. Le but est vraiment de terminer. Le fait d'être dans la nature est également fondamental. C'est le même sentiment de liberté que lorsqu'un alpiniste fait un sommet.» Mais pour un trail, le cadre sécurisé avec un parcours balisé et des ravitaillements rassure aussi les participants. «J'ai remar-

qué que le trail park remplace de plus en plus l'ancestral parcours Vita. Même hors compétition, certaines personnes aiment aller là où on leur dit, sans réfléchir à un itinéraire», précise Tarcis Ançay.

Les ultra-trails passionnent surtout des athlètes plus expérimentés. «Tu allonges les longueurs avec l'âge. Je suis également professeur de sports et j'ai pu constater que mes élèves, des ados, n'envisagent pas de courir sur des distances plus longues que celle de Sierre-Zinal. Pour eux, le trail est un autre monde», souligne Jérôme Crettaz, membre du comité du CA Sierre.

Du plaisir, surtout après

Pour parvenir à puiser dans ses réserves pendant plus de dix heures, il faut s'entraîner en amont. Et pas qu'un peu! «Cela doit rester un challenge et non pas un pari fou. Au risque d'en baver et de mettre six mois à récupérer», précise Tarcis Ançay. Anouck Beytrison enchaîne: «En sept éditions du Trail des patrouilleurs, nous n'avons eu recours à l'hélicoptère qu'une seule fois. Les gens sont bien préparés et les blessures très rares.» Mais dans tout cela, la notion de plaisir existe-t-elle? «Il faut déjà accepter le fait de souffrir. Sinon, l'année suivante, tu ne t'inscris plus», relève pour sa part Vincent Theytaz, directeur de Sierre-Zinal. La majeure partie des athlètes interrogés avouent avoir plus de plaisir une fois le défi accompli que lorsqu'ils font des fractionnés à l'entraînement. A la question de savoir quelle était sa partie de Sierre-Zinal préférée, Jean-Yves Rey, ténor de la course à pied, répondait non sans humour: «Les trois mètres après l'arrivée.»



Les coureurs aiment se dépasser dans ce genre de paysages. DR

Trail du Besso: 4 septembre 2021

ZINAL Deux parcours sont proposés: 56 km (5400 m de dénivelé) et 26 km (2230 m de dénivelé), appelé le Tour du Roc. L'idée est de faire passer les concurrents par de vieux chemins alpins quasi oubliés.

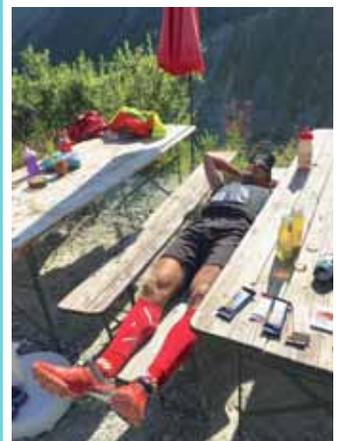
Trail des patrouilleurs: 25 septembre 2021

CRANS-MONTANA Il y en aura vraiment pour tous les goûts et toutes les forces avec quatre distances à choix: 15 km (+1250 m), 25 km (+1900 m), 40 km (+3000 m) et 55 km (+4200 m).

TENERIFE

«Un parcours de trail doit me procurer de l'émotion»

Lucien Epiney est un coureur polyvalent, mais pas à proprement parler un spécialiste d'ultra-trail. Il a pourtant tenté sa chance sur le Trail du Besso en 2019 «C'est mon frère qui l'a organisé, alors je me suis inscrit. Et j'ai bien aimé le concept de passer par les cinq cabanes du fond du val d'Anniviers.» En fait, pour que l'Anniviard apprécie les longues distances, il faut qu'il ait un petit plus. Le mois dernier, il a participé au Bluetrail de Tenerife, la traversée de l'île en 105 km (6975 m de dénivelé). «Lorsque tu es sur place, tu vois toujours ce volcan, tu as envie de monter dessus. Donc, c'était la bonne occasion de la faire lors de cet ultra-trail qui mène de la plage à la montagne.» Aux Canaries, Lucien Epiney n'a pourtant pas vraiment pris le temps de faire du tourisme. En 13 h 06'33", il a terminé à la deuxième place du classement. «Sur les longues distances, tu ne penses pas au classement. J'ai su que j'étais deuxième, mais je suis surtout resté concentré sur mon objectif, avancer pour finir la course. Un trail se court à basse intensité. Après trois heures, si tu te laisses aller, tu te couches et tu dors. J'ai d'ailleurs fait une sieste de vingt minutes sur le Trail du Besso.» Lucien Epiney ne s'entraîne pas spécialement pour ses plus longues courses. Son expérience lui permet de gérer son effort en course. «Et la récupération niveau énergie se fait assez bien. C'est plutôt au niveau des jambes et des pieds que tu souffres plus.»



Une petite pause lors du Trail du Besso 2019. DR

24 HEURES AUTOUR DU BARRAGE DE CLEUSON



«C'est moi qui dirige mon corps, à lui de s'adapter»

David Fournier a recommencé le sport à la quarantaine. Après un passage dans les piscines pour devenir champion de Suisse d'apnée, le Nendard de Loye s'est vraiment mis à la course à pied en 2017. Et comme il ne fait jamais les choses à moitié, il n'a plus cessé de courir. Il est l'homme des chevauchées solitaires: Sierre-Milan en quatre jours, la traversée du Valais (175 km) en trente et une heures, ou encore parcourir sept semi-marathons en sept jours. Ce week-end, il va se lancer un nouveau défi et tourner autour du barrage de Cleuson durant vingt-quatre heures. «Ce sera l'occasion de me dépasser, de fêter les 70 ans de l'exploitation du barrage et de récolter de l'argent pour l'association Patouch. Question objectif, je pars dans l'inconnu. Je suis un coureur de bitume. Là, ce sera sur un sentier de 4,4 km. Si le corps tient, j'espère faire entre 24 et 30 tours», commente David Fournier, qui sait qu'il va devoir lutter contre des pensées négatives. «C'est moi qui dirige mon corps, à lui de s'adapter. A un moment donné, le mental prend le dessus sur le physique. C'est l'ange qui me dit de continuer. Le corps, c'est plutôt le démon qui dit de s'arrêter. Je sais par exemple que la crampe va arriver. Je vais ralentir, mais pas m'arrêter.» Pour tenir sur de telles distances, David Fournier s'entraîne 120 km par semaine et court tous les jours.

