

N° 24

HIVER 2024



JOURNAL
DU KERMONT

Sommaire

4-5	Éditorial
6-7	A chaque saison sa symbolique et son énergie
8-11	Vive les vacances !
12-15	Déjà trente ans !
16-20	Les maux du corps
21	Les acrostiches
22-23	A la rencontre d'Adèle Hervé
24-25	Ces reconversions professionnelles qui font se sentir réellement utile !
26-29	Record du plus grand concert de cor des Alpes
30-32	La piste de bobsleigh de Saint-Moritz : un joyau de glace et de vitesse en Haute-Engadine
33	Poème d'hiver
34-35	Carnet de route : Eivissa
36-37	Alimentation durable
38-41	L'univers fascinant des Huskys
42-43	Expositions
44-48	Fitness cérébral
49-50	Solutions

Edito - nial

4

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

La fin de l'année qui approche nous amène vers un nouvel an, un nouveau cycle. Chaque année, chaque jour, chaque cycle nous confronte à son lot de difficultés, mais nous apporte également ses plaisirs et joies. Nous nous posons toutes et tous la question de savoir si ces peines et joies sont une fatalité, ou si nous avons une quelconque influence par nos actes, voir notre attitude sur ceux-ci. De toute évidence, il ne sera pas possible d'apporter une réponse définitive à ce questionnement en quelques lignes. Nous conviendrons toutes et tous que l'expérience vécue nous apprend néanmoins que notre attitude, notre comportement, notre volonté portent une très grande influence sur la qualité de notre vie, mais également sur les événements auxquels nous serons confrontés, voir sur notre capacité à réagir face à ces événements, respectivement à les surmonter.

Les accidents, les blessures qui en découlent, ou encore les maladies, qu'elles soient liées à l'âge ou non font partie de ces difficultés ou mises à l'épreuve qui nous confrontent. Face à ceux-ci notre attitude, notre motivation, notre envie, sont et seront toujours déterminantes. Accepter les difficultés qui nous confrontent comme une fatalité, ne nous aidera jamais à les surmonter. Peu importe l'origine de ce qui nous accable, la force vitale que nous portons toutes et tous en nous doit nous permettre d'aller vers l'avant, vers le meilleur, d'abord pour nous, mais aussi pour celles et ceux qui nous sont chers et pour lesquels nous sommes chers.



L'humain est ainsi fait qu'il est animé dans son subconscient par la vie et la volonté de vivre, en avoir conscience ne peut que nous aider à ne pas céder à l'abandon et à croire à des lendemains meilleurs.

Être maître de son destin, c'est assurément et d'abord chaque jour, chaque année, chaque cycle regarder devant, croire au meilleur, quelle que soit la difficulté qui nous confronte. En baissant les bras, en perdant le courage, nous nous laissons entraîner vers la spirale du désespoir qui ne peut que nous conduire vers d'autres déconvenues et souffrances, nous faisant prendre le chemin d'une destinée qui ne pourra être que sombre, alors qu'une attitude toujours positive ne peut qu'amener de la lumière, et avec elle l'espoir de ceux qui nous entourent, qui seront alors également plus enclins à nous apporter leur énergie, vers un cercle vertueux.

En conclusion, quelle que soit notre situation, notre statut, notre âge, nous nous devons toujours et encore de croire au meilleur et le souhaiter à celles et ceux qui nous entourent. C'est ce que je vous souhaite pour ma part à toutes et tous à l'approche des Fêtes de fin d'année et de l'An nouveau.

5



A chaque saison sa symbolique et son énergie

Le printemps vous éveille, l'été vous galvanise, l'automne vous déprime, l'hiver vous fatigue ...

Et si vous dépassiez vos premières impressions ?

6 **Q**u'on l'aime ou qu'on ne l'aime pas, on n'y échappera pas : l'hiver s'installe. C'est la dernière saison de l'année qui correspond à la fin du cycle annuel. Plonger dans la saison hivernale peut parfois représenter un défi pour le moral.

Lorsque les journées raccourcissent et que le froid s'installe, nous sommes invités à ralentir le rythme effréné de nos vies modernes. Dans la nature, la terre se dénude et se couvre de neige, le monde animal hiberne. Une ambiance propice au calme et au silence s'installe.

C'est le temps de la transmission. La nature se ressource dans la profondeur de la terre. La vie se retire sur la terre, c'est le lieu de la fructification des racines. On est dans l'immobilité apparente, mais la vie est en dessous. Comme pendant notre sommeil, la nature se repose, mais la vie est toujours là : le cœur bat, on respire.

L'hiver offre une opportunité unique de prendre du recul, de se recentrer sur soi-même et de cultiver une atmosphère chaleureuse et apaisante. C'est une saison propice à l'introspection et à la pratique de la lenteur. Cette période plus « slow » avec ses soirées plus longues nous permet de profiter de ce temps pour faire des choses que l'on aime et qui nous font du bien.

Les jours de froid peuvent également être l'occasion de s'entourer de chaleur, que ce soit à travers des vêtements confortables et douillets, en buvant une tasse de thé fumante ou par une décoration cocooning qui donne une ambiance chaleureuse à la maison.

En adoptant cette approche, l'hiver devient une saison de renouveau personnel, une période où l'on prend le temps de se reconnecter avec soi-même pour cultiver un bien-être durable.

Pour ceux qui, comme moi n'apprécient pas spécialement cette saison, je vous partage une liste de petits plaisirs hivernaux qui pourront peut-être nous faire changer d'avis ?

L'hiver ne devrait pas être une période d'inactivité, mais plutôt une opportunité de diversifier ses activités physiques telles que le ski, les balades en raquettes ou le ski de fond, etc., nous permettant d'observer la nature qui est si belle en hiver.

Et surtout après l'effort, le réconfort :

Le plaisir de rentrer au chaud et d'apprécier le contraste de la température avec l'extérieur, de déguster un bon chocolat chaud ou du vin chaud bien épicé pour se réchauffer, se préparer de bons petits plats un peu plus réconfortants typiques de la saison - pourquoi pas une fondue ?

Pour les plus frileux, s'offrir une petite virée aux bains et au spa pour se dorloter. Ou la possibilité de rester chez soi au chaud, emmitouflé, éventuellement devant un feu de cheminée ou avec une bouillote, pour se reposer, méditer, lire ou regarder des films et des séries.