Faites un don pour l'association Patouch: Banque Raiffeisen Sierre IBAN CH52 8059 8000 0350 0610 4

LA VIA ALPINA EN SIX JOURS

«Nous avons marché 15 heures par jour, quel sentiment de liberté»

Durant ses dernières vacances qui viennent de se terminer, Ryan Baumann a effectué la Via Alpina en six jours en compagnie de deux amis: soit une traversée entre Vaduz et Montreux, longue de 390 km pour un dénivelé de 23 500 m. «C'est un parcours mythique avec des paysages fabuleux. Nous avons marché quinze heures par jour à un rythme de 4-5 km/h. Quel sentiment de liberté! Et tu finis moins cassé qu'en compétition.» Le Sierrois prend du plaisir dans ce genre d'expédition, car il a une base d'entraînement solide depuis des années. «Les trois mois précédents, je me suis préparé en effectuant des sorties plus longues, deux fois par semaine. Et je n'ai jamais lâché le renforcement musculaire. Il prévient bien les blessures.» Le week-end dernier, Ryan Baumann a participé au trail Verbier Saint-Bernard en tant que bénévole. Par le passé, il avait terminé les dix éditions auxquelles il avait pris part, avec à la clé huit podiums. «Cela m'a redonné envie de remettre un dossard. Mais ça change tout. En compétition, tu es beaucoup plus sur le fil.»



TRIATHLON: LE SWISSMAN CHALLENGE



«La combinaison de trois sports est moins monotone»

Nicolas Galliano touche à tous les sports. Mais pour la longue distance, il a une préférence: le triathlon. «Cette combinaison de trois sports est moins traumatisante pour les muscles que la course à pied. Lorsque tu dépases les dix heures d'effort, c'est aussi moins monotone. En revanche, c'est un peu plus stressant en raison du vélo. Dans cette discipline, on n'est jamais à l'abri d'un pépin mécanique.» Le Chalaisard avait décidé de participer au Swissman Challenge, une course de 3,8 km de natation (ou 10 km de course à plat), 180 km de vélo (3770 m de dénivelé) et 42 km de course (1980 m de dénivelé). Dans sa version 2020, les participants devaient le faire individuellement dans le lieu de leur choix entre le 25 juin et le 18 juillet. «J'avais trouvé un parcours de vélo jusqu'à Zermatt aller-retour en passant par Moosalp, 10 km de course à plat et Sierre-Zinal. Mais malheureusement je me suis fait heurter par une camionnette, j'ai un traumatisme crânien et je me suis cassé trois côtes. Je ne suis pas certain d'être remis pour le 18 juillet.» Nicolas Galliano préfère souffrir à l'entraînement que sur son canapé. «Le triathlon, même extrême, c'est aussi du plaisir. En fait, c'est un travail mental. En course, il faut se créer des images positives, penser à tout l'entraînement que l'on a fait. Et au fil du temps, le corps accepte plus de charge.»

Restaurant
LaVilla
SIERRE

Tél. +41 (0)27 456 10 94
lavilla.sierre@bluewin.ch

**ROOFTOP
BAR**
(bar à l'étage)
dès 17 heures

CARTE D'ÉTÉ

- ◆ Saveurs du sud
- ◆ Choix de grillades
- ◆ Grand choix de poissons et crustacés

Grande terrasse ombragée dans un cadre idyllique au centre-ville de Sierre

Avenue Général-Guisan 27 - 3960 SIERRE - Tél. 027 456 10 94



Les tartares du mois de juillet

Carte à l'emporter

Café à 3.- tous les matins

Rte de Sion 1 - 3960 SIERRE - Tél. 027 565 90 60 - brasserie-le-national.ch

SIERRE
Restaurant



www.lermitage.online

Pfynstrasse 160 - 3952 Susten - Tél. 027 456 38 48

Fondue de viande L'Ermitage

En-cas à toute heure

SOIRÉE DU 1^{er} AOÛT:
raclette, assiette valaisanne, musique traditionnelle avec Charly's Ländlerfreunden

Restaurant-Pizzeria
TSERVETTA - SIERRE

Glaude et Afrim Filana-Salamin / Propriétaires et tenanciers

BROCHETTE DE BŒUF - BROCHETTE DE POULET - BROCHETTE DE GAMBAS - ROSBEEF - SALADE CAPRESE - SALADE CHAUD-FROID CÔTELETTES D'AGNEAU à la provençale

Grand parking privé à disposition • Fermé le dimanche

Rue de la Tservetta 8 - 3960 SIERRE - Tél. 027 455 13 08



**PROCHAINE
PARUTION
DE NOTRE RUBRIQUE
VENDREDI
27 AOÛT 2021**



Restaurant
La Villa à Sierre

**Un oasis de fraîcheur
au centre-ville de Sierre**



Au cœur de la ville de Sierre, avenue du Général-Guisan 27, cet établissement de charme construit en 1892 se partage, telle une maison privée, en différents espaces distincts: une grande salle à manger, un coin bistrot, un bar chaleureux dans le plus pur style carnotzet et un salon lounge qui invite les convives à se relaxer au coin du feu. A cela s'ajoutent neuf magnifiques chambres, remises à jour avec goût comme le reste de la maison. Quant à la cuisine aux saveurs du terroir, elle est subtile et créative. Un mariage entre gastronomie traditionnelle française et produits frais et locaux. Une carte qui varie au gré des saisons avec naturellement beaucoup de fraîcheur à l'arrivée des beaux jours. Des suggestions du chef aussi, ainsi qu'un joli choix de pâtes ou encore des grillades de viande et de poisson. Le tout agrémenté d'un service soigné et convivial en accord avec le prestige des lieux. Sans oublier, le magnifique jardin savamment pensé pour profiter d'un agréable moment dans un écrin de verdure. Une escale verte en plein centre-ville, idéale pour déjeuner au soleil ou pour prolonger de bien douces soirées estivales.