Et sans oublier le plaisir des sens :

Le spectacle magique, hypnotisant de la neige qui tombe. Le petit crissement de la neige sous les pas ou le silence de l'hiver, avec cette impression de calme lorsque les sons sont feutrés par la neige.

Le crissement du plancher qui craque dans les chalets de montagne et l'odeur de l'hiver en campagne, celle du sapin, de la cannelle, des bougies à l'intérieur.

La célébration de la lumière qui éclaire le sombre de l'hiver avec des guirlandes scintillantes ou des bougies qu'on allume symbolisant les projets à nourrir. L'émerveillement des enfants, mais aussi des grands, devant les décorations féériques pour les fêtes de Noël et de fin d'année.

L'énergie de l'hiver étant celle du retour à l'essentiel, du retour à soi, du repos et de la récupération, alors prenons le temps d'en apprécier chaque instant.

Une saison d'apaisement pour transiter vers une année nouvelle emplie de croissance, d'amour et de sagesse.

Sabine Debernardis

Responsable Ressources Humaines





8

Vive les vacances !

Cette année, au mois de septembre, avec un groupe de résidents nous avons eu le plaisir de partir pendant une semaine en vacances dans l'Oberland bernois à Saanen.

Les vacances se sont déroulées du lundi 2 au vendredi 6 septembre à l'hôtel Spitzhorn.

La météo annonçait un temps variable voire même arrosé mais nous avons eu la surprise de trouver quelques rayons de soleil déjà sur la route. Nous sommes partis le lundi 2 septembre direction Gstaad sans escale. Après presque 2 h de route, nous arrivons à destination et allons nous restaurer à l'Arc-en-Ciel. Là, une colonie de guêpes nous attendait, elles nous narguaient en ignorant que les pièces de 5cts étaient censées les repousser !

Après le repas, nous nous sommes installés à l'hôtel Spitzhorn de Saanen. À peine le temps de défaire les valises, nous voilà déjà repartis pour une promenade dans ce joli petit village. Là, la météo ne s'est pas trompée et elle nous a obligés à trouver refuge dans un tea-room autour d'un chocolat chaud. Après cette petite averse, nous avons pu reprendre la route en direction de l'hôtel au sec.

En rentrant, les plus courageux d'entre nous se sont rendus à la piscine de l'hôtel afin d'effectuer quelques brasses. Puis, nous nous sommes tous retrouvés au restaurant de l'hôtel, comme chaque soir de la semaine, afin de partager le repas ensemble avant d'aller se coucher. Et, pour les plus téméraires, boire un petit digestif pour aider à trouver le sommeil du juste.

La prévision météo incertaine a obligé les accompagnants à modifier le programme prévu initialement. Mais

ce n'est pas un plan B de moindre qualité, bien au contraire. Des sorties et découvertes très intéressantes nous attendaient.

Accompagnés du soleil, nous avons commencé la journée de mardi par une promenade à Gstaad et une agréable pause-café. Ensuite, nous avons pris la route en direction de Broc pour visiter la fameuse fabrique de chocolat Cailler. Nous nous sommes arrêtés sur la route pour prendre le repas de midi dans un établissement très sympa « l'espace gourmand » où nous avons pu déguster des spécialités locales. Certains d'entre nous en ont même profité pour faire des emplettes notamment les accompagnants Fabienne et Luca !! les gourmands !

Arrivés à Broc, nous avons passé une superbe après-midi à découvrir la fabrique de chocolat depuis ses origines jusqu'à aujourd'hui. Nous avons même eu la fierté d'apprendre que beaucoup de la partie technique est arrivée grâce au savoir-faire suisse.

En rentrant de cette longue journée, nous avons décidé d'aller nous détendre dans la piscine à remous avant le repas. Repas qui a été accompagné de grosses averses et d'un gros orage. La nuit, elle, a été paisible.



9



Mercredi matin, nous avons pu faire la grasse matinée avant de nous diriger à la gare de Château-d'Oex pour voyager jusqu'à Zweisimmen à bord du wagon historique « le Belle-Epoque ». Une météo favorable et des paysages somptueux ont rendu cette expérience magnifique. Arrivés à destination, nous avons repris la route jusqu'au restaurant le « Hüsy gallery » à Blankenburg où nous avons découvert un somptueux musée du découpage dans un restaurant familial et chaleureux.

Jeudi, nous avons repris la route en direction de Château-d'Oex, mais cette fois ci nous avons décidé de varier les plaisirs et avons traversé le beau petit village de Rougemont. Après ce petit détour, nous sommes arrivés au restaurant « Le Chalet » connu pour ses spécialités aux fromages mais également pour la démonstration de la phase principale de fabrication de fromage. Le chaudron de 200 litres de lait était déjà sur le feu quand nous avons pris place. Ajoutez à cela de la présure et 40 min de touillage et



vous obtiendrez un fromage de 20kg quelques mois plus tard. Mais avant de mettre cette masse dans un moule, il fallait la sortir du chaudron, un travail qui doit se faire à deux. Cette fois ci, c'est Luca qui a aidé le fromager. On aurait dit qu'il avait fait ça toute sa vie. Nous avons eu le plaisir d'avoir la visite de Madame Varone, notre directrice. Elle a profité du Jeûne Genevois pour passer du temps avec nous.

Château-d'Oex étant connu comme la capitale de la montgolfière, nous avons visité le musée consacré au ballon l'après-midi. Visite très intéressante y compris la simulation 4D d'un vol en montgolfière avec tous les effets spéciaux comme la chaleur du brûleur jusqu'aux gouttes de pluies.

Une semaine passée très vite ! Nous voilà déjà vendredi et c'est le mo-

ment de refaire les valises, remplies de beaux souvenirs et de rentrer au Nouveau Kermont. Sur la route, nous avons fait une dernière halte au restaurant de la Pêcherie à Allaman afin de partager le dernier repas des vacances au bord du lac. Ambiance décontractée, aucun point mort, préparation et organisation parfaite sans doute beaucoup de travaux derrière la scène.

Merci à tous les vacanciers pour ces beaux moments, merci surtout à ceux qui les ont rendus possibles. Nous sommes revenus avec des souvenirs pleins la tête et avec un merveilleux album photos en prime.

Peter Reinhard
Luca Piccirillo
Animateur





Voilà déjà trente ans que j'arpente les couloirs du Nouveau Kermont, tournevis à la main ou poussant un chariot, prêt à intervenir à la demande de mes collègues ou parfois à la demande d'un résident.