ROOFTOP-BAR
(bar à l'étage)
Ouvert dès 17 h

Tél. 027 456 10 94
www.la-villa-vs.ch

SORTIR

27

FONDATION RILKE

POÉSIE Deux journées de poésie intenses avec un spectacle avec les mots de Jaccottet et la présence de Jan Wagner, grand poète de notre temps!

THÉÂTRE MOLIÈRE

L'amour vaincra

SIERRE C'est à chaque fois une fête. Est-ce à cause du court de tennis du château Mercier si bucolique? Ou alors grâce aux choix des pièces? Ou parce que ces représentations en plein air ressemblent à des vacances? Quoi qu'il en soit, le public raffole des spectacles de la compagnie Opale dans les jardins du château Mercier. On se souvient de «L'augmentation» de Georges Perec, du «Malade imaginaire» de Molière. Du 13 au 25 juillet (deux représentations par jour), Molière sera encore à l'affiche de la compagnie sierroise que dirige la comédienne et metteuse en scène Anne Salamin. «L'amour médecin» claque comme un couperet. Une pièce courte, intelligente, drôle aussi et qui donne un écho à ce que nous vivons actuellement.

Les comédiens s'activent. On répète l'acte I. Dix jours de répétition, c'est tout juste mais ce sera suffisant. Anne Salamin est bien entourée: les comédiennes Carole Epiney, Maëlle Héritier, Marie-Emmanuelle Perruchoud, Isabelle Pfeiffer, les comédiens Romain Cinter, Jacques Maitre et Christophe Vauthey. Des fidèles, des jeunes aussi, fraîchement diplômés ou d'autres comme Romain Cinter qui profite d'un détour au pays: «Je vis à Bruxelles où je me suis formé, mais j'ai rencontré Anne Salamin au festival du Toúno. L'occasion



Debout: Maëlle Héritier, Marie-Emmanuelle Perruchoud, Romain Cinter, Jacques Maitre, Anne Salamin, Isabelle Pfeiffer, Samuel Cardoso (scéno). Devant, Carole Epiney, Giulia Bertinotti (billetterie), Justine Salamin et Eliot Ruffel (scéno). LE JDS

pour moi de revenir en Anniviers.» Pour la scénographie, la metteuse en scène a pu compter sur le collectif Medium Sans Serif, tout juste diplômé de la HEAD pour remplacer au pied levé Perrine Leclerc, qui s'est blessée.

Seule la science...

«Au moment où nous avons imaginé ce projet, la crise du Covid était très présente», explique Anne

Salamin. «La pièce s'adapte parfaitement à toutes les situations, une pièce courte, en extérieur et qui requiert des conditions simples.»

La comédie de Molière met en scène une jeune fille qui cesse de manger et de parler, confinée dans sa chambre. Son père, veuf et dont c'est la seule enfant, ne veut pas s'en séparer. Il la couve. Mais ne lui donne pas ce qu'elle attend: quitter la maison pour rejoindre le jeune homme qui l'a demandée en mariage. Le père ne peut l'entendre, alors il pense que seule la science pourra guérir ce mal étrange et l'ordre des médecins s'en mêle...

«J'ai découvert ce Molière grâce à Anne. La pièce résonne avec ce que l'on vit, on se questionne sur ce mal. Mais on doit se rassembler, qu'importent nos dif-

férents points de vue, la paix et le respect sont nécessaires pour surmonter cette crise», explique, enthousiaste, Carole Epiney. «Moi, je suis totalement convaincue par ce final qui parle de culture, de poésie, de musique, tout cela contribue à guérir», ajoute Romain Cinter. Jacques Maitre, qu'on a vu déjà jouer dans plusieurs pièces d'Opale, opine du chef: «Elle est sacrément bien ficelée, le stratagème est parfaitement cohérent. Ce n'est pas un spectacle intime, il s'adresse directement au public, que l'on traite comme un parte-

«Avec 30 spectateurs par représentation, les conditions seront très confortables.»



ANNE SALAMIN
METTEUSE
EN SCÈNE ET
COMÉDIENNE

naire.» La jeune Maëlle Héritier, qui vient de terminer l'École de théâtre de Martigny et a été sélectionnée à la Manufacture, conclut: «Et puis c'est une pièce accessible à tous, que tout le monde peut comprendre...»

A noter que des musiciens animeront la dernière scène de la pièce. Tous les deux soirs, les ensembles changeront... «Des musiques pour danser. J'espère bien que les spectateurs viendront danser avec nous», se réjouit Anne Salamin. ISABELLE BAGNOUD LORETAN

PRATIQUE

«L'amour médecin»

Du 13 au 25 juillet

Court de tennis du château Mercier et par mauvais temps, salle du Foyer face à Technopôle.

En cas de doute: www.compagnieopale.ch

Du mardi au samedi à 19 h et à 20 h 30.

Dimanches à 18 h et à 19 h 30.

Réservation obligatoire, seulement par SMS, au +41 79 293 29 87, précisez le nom, l'horaire et le nombre de places.

RÉNOVER CONSTRUIRE



Rénovation de:

BAIGNOIRS
DOUCHES
RÉPARATION DES ÉCAILLURES
ANTIGLISSE

RENOBAD-Schnyder A. & D.

Erschmatt - Sierre

027 932 35 45 079 372 77 65

internet: www.renobad.ch – email: sch-alfred@bluewin.ch

SYSTEME



LOCATION - VENTE - RÉPARATION - INSTALLATION

P. MAROTTA

Multimedia &
Electroménager

Notre
service
fait la
différence

3960 SIERRE

AVENUE MAX-HUBER 12 - 027 456 38 38

LOURE JOINTS

TRAVAUX SPÉCIAUX

JOINTS D'ÉTANCHÉITÉ
ASSAINISSEMENT DE BÉTON
SOLS INDUSTRIELS

TRAITEMENTS DE FISSURES
ENDUITS ÉTANCHES
INJECTIONS

A. LOUREIRO

Case postale 18

3968 VEYRAS

Tél. 027 455 99 47

Fax 027 456 32 07

Natel 079 220 32 47

www.lourejoins.ch

Rendez-vous
avec votre rubrique

RÉNOVER CONSTRUIRE

VENDREDI 27 AOÛT 2021

Réservations: 027 329 77 11 - impactmedias.ch

Pour paraître dans cette rubrique: 027 329 77 11 ou jds@impactmedias.ch

Garage du district de Sierre
recherche un

CHEF D'ATELIER (m-f)

Taux d'activité: 100 %
Entrée en fonction: à convenir

Nous vous invitons à faire parvenir
votre offre de service accompagnée
d'un curriculum vitae
avec photo et des copies
de certificats à l'adresse
garagedesierre@gmail.com

Marie-Virginie
Voyante/Médium
& Astrologue

0901 346 943

CHF 2.90 min

de 6 h à 13 h

à
Louer

SIERRE | ILE FALCON

Surfaces 50 | 60 | 70 | 100 m²

CHF 109.- m²/année

et offre spéciale valable jusqu'au 31.05.2021

Galantica 027 398 71 63

www.galantica-immo.ch

Votre spécialiste en aides auditives
Acousticien agréé brevet fédéral, Ing. El. dipl.

Audition

GREINER

Rue de Galley 1 - 3966 Réchy
Essai gratuit 078 778 00 98

signia



Nouveau !

Les Earbuds Signia Active,
rechargeables et au design
moderne assurent un
confort de compréhension
même dans les situations
difficiles et bruyantes.

**Entendez bien !
Comprenez mieux !**



Khavit Guta : 076 270 74 97

GUTA GENERAL

MAÇONNERIE - PAYSAGISME

CRANS-MONTANA - VALAIS CENTRAL

- Maçonnerie générale
- Enrochement
- Aménagements extérieurs
- Réfection de façades
- Démolition
- Murs en pierres sèches
- Pose dalles - pavés - bordures

- Création et entretien de jardins
 - Installations d'arrosage automatique
 - Déblaiement de neige
- Route du Manège 2 - 3963 Crans-Montana
guta.general@bluewin.ch

FONDATION RILKE POÉSIE D'AUJOURD'HUI

Pourquoi donc y a-t-il de la poésie?

SIERRE Comment avons-nous fait pour passer autant d'années sans poésie? La question n'est pas tout à fait posée ainsi dans le spectacle qui sera présenté dans les jardins du château Mercier le 30 juillet à 19 heures. La Fondation Rilke présente «Pourquoi donc y a-t-il des fleurs?», un spectacle du comédien Michel Voïta d'après des textes du poète Philippe Jaccottet, poète suisse majeur de notre temps. Le lendemain, poésie encore avec le grand poète allemand Jan Wagner, accompagné de son traducteur Alexandre Pateau. Enfin, du 1er au 8 août, une master class se tiendra au château toujours avec des étudiants, doctorants et chercheurs qui travailleront sur les «Elégies de Duino» que Rilke a terminées ici à Muzot.

«Jan Wagner s'intéresse à tout, sa poésie est ludique, créative, joyeuse...»



BRIGITTE DUVILLARD
DIRECTRICE
DE LA FONDATION RILKE

Des rencontres exceptionnelles

Pour les fans de poésie, tout cela ne fait aucun doute, ce sera même assez exceptionnel. Pour ceux qui auraient des préjugés sur la poésie, alors qu'ils viennent! Car en deux jours, ils découvriront l'évidence! La poésie de ces maîtres est accessible, claire, elle est vivante et riche. Philippe Jaccottet est décédé en avril dernier. Avant sa mort, José-Flore Tappy, poète et responsable de l'édition des œuvres de Philippe Jaccottet à la Pléiade, a fait un choix de poèmes avec lui pour le comédien Michel Voïta. Ce spectacle est un monologue. Sur scène, un homme au travail. Un homme qui n'est jamais satisfait de son ouvrage. C'est un poète, un écrivain, il est au travail sur les mots. Comment dire au plus près de la réalité? Comment faire tomber toutes les idées reçues qui nous empêchent de trouver la simplicité de dire ce qui est? Un trajet de vie, l'évolution de ses doutes, ses croyances et



Jan Wagner, l'un des grands poètes de sa génération, viendra au château Mercier avec son traducteur. ALBERTO NOVELLI

ses espoirs. A la mise en scène et au jeu, l'acteur suisse Michel Voïta, à la dramaturgie, José-Flore Tappy et des mobiles du plasticien Nicolas Pahlisch. «Pourquoi donc y a-t-il des fleurs? Elles s'ouvrent, elles se déploient, comme on voudrait que le fasse le temps, notre pensée, nos vies», écrivait Jaccottet, né à Moudon.