Trente ans, finalement s'est passé très vite ! peut-être même trop vite ? Ce qui est sûr, c'est que je n'ai pas vu le temps passer et que je ne me suis jamais ennuyé. Toujours quelques choses à réparer, un nouveau matériel à installer ou quelqu'un avec qui échanger...

Trente ans, passés comme un trait, un trait bien droit, épais avec du relief et de toutes les couleurs. Riche de rencontres, d'expériences, de sourires, de fous rires aussi, de leçons de vie souvent et même si la mémoire est sélective d'aucuns vrais mauvais souvenirs.

Au bout de trente ans de service, je suis devenu un peu malgré moi, l'ancêtre du Nouveau Kermont. Certains, avec beaucoup d'affection, me surnomme le vieux ou le papa des plus jeunes. Je suis un peu la mémoire de l'établissement. Alors, inévitablement, on me pose la question : **« c'était comment avant le Nouveau Kermont ? »**.

Si, comme beaucoup de gens, on est nostalgique du passé, on pourrait dire que c'était mieux avant. Moi, je dirai que c'était différent et que bien des choses ont changé mais comme la société et le monde autour de nous. Je vais donc vous parler du Kermont avant. Il y a trente ans, il y avait plus d'infirmiers, infirmières et moins d'ordinateurs et d'écrans. On travaillait 37h30 par semaine au lieu de 40h00, il y avait une crèche pour les enfants du personnel et pour quelques familles voisines. Il y avait

moins d'animateurs mais plus d'intervenants bénévoles.

Voilà pour l'organisation, au niveau des bâtiments et des chambres quelques différences aussi. L'étage du rez de chaussé (actuellement le Patio) avait un vrai patio à ciel ouvert ou s'ébattait des lapins sur une pelouse bien verte. Les chambres n'étaient pas équipées de douches, il n'y avait que deux grandes salles de bain par étage.

Voilà les grandes différences, avec bien sûr des choses qui ont disparu, comme les cendriers dans les couloirs, l'automate à cigarettes et les fumeurs qui allaient et venaient.

Avant la construction de la verrière, par manque de places, les fêtes de Noël avaient lieu à la salle communale de Chambésy. C'était la « transhumance de Noël », tous les résidents étaient amenés là-bas. Maintenant, le Patio et sa magnifique verrière nous permettent de festoyer au Nouveau Kermont.

Pour terminer, comment ne pas évoquer la déco des années 80, carrelage façon terre cuite, bois verni, brun et orange comme couleurs dominantes.

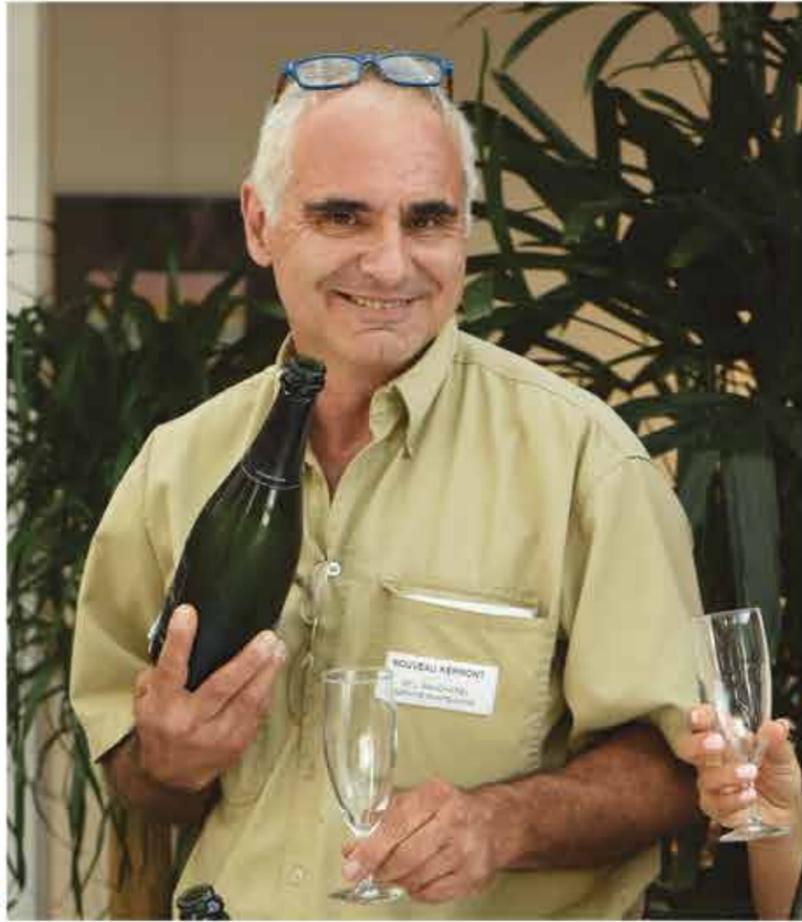
Voilà en quelques lignes le Kermont d'avant. Celui que je quitte est bien différent mais est toujours le Kermont. Pour moi maintenant, c'est avec quelques émotions, l'heure de la retraite et le temps de nouvelles aventures.

« Les trois grandes époques de l'humanité sont l'âge de la pierre, l'âge du bronze et l'âge de la retraite. »

Jean-Charles

Laurent Bancharel
Employé à la maintenance

Déjà **30** ans





LES MAUX DU CORPS

Les maux et douleurs qu'on ressent n'ont pas toujours une origine physique. Très souvent, ce sont nos émotions qui parlent à travers notre corps.

Pour chaque douleur, une émotion négative ou un trouble psychologique en est à la base. On parle alors de somatisation qui traduit le fait que le mental se sert du physique pour exprimer sa détresse. Dans ces cas, aucun antalgique ne paraît efficace contre les maux. Ainsi, pour soulager ces douleurs, le recours à une thérapie qui vise à apaiser son état mental est nécessaire.

Comment comprendre les maux du corps ?