Comme avec Jaccottet, une poésie née d'une observation fine

Le lendemain, 31 juillet à 11 heures, l'un des grands poètes allemands, Jan Wagner, traducteur, critique littéraire, écrivain qui a reçu le Prix Georg-Büchner, sera accompagné de son traducteur français Alexandre Pateau qui, lui, vient de décrocher le Prix Nelly-Sachs pour une traduction de poésie! Joli duo. Jan Wagner vit à Berlin, il est l'auteur d'une poésie, tout comme Jaccottet, née de l'observation fine de tout ce qui l'entoure: une balle de golf abandonnée ou une mauvaise herbe lui permet de s'envoler. Dans son recueil dont il sera question, «Les variations de la citerne» paru aux Editions Actes Sud, il se montre l'un des poètes les plus inspirés de sa génération! «Sa poésie est ludique, vivante, créative, c'est la joie!» commente Brigitte Duvillard, directrice de la Fondation Rilke. «Il s'intéresse sur-tout à la jeune poésie, c'est un passionné qui va



Michel Voïta présente son spectacle «Pourquoi donc y a-t-il des fleurs?» sur des textes et poèmes de Philippe Jaccottet. Grand moment de poésie! DR

partout, participe à de multiples lectures», ajoute la fan. C'est donc une occasion rare de rencontrer ce presque «jeune» homme (né en 1971) à Sierre pour cette rencontre bilingue. Pourquoi la poésie est-elle si nécessaire? Parce qu'elle décrit notre rapport au monde, dessine les contours de la condition humaine, de l'être humain qui sait aussi qu'il va mourir.

ISABELLE BAGNOUD LORETAN

Réservation sur info@fondationrilke.ch

PUB

**nouvelle gérance
nouveau concept**

Venez découvrir!

www.cafedeparis-brasserie.ch

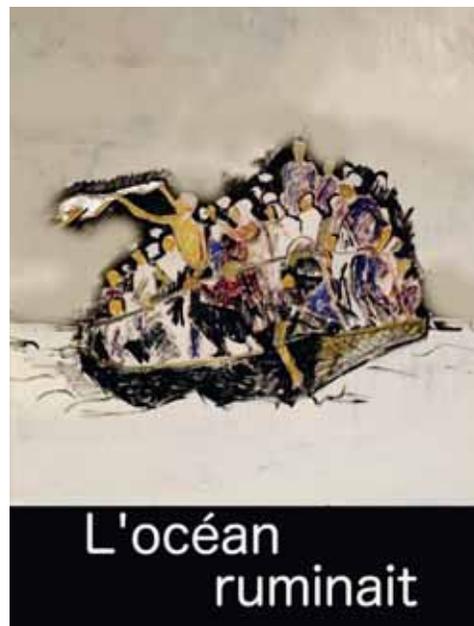
À midi 3 plats à choix
Réservation 027 525 77 70

EXPOSITION ART MÉTRO SIERRE

Complices durant la crise

SIERRE L'idée était originale. Durant le confinement, le poète Jean-Pierre Balpe, officier des Arts et Lettres qui vit à Paris, a écrit quotidiennement un poème qu'il a transmis au peintre séduois Jean-Blaise Evéquo pour qu'il se laisse très librement inspirer par ses mots. Cette collaboration est exposée à Art Métro Sierre dans la galerie Métropole. Les deux amis se connaissent depuis de nombreuses années et partagent des affinités artistiques. «Je l'ai connu quand il est venu présenter à Savièse un livre de poésies pour enfants, moi je faisais un remplacement comme prof de français et le courant est immédiatement passé. Nous nous sommes régulièrement rencontrés, notamment lors d'un festival de poésie qu'il dirigeait à Paris», explique le peintre qui manie le pinceau avec autant de passion que l'épée. C'est lui qui a proposé cette aventure poétique. «Le confinement était très dur en France, je me suis demandé quoi faire et c'est ainsi que je lui ai proposé cette collaboration... Quotidiennement et durant soixante-trois jours, nous avons mis en ligne le résultat de nos travaux...»

Jean-Blaise Evéquo est un coloriste, il sait manier les bleu Klein, les fuchsias, les rouges ou les jaunes toujours intenses. Mais il aime aussi peindre les femmes. Elles sont aussi pré-



Deux exemples de collaboration entre le poète Jean-Pierre Balpe et le peintre Jean-Blaise Evéquo à découvrir dans les vitrines d'Art Métro Sierre. DR

sentes ici. Parfois l'artiste illustre le poème, parfois il en dresse des contours discrets qui se révèlent davantage dans l'atmosphère de la toile que dans ses sujets. Les poèmes sont par-

fois comme des pensées ou comme de petites histoires, parfois elles sonnent comme des haïkus.

ISABELLE BAGNOUD LORETAN

ESPRIT DU CERCLE DANCE BATTLE

Qui est le meilleur danseur hip-hop du Valais?

SIERRE/SION Esprit du Cercle présente la première dance battle du Valais avec le festival Et Sion dansait les 7 et 8 août prochains.

Samedi 7 août de 15 heures à 18 h 30, les candidats passeront la présélection au TLH-Sierre. Les participants, séparés en quatre catégories (Hip Hop, Popping, Afro et Battle Kidz), devront passer un par un devant les trois jurys, Ben, Franqey et Jancà Jay, danseurs et chorégraphes professionnels.