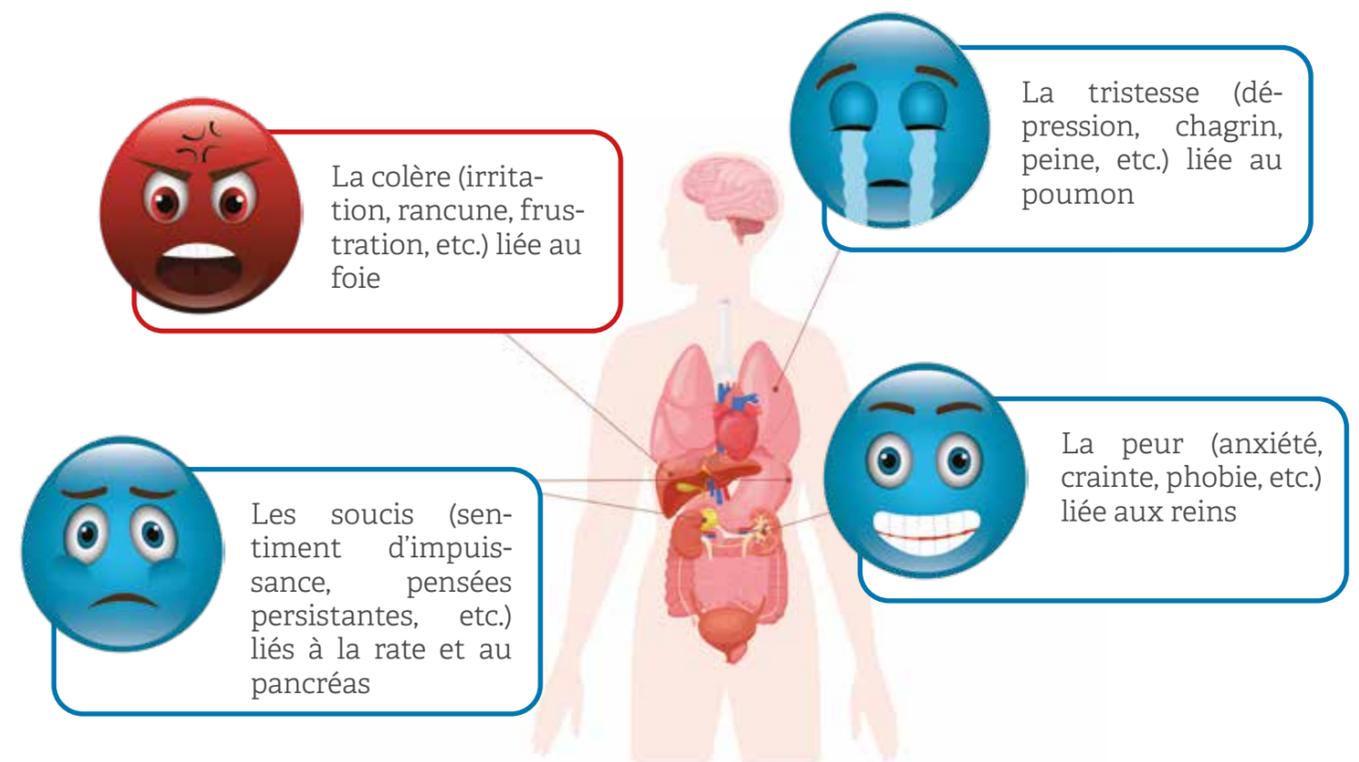
La somatisation relève de l'inconscient humain mais aussi et surtout de la relation entre le système immunitaire et le système nerveux. Ce dernier étant mis à mal par des émotions et pensées négatives, l'organisme réagit en produisant des hormones qui affaiblissent le système immunitaire.

Plusieurs raisons sont à la base d'une somatisation. Mais toutes convergent pour indiquer que lorsqu'une souffrance psychologique n'est pas dite, le corps parle pour elle. Cette détresse mentale est souvent chronique mais aussi brusque (sé-

paration douloureuse, perte de son emploi ou d'un être cher, conflits, accidents, etc.)

La somatisation touche plus les femmes que les hommes et s'invite à toutes les tranches d'âge et milieux socio-culturels partout dans le monde.

D'après la médecine chinoise traditionnelle, chaque organe est relié à une émotion. Si cette dernière se concentre fortement, alors l'organe souffre, ce qui se traduit par une violente douleur. On retrouve par exemple :



Bloquer ses émotions ou les vivre trop intensément et trop longtemps peut conduire à une somatisation. Tout d'abord, le corps développe un symptôme psychosomatique qui est une réponse à la détresse émotionnelle. Puis, il évolue vers un trouble psychosomatique se traduisant par un organe touché.

Même les émotions que nous jugeons négatives sont indispensables. La peur par exemple nous aide à mieux évaluer nos choix pour ne pas prendre des risques inutiles. Ceci étant, ce n'est pas tant l'émotion qui fait mal mais une mauvaise gestion de cette dernière. Une émotion positive comme la joie ressentie à l'excès peut aussi conduire à une pathologie psychosomatique.

D'une façon générale, lorsqu'une émotion n'est pas exprimée ou est non reconnue, son accumulation provoque des dégâts sur le corps. Le même effet se ressent quand des émotions sont exprimées à l'excès. Une classification sommaire des troubles se présente comme suit :

- Une difficulté à verbaliser nos pensées et émotions peut provoquer une douleur à la gorge ;
- Être constamment contrarié peut causer une douleur à l'estomac ;
- Des maux intestinaux indiquent que vous avez du mal à évacuer des idées et pensées qui vous assaillent (plus précisément le gros intestin) ;
- Les allergies et problèmes respiratoires ainsi que cutanés renseignent sur une difficulté à s'ouvrir ou à s'appropriier le monde extérieur.

Vous pouvez envisager une somatisation lorsque les médecines conventionnelles échouent à soigner la douleur. Les médicaments peuvent soulager la douleur sans pour autant apaiser les maux. Sans une méthode pour soulager les problèmes à la base, il est impossible de se débarrasser de la douleur à long terme.

10 douleurs liées à votre état psychologique ou émotionnel

Mal au dos



Pour une douleur chronique ou aiguë ressentie dans les muscles du dos, le stress et l'anxiété sont les principaux responsables. Le problème sous-jacent est lié à un besoin de reconnaissance, de sécurité ou à une surcharge de responsabilités.

Mal aux muscles



Les muscles sont soumis à de fortes contractions et restent tendus. Le stress est la première cause des douleurs musculaires et cette dernière est très invalidante. Notamment quand elle passe dans tout le corps.

Mal des yeux



La fatigue oculaire et avoir mal aux yeux font suite à un choc émotionnel visuel. C'est le résultat de quelque chose que vous avez vu et qui défie vos convictions les plus profondes. Selon l'affection (conjonctivite, orgelet, décollement de la rétine, etc.), la cause peut être :

- Un profond chagrin ;
- Un sentiment d'insécurité ou de manque de confiance ;
- Le sentiment d'avoir été blessé ;
- Un sentiment de protection pour éviter de voir ce qui se passe.

Torticolis ou mal au cou



Si le torticolis vous empêche de tourner votre tête pour dire :

- Non, alors vous résistez à un changement ;
- Oui, alors vous êtes fermé à de nouvelles perspectives.

La raideur du cou témoigne d'un besoin de contrôle absolu sur tout ce qui se passe autour de soi. Vous fuyez une situation inconfortable.

Mal de tête ou céphalées



La colère refoulée ou exprimée trop violemment peut entraîner des maux de tête avec un rougissement des yeux et du visage. Toute cette frustration mal gérée induit aussi des troubles digestifs et de la vue. Vous avez l'impression de ne plus rien voir, comprendre et digérer dans votre quotidien.

Mal à l'estomac



C'est surtout l'ulcère de l'estomac qu'on rencontre le plus ainsi que de fortes douleurs abdominales. L'abdomen en général reste très sensible au stress.

En dehors de l'estomac, le stress et la colère refoulée agissent sur le foie et provoquent :

- Des ballonnements ;
- Une oppression de la poitrine ;
- Des soupirs, bâillement et étirements fréquents ;
- De la diarrhée ou de la constipation ;
- Le syndrome prémenstruel et un cycle menstruel irrégulier ;
- Les règles douloureuses.

Sciatique



La douleur d'une sciatique symbolise la peur du changement. Vous avez peur de faire un choix qui risque de fragiliser votre équilibre de vie sur tous les plans.

Mal des dents



Une douleur dentaire traduit l'incapacité à prendre une décision et à affirmer ses choix. Elle traduit une profonde peur de se tromper.

Mal aux hanches



Une douleur intense ou modérée dans les hanches signale un combat intérieur. Vous êtes indécis quant à une décision importante et vous appréhendez l'avenir. Cela traduit une grande peur du changement. C'est aussi une difficulté à prendre sa place dans sa famille, au travail ou face à une situation.

Mal des épaules



En plus de la colère refoulée, les douleurs à l'épaule font référence à une surcharge émotionnelle dont vous devez vous délester pour arrêter la douleur.

Comment prévenir les maux du corps ?

Voici quelques conseils pour prévenir ces troubles :

- Pratiquez une activité physique régulière ;
- Prenez soin de votre santé mentale ;
- Pratiquez des exercices de relaxation Apprenez à réguler vos émotions ;
- Veillez à avoir une bonne qualité de sommeil.

Alors, prenez soin de vous et écoutez votre corps !

Fabienne Lottaz
Responsable animation

Les acrostiches

Les acrostiches, de bon matin, ce n'est pas si simple.

Tout d'abord, il faut noter en majuscule les lettres du mot choisi de manière verticale, par exemple FAMILLE.

Ensuite, il nous faut imaginer des mots, verbes, adjectifs ou phrases correspondant à notre représentation de la famille.

Les 15 premières minutes furent..... silencieuses ! les dames semblaient perplexes mais peu à peu un mot en entraîne un autre et subitement, on se prend au jeu.

Merci à Mesdames Stengel, Desbiolles, Christin, Gougler d'avoir réalisé cet acrostiche qui vous est présenté ci-dessous.

Nathalie Belveyre
Animatrice

Faciliter les rencontres
aire des câlins, des bisous

azur de nos amours
imer tout simplement, sans conditions

ménager les émotions des uns et des autres
erci de votre amour

idées nous avons, idées nous développons

lettres d'amour
a force tranquille

le soutien en cas de besoin
armes de joie

ecouter sans interrompre
t ne pas oublier de partager

A la rencontre d'Adèle Hervé

C'est en 1942, à Ponte Vico en Italie, qu'Adèle Hervé est née. Elle grandit avec ses 4 frères et sœurs à la ferme de ses parents.

Tout en aidant sa famille aux tâches domestiques, elle fait un apprentissage de couturière. Une fois son diplôme en poche, elle n'a pas assez d'expérience pour se mettre à son compte.

Elle cherche du travail dans les usines aux alentours. Elle se souvient bien d'avoir travaillé pour une usine qui confectionnait des vestes de pluie légères (style k-way). C'était dans une ancienne colonie de vacances transformée en atelier de couture. Mais, un lundi matin après 6 mois de travail, elle arrive sur place et plus rien, plus de machines, les patrons étaient partis sans prévenir et sans avoir payé les deux derniers mois de salaires aux employés.

Ensuite, elle a également travaillé pour une usine de chaussures et une autre qui confectionnait des habits à petit prix.

Vers trente ans, elle rejoint son frère qui travaille à Genève dont la patronne cherche une vendeuse pour un an dans sa boulangerie. Adèle arrive à 22h, elle n'a pas le temps de visiter ou de prendre ses marques, elle commence son service le lendemain matin à 6h. Heureusement, elle a quelques notions de français grâce à sa tante et ses cousins qui ont habité 30 ans en France. Elle apprend le français sur le tas, sans jamais prendre de cours.

Ensuite, elle retrouve un poste dans une manufacture de textiles où elle rencontre son mari qui y travaille comme tailleur. Depuis, elle n'a plus quitté la Suisse.



Adèle Hervé a toujours travaillé. Malgré cela, elle a quand même réussi à trouver du temps pour exercer sa passion : la danse. Passion qui l'anime depuis sa jeunesse en Italie. Son père était un grand amateur de danse et il la faisait danser sur ses pieds, c'est ainsi qu'elle a hérité de la même passion. Il lui apprend le tango et la valse. Le dimanche, son père ouvre sa grange, met de la musique et permet ainsi aux gens du village de venir danser et de passer un après-midi en musique.

Tous les week-ends de libres, Adèle s'entraîne au bal. Elle a deux partenaires de danse, un pour les danses plus classiques comme le tango et la valse et un autre pour le rock'n'roll et le boogie-woogie. Elle n'ose pas parler des concours de rock'n'roll auxquels elle participait car cette musique n'avait pas bonne réputation à l'époque. Elle gagne plusieurs concours et les trophées sont exposés dans la vitrine de l'école du village.