Dimanche 8 août de 16 heures à 20 h 30 à la place de la Planta, les finalistes s'affronteront avec les meilleurs danseurs actuels pour remporter le titre du meilleur danseur hip-hop du Valais et de Suisse. Seront présents cette année du-



rant ces deux jours de festival, de talentueux artistes: Simon Crettol, danseur et chorégraphe originaire de Randogne, Dakota & Nadia, arrivés deuxièmes à l'émission «La France a un incroyable talent 2018» avec leur danse sur le

thème de la violence conjugale, The Lions Crew, groupe constitué de dix danseuses de hip-hop de l'école de danse Sosta à Loèche, et finalement le groupe Nubian Soul Academy, l'équipe gagnante en France de la qualification du

championnat du monde de Las Vegas. Sally Sly, quadruple champion du monde de hip-hop, est l'un des trois fondateurs d'Esprit du Cercle, il explique comment il s'est lancé dans le projet d'organiser une dance battle: «Le but de ce festival de danse urbaine est de développer la danse hip-hop en Valais, ainsi que de réunir des danseurs afin qu'ils expriment leurs talents artistiques.»

Tout le monde peut participer, les compétences requises sont quelques bases de hip-hop et si possible d'avoir pris des cours de danse.

ANNE-TJE KOLDER

Inscription avant le 30 juillet
swissbattletour@fetedeladanse.ch en inscrivant votre nom et votre catégorie de danse.

AU CASINO**LES CROODS 2**

Du vendredi 9 au mardi 13 juillet à 18 h.
Film d'animation américain en 3D pour la famille (VF-10 ans).

**BLACK WIDOW**

Du vendredi 9 au mardi 13 juillet à 20 h 30. Film d'action américain en 3D réalisé par Cate Shortland avec Scarlett Johansson, Florence Pugh et David Harbour (VF-12 ans).

AU BOURG**LE SENS DE LA FAMILLE**

Du vendredi 9 au mardi 13 juillet à 18 h. Une comédie française de Jean-Patrick Benes avec Alexandra Lamy, Franck Dubosc et Christiane Millet (VF-8 ans).

**BENEDETTA**

Du vendredi 9 au mardi 13 juillet à 20 h 30. Drame historique de Paul Verhoeven avec Virginie Efira, Charlotte Rampling et Daphné Patakia (VF-16 ans).

Des écrivains se livrent

GRANGES Rencontres et dédicaces samedi 17 juillet dès 10 h 30 au Kasse-Noisette à Granges (rte de Mangold 5). Jennifer et Arnaud Favre pour «Haute fondue» aux Editions Helvetic, Christine Savoy pour «Et si la spiritualité se trouvait dans une tasse de café chaud?», Jérémie Abbet pour «D'ocre et de sang» aux Editions Thot, et Joël Cerutti avec «Mais des choses pareilles!» aux Editions du Roc, dévoileront tout sur la vie de leurs livres. Ils évoqueront librement leurs expériences et aventures littéraires. Comment on construit un livre, comment on le publie et l'accompagne, etc.
Dès 10 h 30, échanges et dialogues. Dès 12 h, dédicaces et raclettes.

Cours de fauche à l'ancienne**SIERRE/VENTHÔNE**

Apprendre les bons gestes pour entretenir votre extérieur de manière durable avec la faux et se familiariser avec les techniques de battage et d'aiguillage de la lame, c'est possible grâce à la fondation suisse alémanique Stiftung Wirtschaft und Ökologie (SWO). Le 17 juillet à 8 h 30, rendez-vous à la gare de Sierre. Le 24 juillet, SWO recherche quelques âmes charitables pour lutter contre les plantes invasives dans les Espaces Magie Verte. Cette magnifique prairie est menacée par la présence de néophytes. Pour remercier les valeureux, SWO offre le repas de midi préparé par une famille afghane pour un vrai voyage culinaire. Le rendez-vous est fixé à 8 h 15 à Obabao à Venthône.

Inscription et information: stiftungswao.ch

Les Pornographes en tournée

VENTHÔNE Les Pornographes sont en tournée en Suisse romande et par chance, ils s'arrêteront chez nous le 15 juillet dès 18 heures au Tandem Café, au pied du home Pré-du-Chêne. Pour

WELCOME LE PALP**VENTHÔNE / LENS / ANNIVIERS / SIERRE**

C'est l'été et ça fleure bon le Palp festival qui débarque dans la région pour une première soirée, demain, samedi 10 juillet au château de Venthône pour son traditionnel Bal masqué. Tournez les têtes sans faire tomber le masque, on met sa plus belle robe de princesse ou son smoking et on se perd dans la danse au milieu d'un grand banquet. Tenue de soirée exigée! Dès 18 heures et jusqu'à 1 h 30. Retour navette gratuite pour Sierre et Sion.

ÎLES FLOTTANTES SUR LE LOUCHÉ

Siroter un petit verre de vin posé sur un radeau transformé en salon flottant tout en écoutant un concert. C'est la nouvelle création made in Palp les 17 et 18 juillet au pied de la Fondation Opale. Le rendez-vous affiche malheureusement complet!

Complet aussi la Mountain Session aux Becs de Bosson avec José González le 5 septembre. On se rattrapera dans les caveaux de Muraz lors de Carnötzet les 23 et 24 octobre prochains. Encore le temps d'en reparler.. Réservation sur www.palpfestival.ch

rappel, les Pornographes chantent Brassens avec la jolie voix d'Alice Richtarch. Ils comptabilisent plus d'une centaine de concerts en Suisse et en France et ont déjà signé deux albums. Avec Greg Pittet à la guitare et Rafael Gunti à la basse. Moment délicieux pour ceux qui aiment les bons mots et les mélodies.

Entrée libre.

Masques du Lötschental

CRANS-MONTANA La bibliothèque de Crans-Montana ne se met pas au vert durant l'été. Du 15 juin au 31 juillet, elle propose l'exposition «Les Tschägättä», sur les fameux masques du Lötschental. Pendant le carnaval, les villages du Lötschental sont envahis par les «Tschägättä», des personnages effrayants cou-

verts de fourrure et portant des masques grimaçants. Découvrez leur origine et leur histoire à travers l'exposition.