Parfois, les bals ont lieu dans l'ancien cinéma du village, les sièges sont enlevés pour faire une piste de danse et les mères sont au balcon pour surveiller leurs filles. La mère d'Adèle n'a pas le temps de venir avec tout le travail à la maison. C'est ainsi qu'elle est élue « miss » de son village sans que ses parents soient au courant, elle cache son prix dans sa chambre. C'est finalement sa tante qui lâche la nouvelle comme quoi il y a une « miss » dans la famille.

Mais, une fois arrivée en Suisse, elle n'a plus le temps d'exercer sa passion et elle ne connaît pas les lieux où l'on peut sortir danser.

Adèle Hervé
Sarah Frey
Animatrice





CES RECONVERSIONS PROFESSIONNELLES QUI FONT SE SENTIR RÉELLEMENT UTILE !

24

Vous avez dû entendre mon accent chantant dans la maison en plus de celui d'Emilie.

Je m'appelle Sofian, j'ai 30 ans et je suis né à Alès dans le Gard en France. J'ai étudié dans diverses villes telles qu'Alès, Nîmes ou Montpellier afin d'obtenir mon Brevet de Technicien Supérieur (BTS). Mon domaine est la conception et réalisation de systèmes automatisés.

J'ai commencé dans le monde du travail comme électricien en raccordements électriques de centrales photovoltaïques.

La vie m'a ensuite amené en Suisse pour travailler dans l'isolation et coupe-feux à Genève.



NOUVELLE VIE PROFESSIONNELLE

Par la suite, j'ai imaginé changer complètement de carrière lorsqu'un de mes amis m'a présenté le métier d'aide-soignant avec son rapport à l'humain. C'est ainsi que j'ai effectué un stage d'un mois au Nouveau Kermont. J'étais curieux de me faire ma propre impression.

C'est lors de ces moments sur le terrain que j'ai réellement pu réaliser à quel point nous étions au contact des personnes plus ou moins vulnérables. Rapidement, j'ai compris que ma réorientation professionnelle avait tout son sens.

J'ai donc rejoint les soins en juin 2023, tout d'abord en missions intérimaires puis, en février 2024, j'ai été engagé.

Je me réjouis que nous fassions plus ample connaissance aux détours des couloirs ou lors d'une animation.

Sofian
Aide-soignant
Nathalie Belveyre
Animatrice

25





Record du plus grand concert de cor des Alpes

Au printemps 2024, lors d'une répétition avec mon groupe de cors des Alpes, une des membres nous a parlé d'une nouvelle tentative pour battre le record du monde du plus grand concert de cors des Alpes. Il faut dire qu'elle s'y connaissait bien, ayant participé au précédent record !

La première tentative de record remonte au 20 août 2009, date à laquelle 366 joueurs de cor des Alpes se sont rassemblés au Gornergrat (VS) pour célébrer les 111 ans du chemin de fer du Gornergrat. Le record avait alors été validé par le Guinness World Records, qui, depuis 1955, publie son célèbre ouvrage recensant les records mondiaux année après année.

Le 17 août 2013, le record fut battu, avec 508 joueurs à nouveau réunis sur le Gornergrat. Toutefois, cette tentative ne reçut pas de reconnaissance officielle de la part du Guinness World Records, en l'absence de tout représentant de l'institution présent ce jour-là.

Mais cette fois-ci, les organisateurs — les remontées mécaniques Klewenalp-Stockhütte et l'Association fédérale des yodleurs — ambitionnent de porter le record à 555 joueurs. Les inscriptions, ouvertes jusqu'à la fin juillet, ont connu un tel succès que les organisateurs ont finalement dû limiter le nombre de participants à un maximum de 1 000 joueurs.

Nous avons donc rendez-vous le samedi 31 août 2024 à Klewenalp, dans le canton de Nidwald. Il s'agit d'une prairie située à 1 600 mètres d'altitude, surplombant le magnifique lac des Quatre-Cantons.

Pour m'y rendre, je suis parti de Chambésy à 6h00 du matin, car je devais prendre la télécabine à 9h00 au pied de la montagne. Toute notre journée était minutieusement chronométrée et devait suivre le programme officiel établi pour chaque participant. Celui-ci comprenait l'heure d'arrivée, l'horaire de montée en télécabine, l'heure du dîner, la durée du repas, le moment où s'installer dans la zone réservée au record, etc. L'organisation était parfaitement orchestrée, tant pour les joueurs que pour le public. Des personnalités, principalement connues outre-Sarine, étaient également présentes, telles qu'Albert Rösti, Nicolas Senn, Lisa Stoll et Pepe Lienhard.

À 13h15, je devais prendre place dans la zone réservée. J'accède donc à l'une des deux entrées de l'espace dédié au record, où chaque personne est minutieusement contrôlée et compta-

bilisée. On m'installe ensuite au sommet de la zone, sur le côté gauche, parmi d'autres participants déjà positionnés. La zone est strictement délimitée et surveillée : l'accès y est réservé aux personnes inscrites sur la liste, sans exception. De plus, une fois à l'intérieur, il est explicitement demandé de ne plus quitter l'espace, même pour aller aux toilettes.

Une fois tous les participants installés, on observe rapidement la diversité des régions d'origine : des joueurs alémaniques, tessinois, mais aussi des Suisses expatriés venus spécialement pour l'événement. Environ une trentaine de personnes ont fait le déplacement depuis la France, l'Allemagne, l'Autriche, le Liechtenstein, la Belgique, le Luxembourg, et même depuis le Brésil et les États-Unis.





À 14h00, les consignes nous sont exposées : pour battre le record, nous devons interpréter un morceau musical d'une durée d'au moins cinq minutes. Étant donné que les morceaux joués au cor des Alpes durent généralement entre deux et trois minutes, il a été décidé que nous jouerions un morceau bien connu de tous les joueurs de cor : Uf de Bänklialp. Ce morceau sera interprété plus lentement qu'à l'accoutumée et joué deux fois de suite afin d'atteindre les cinq minutes requises. Par ailleurs, il nous est interdit d'utiliser une lyre pour maintenir nos partitions ; nous ne sommes autorisés qu'à une partition que nous devons tenir à la main, celle-ci ne devant pas dépasser la taille de la paume.

Une déléguée officielle du Guinness World Records était présente afin d'évaluer notre performance. Pendant la tentative, un silence absolu régnait ; seul le son des cors des Alpes résonnait. La tension montait, chacun redoublant d'attention pour éviter la moindre fausse note. Après 6 minutes et 40 secondes, notre prestation était terminée et les organisateurs et les observateurs se sont retirés pour délibérer. Dans l'attente du verdict, nous avons interprété quatre autres morceaux emblématiques du répertoire des cors des Alpes dont Choral für Reinach, Bim Forchdänkmal, Bärnerland-Choral, et Westschweizer-Choral (dite aussi Hymne Suisse Romande).

À 15h13, le verdict est tombé : nous avons réussi à battre le record avec un total de 1 006 joueurs, surpassant ainsi l'ancien record avec une augmentation de 640 participants !

Dans l'euphorie, nous nous sommes tous remis à jouer Uf de Bänklialp une seconde fois. La fête a ensuite duré jusqu'aux premières heures du matin, au sommet de la prairie.

Jérémy Toma
Ancien civiliste



Photo avec Albert Rösti





La piste de bobsleigh

de Saint-Moritz :

un joyau de glace et de vitesse en Haute-Engadine

Nichée dans les montagnes enneigées de l'Engadine, la piste de bobsleigh de Saint-Moritz est bien plus qu'un simple tracé de glace : c'est une véritable institution, ancrée dans l'histoire des sports d'hiver. En tant que seule piste de bobsleigh naturelle au monde, Saint-Moritz incarne l'authenticité, l'audace, et un savoir-faire centenaire qui fait vibrer chaque hiver amateurs et professionnels de glisse.

Une tradition centenaire

Construite pour la première fois en 1904, la piste de Saint-Moritz est un chef-d'œuvre de précision. Chaque année, cette piste est recréée manuellement en trois semaines par l'équipe de constructeurs de la piste du Sud-Tyrol, avant l'ouverture de la saison de bobsleigh en décembre. C'est la plus grande sculpture de neige du monde avec 15 000m³ de neige et 10 000m³ d'eau pour permettre l'ouverture de la piste aux athlètes et aux invités. Elle a accueilli les Jeux Olympiques d'hiver à deux reprises, en 1928 et 1948, et reste aujourd'hui un haut lieu de compétition pour les championnats du monde de bobsleigh, skeleton et luge. Cette tradition de construction manuelle est en soi un art, transmis de génération en génération, où chaque courbe est modelée avec soin par des artisans locaux.

Un parcours unique en son genre

La piste de Saint-Moritz est également connue pour son tracé exceptionnel. Avec ses 1 722 mètres de long, elle est dotée de 19 virages aux noms évocateurs, comme le légendaire « Horseshoe » (fer à cheval) et le « Sunny Corner ». L'un des rares parcours où les bobeurs atteignent

des vitesses de pointe supérieures à 130 km/h, Saint-Moritz est un terrain de jeu à haut risque et à haute adrénaline, même pour les athlètes les plus expérimentés. La combinaison unique de vitesse, de technique, et de maîtrise requise pour dompter cette piste en fait un défi hors du commun.

Un environnement naturel respecté

Ce qui distingue Saint-Moritz des autres pistes, c'est aussi son approche écologique. Contrairement aux pistes de bobsleigh modernes qui utilisent des installations réfrigérées, la piste de Saint-Moritz repose entièrement sur la neige et la glace naturelles. Chaque hiver, le climat local permet de créer et de maintenir une couche de glace solide sans recourir à des moyens de refroidissement artificiels. Cette caractéristique rend la piste non seulement plus écologique, mais également plus imprévisible, car les conditions peuvent varier d'un jour à l'autre, ajoutant ainsi un facteur d'incertitude pour les compétiteurs.

Saint-Moritz et la culture locale

La piste de bobsleigh fait partie intégrante de la culture de Saint-Moritz et de la région de l'Engadine. Chaque année, elle attire des visiteurs du monde entier venus assister aux courses spectaculaires ou même participer à des descentes pour amateurs, où la montée d'adrénaline est garantie.



Un lieu d'expériences et d'émotions fortes

Pour ceux qui recherchent l'expérience de leur vie, des descentes accompagnées sont proposées à bord de bobsleighs pilotés par des experts. Après avoir écouté attentivement les explications de votre instructeur, il ne vous reste plus qu'à vous glisser dans le bob. Si ces derniers sont prévus pour 4 personnes, seuls 2 participants peuvent y monter car il est obligatoire d'avoir un pilote à l'avant et un freineur à l'arrière. Vous atteindrez la vitesse de 135 km/h avec une force centrifuge allant jusqu'à 5G ! (Soit une pression équivalente à 5 fois le poids de votre corps). Les sensations sont uniques, on a l'impression de se jeter dans le vide tout en étant compressé par une force invisible. ! Le port du casque est essentiel car il est presque impossible d'empêcher votre tête de se cogner contre les bords du bob.

Si la perspective de filer à 135 km/h vous effraie, il est possible de visiter la piste à pied et d'en apprendre davantage sur ce sport dominé par la Suisse et l'Allemagne. Quant aux entraînements et aux courses, qui ont principalement lieu le matin, ils peuvent être suivis gratuitement.

Un avenir durable et prometteur

Face aux enjeux climatiques, l'équipe responsable de la piste de Saint-Moritz réfléchit à des solutions pour préserver cette tradition tout en respectant l'environnement fragile de l'Engadine. Des initiatives sont mises en place pour minimiser l'empreinte écologique et l'utilisation de matériaux naturels pour la construction de la piste reste au cœur de leur démarche. Cet engagement fait de Saint-Moritz un modèle de durabilité et de respect des traditions dans le monde du sport.

Conclusion

La piste de bobsleigh de Saint-Moritz incarne à elle seule l'âme des sports d'hiver suisses, entre patrimoine, performance et passion. Elle invite non seulement les champions mais aussi chaque visiteur à se confronter à la nature et à l'histoire, dans un décor alpin qui, chaque hiver, rappelle que les traditions et l'excellence sportive peuvent aller de pair avec un profond respect de l'environnement. En Haute-Engadine, la piste de Saint-Moritz est bien plus qu'un terrain de compétition : elle est un trésor vivant de la culture suisse, un lieu de défis, et une source d'inspiration pour les générations futures.