Activités et jeux autour des masques pour les enfants durant toute la durée de l'exposition.

www.biblio.cransmontana.ch

Open Air

ANNIVIERS Comme chaque été, Anniviers Tourisme projette quatre films dans des lieux insolites. Une programmation destinée à un large public. Ce soir, vendredi 9 juillet, «Astérix & Obélix au service de sa majesté», devant la salle polyvalente de Grimentz. Samedi 10 juillet, à la place du Calvaire à Chandolin, «L'odyssée», vendredi 13 août au parking vers les télécabines de Zinal, «Chocolat», et enfin samedi 14 août, à la place de la Marmotte de Saint-Luc, «Le grand

bain». Projections à 20 h 30. Entrée libre. Prévoir un siège et des vêtements chauds. Les projections sont annulées en cas de mauvais temps.

Programme détaillé:

www.valdannierviers.ch/cinema-openair

Cirque Helvetia

GRIMENTZ Le cirque Helvetia a commencé sa tournée qui passe par Grimentz du 13 au 15 août. Son nouveau spectacle «Imagine» se déroulera sous un nouveau chapiteau. Un cirque familial de 45 ans où vous retrouverez toute la poésie, l'univers magique et féérique du cirque avec acrobates, jongleurs, contorsionnistes, clowns, voltigeuses aériennes, etc.
Vendredi 13 et samedi 14 à 18 h. Dimanche 15 août à 15 h.

Réservation: www.cirque-helvetia.ch

079 384 30 66

Un livre et une expo!

VISSOIE Jean-Louis Claude de Zinal publie «Roger Theytaz, 80 ans d'histoire d'un artiste annivier». Tableaux, vitraux, fresques, drapeaux, portraits... Depuis son passage à l'Académie cantonale des beaux-arts du Valais, Roger Theytaz a développé ses dons de peintre en délivrant à travers sa peinture son attachement au passé et son amour des anciens. Le portrait d'un artiste aux multiples facettes sous la belle plume de Jean-Louis Claude. Le peintre sera aussi au centre d'une exposition à la Tour d'Anniviers de Vissoie.

Vernissage: demain, samedi 10 juillet à 18 h.

Du 10 juillet au 29 août. Les je et ve de 17 h à 20 h, les sa et di de 14 h à 20 h ou sur rendez-vous au 027 475 34 76 ou 079 605 74 73.

Prolongations

VENTHÔNE L'exposition «Poussières d'étoiles» du sculpteur Emmanuel Lendenmann au château de Venthône est prolongée du 15 juillet au 15 août. A noter qu'elle est fermée du 5 au 15 juillet en raison du Palp Festival qui occupera le château pour Bal masqué.

Du vendredi au dimanche de 15 h à 18 h.

Concours LE JOURNAL DE SIERRE BIMENSUEL JGA 3960 SIERRE

**PAR SMS OU CARTE POSTALE!
JOUZ TOUS LES MOIS ET GAGNEZ
DE MAGNIFIQUES LOTS!**

Le mot mystère

L	E	M	U	S	S	A	P	E	T	T	E	N	E	G
A	Z	L	A	C	A	R	A	C	E	N	R	O	B	S
N	U	N	I	T	O	S	A	D	E	S	E	R	E	E
E	S	E	E	V	E	G	L	G	E	T	I	T	A	R
S	U	T	I	T	I	L	I	O	N	O	T	F	A	I
R	O	N	G	B	T	D	A	I	I	A	O	A	R	P
A	C	O	I	L	N	U	A	S	D	N	A	E	J	U
E	E	R	B	I	A	S	M	P	C	E	T	I	B	O
P	G	E	A	S	L	C	R	E	D	E	K	A	C	S
E	A	G	K	A	O	E	A	R	F	U	O	C	I	L
C	R	R	M	L	S	M	O	G	N	I	R	D	A	N
O	O	T	I	T	I	C	E	V	E	L	A	G	U	J
R	F	B	I	A	N	val d'anniviers 								
B	R	G	R	O	A									
I	E	M	C	A	G									

Les mots de la liste ci-dessous peuvent se lire et se biffer horizontalement, verticalement ou en diagonale, à l'endroit ou à l'envers. Une même lettre peut servir à former plusieurs mots sauf si elle fait partie du... mot à découvrir, aujourd'hui une ville. Bonne recherche.

ACME	CAKE	FONCE	JUGAL	PATENT
ANIS	CARACAL	FORAGE	KABIG	PRAO
ARSENAL	COBRA	GENETTE	LEVE	PRESTIGE
ASSUME	COLIBRI	GERONTE	LICOU	PROVINCE
ATLAS	CONCORDE	GLAÇAGE	LOINTAIN	RATITE
BORNE	COUSU	GOITRE	MALSAIN	RESEDAS
BRIO	DATTES	INDIGENE	MATELAS	SCIEUR
BROC	DRING	JACK	OBIT	SMOG
CAGIBI	FETER	JEAN	PARIA	SOUPIRE

A gagner

**2x KITS RANDO-FONDUE
POUR 2 PERSONNES EN ANNIVIERS**

Comment participer?

Par SMS

Envoyez JDS MOT suivi du mot mystère au numéro 363 (Fr. 1.- /SMS) + vos coordonnées complètes (nom, prénom, adresse).

Par COURRIER

Envoyez une carte postale avec le mot mystère en «majuscule» ainsi que vos coordonnées à l'adresse suivante:
Le Journal de Sierre, Le Mot Mystère,
Rue de l'Industrie 13, 1950 Sion.

Par MAIL

Envoyez la réponse «en majuscules» par mail, à l'adresse: concours@lejds.ch ainsi que vos coordonnées complètes. (nom, prénom, adresse).

Tirage au sort: Mardi 17 juillet 2021.

Conditions de participation

Les collaborateurs du Groupe Rhône Média, d'impactmedias ainsi que les membres de leurs familles ne sont pas autorisés à participer.

En participant à ce concours, j'accepte que mes données soient exploitées par «Le Journal de Sierre» pour l'envoi d'informations et d'offres ponctuelles. Les gagnants seront avisés personnellement. Tout recours juridique est exclu.

Prochains concours

27 août, 24 septembre, 22 octobre, 19 novembre, 17 décembre.

Gagnants pour le mot mystère du 11 juin 2021

Madame Fournier Marie-Thérèse, Bluche
1 kit Rando-Fondue pour 2 personnes - Anniviers Tourisme

Madame Balet Gilberte, Vercorin
1 kit Rando-Fondue pour 2 personnes - Anniviers Tourisme

COULEUR DU TEMPS

Mais qui est prochain?

Nous vivons souvent à cent kilomètres à l'heure. La prise de rendez-vous, la gestion de notre agenda et de notre temps sont devenues fondamentales pour rester à flot. Quel stress! Dans ces conditions, pas de place pour les interruptions ou les rencontres inopinées. «Il faut que j'y aille, je suis déjà en retard.» On court, mais vers quoi? Et combien d'opportunités manquons-nous en courant et en s'empêchant d'être dérangés dans notre train-train quotidien?

Nous sommes tellement obnubilés par tout ce que nous avons à faire que nous sommes empêchés de voir et surtout de regarder ce qu'il se passe autour de nous. Regarder n'est pas seulement voir, mais implique aussi l'intention, la volonté. Le pape François nous dit que «Regarder est un premier pas contre l'indifférence, contre la tentation de dé-

tourner son regard devant les difficultés et les souffrances des autres.» Ceci nous ramène à la parabole du Bon Samaritain qui regarda ce pauvre homme à moitié mort sur le bord de la route, se pencha sur lui avec compassion, le considérant comme un frère; il prit soin de lui en faisant tout ce qui était en son pouvoir pour qu'il aille mieux (cf. Lc 10, 25-37).

Et si, plutôt que de se répéter en fin de journée: «Aujourd'hui je n'ai rien pu faire de ce que je voulais; j'ai été continuellement dérangé», nous regardions la richesse amenée par ces situations où nous avons pris du temps pour ceux qui en avaient besoin? Bien souvent, nous nous apercevons que cette bienveillance vis-à-vis de notre prochain nous amène une satisfaction et une joie profonde et durable. Alors pourquoi s'en priver?

Bon été à tous.

SERGE LILLO

PUB



Grâce au Journal de Sierre,
atteignez 50% des boîtes aux lettres munies
d'un «stop pub»!

Par exemple, en glissant votre flyer à l'intérieur du journal
pour 12 centimes l'exemplaire.

Tirage: 27'000 exemplaires

Distribution à tous les ménages du district de Sierre.

Votre personne de contact



Serge Roh
079 449 06 03
serge.roh@impactmedias.ch



DÉCÈS

POUR LE DISTRICT

DU 24 JUIN AU 7 JUILLET 2021

Denise Valiquet, 95 ans, Grône

Henri Ruppen, 11 jours, Sierre

Antonio Oliveto, 95 ans, Granges

René Lehner, 83 ans, Sierre

Cécile Rossier, 93 ans, Grône

Eric Klaus, 62 ans, Sierre

Régine Serey-D'Anselme, 86 ans, Crans-Montana

Séverin Caloz, 98 ans, Miège

Paul-Albert Salamin, 76 ans, Sierre

Dorette Morand-Bétrisey, 79 ans, Saint-Léonard

Jean-Pierre Bétrisey, 76 ans, Saint-Léonard

Giovanni Borrini, 89 ans, Lens

Sylvie Droz-Joyeuse, 66 ans, Crans-Montana

Liliane Soffredini-Saccozzi, 85 ans, Chippis/Granges

Susi Werlen-Studer, 90 ans, Sierre/Varen

Marie-Noëlle Savioz-Crettaz, 86 ans, Vissoie

Pauline Constantin, 83 ans, Granges

Vychai Bunmar, 41 ans, Sierre

Joseph Morath, 86 ans, Grône

POMPES FUNEBRES

Charles Theler & Fils
Jour et nuit Tél. 027 455 27 53

POMPES FUNÈBRES
DANIEL REY ET FILS
3963 MONTANA
www.pompes-funbres-daniel-rey.ch
Fabien Rey 079 740 23 49 - 027 565 05 54
Région Crans-Montana Serge Constantin 076 507 04 98
Région Lens Myriam Nanchen 079 511 54 72

PERMANENCE DES
POMPES FUNÈBRES
F. EGGS & FILS
Avenue du Marché 3 - Sierre
Funérarium: Rte de la Gemmi 81
TEL 027 455 20 60

Agence Funéraire
Salamin
027 455 10 16
Promenade du Clos 1 - Sierre

Le Nouvelliste

partenaire média



Une libération en Musique !
Direction musicale : Michaël Guttman

L'Opéra Italien enchante le Golf

6 août 2021

Golf Club Crans-sur-Sierre

Bellini, Donizetti, Puccini et Rossini

Orchestre Valéik Philharmonik - Arsène Duc, direction
Laure Barras, soprano - Richard Helm, baryton

Quatuor de Jérusalem

Du 7 au 13 août 2021

Concerts et Master Classes

Artel Quartet, Autriche - Brompton Quartet, Grande-Bretagne
Echéa Quartet, Grande-Bretagne - Viride Kwartet, Pays-Bas

Informations sur cmclassics.ch



Organisé dans le respect des normes en vigueur, uniquement sur préservation.

Réservations: Crans-Montana Tourisme ou cmclassics.ch