Fabienne Lottaz
Responsable animation

Source internet

Décembre

Il neige incessamment, il neige jour et nuit.
Le mont est blanc, le val est blanc, la plaine est blanche.
Tout s'efface, tout sombre et tout s'évanouit
Sous les flots de l'immense et muette avalanche.

Il neige jour et nuit, il neige incessamment ;
Le lourd linceul mouvant s'épaissit d'heure en heure.
Parfois le vent glacé pousse le brame
Du grand cerf aux abois qui s'affaisse et qui pleure.

Sur le suaire aux plis fugaces et luisants,
Qui dérobent le sein de la terre marâtre,
Dans leurs longs traîneaux bruts, les rudes paysans
Vont charroyant le bois qui doit flamber dans l'âtre.

À la ville, parmi les cris et les sanglots
Du nordet secouant des parcs les froids branchages,
Des rayons de l'aurore aux ombres du soir clos,
Tintent les grelots d'or des pompeux équipages.

Le grand flambeau du jour hâtivement s'éteint.
Qu'importe ! Sous nos toits abonde la lumière,
Et la Gaïté bruit et court, comme un lutin,
Du log house fumeux à la villa princière.

L'Espoir fallacieux sourit à des milliers ;
Et, bercés par des chants d'anges ou de sirènes,
En songe les enfants déjà dans leurs souliers
Voient le bon Santa Claus déposer leurs étrennes.

Et puis, pour saluer, narguant l'hiver cruel,
Dans l'an neuf qui s'avance, un bonheur qu'il espère,
Sous le rayonnement de l'arbre de Noël,
Près du feu pétillant, chacun lève son verre.

William Chapman



Carnet de route : Eivissa

Ibiza, une île où il fait bon vivre. Celle qui cache bien son jeu derrière sa sulfureuse réputation.

Île sauvage et bohème remplie de trésors culinaires et de paysages sauvages. Il suffit de sortir des sentiers de nuit et s'aventurer au milieu des forêts, le long de la mer ou encore à flanc des falaises. La vue est à couper le souffle et l'apaisement totale.

Le site d'Atlantis : une merveille cachée

Sur le site, la roche a une forme étrange, puisque c'est en fait une ancienne carrière, utilisée surtout au XVI^e siècle pour construire Dalt Villa, la vieille ville, ses remparts et le château d'Ibiza. Ces sites construits grâce à la carrière sont aujourd'hui classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Au cours de l'histoire, le lieu a été taillé et sculpté par différents types d'artistes, qui ont ajouté à la roche des entailles en forme de dragons, de têtes de Bouddha ou de signes de paix. Certains disent même que le site ressemble à un bateau échoué.

De plus, la roche taillée a créé des trous situés sous le niveau de la mer, créant ainsi des piscines naturelles en raison de l'érosion.

Dans les années 1960, les hippies sont arrivés et en ont fait un lieu de rendez-vous pour des réunions spirituelles. Ce sont eux qui ont gravé les têtes de Bouddha et les signes de paix, symboles si courants pendant les années hippies.

L'accès à la plage est ardu, il faut s'armer de courage et de bonnes chaussures.

En voiture, empruntez la route d'Es Cubells, en direction de Cala d'Hort. Avant la plage, tournez à gauche vers un chemin de terre. Vous y trouverez une esplanade, où vous pourrez vous garer.

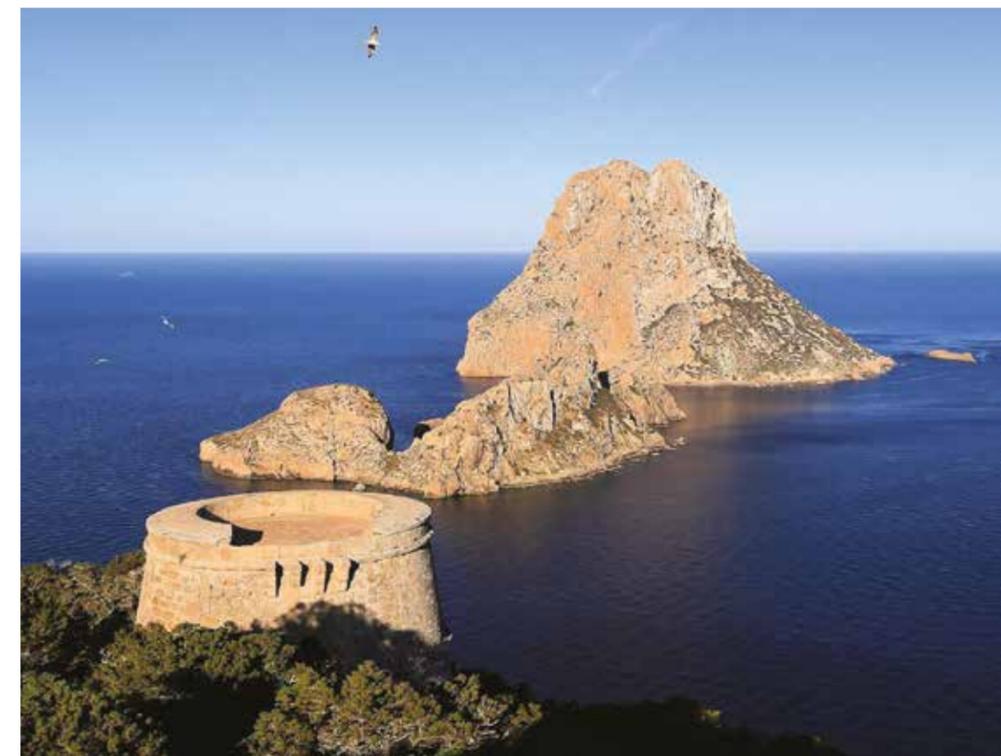
Ensuite, il faut continuer à pied. Prenez le chemin de la mer, en empruntant le chemin qui vous semble le plus praticable. Attention, il n'est pas indiqué donc ne vous perdez pas ! Prévoyez des bonnes chaussures car le chemin est sinueux et consiste surtout en l'escalade et la désescalade de rochers. Il vous faudra entre 30 minutes et 1h pour arriver sur place, soit 3,5 km de marche.

Après avoir profité d'Atlantis, vous pouvez regagner votre voiture en faisant un détour à la Torre des Savinar, surnommée la "Tour des Pirates". La tour a été édifée au XVIII^e siècle, afin d'avoir une vue sur les îles voisines de Es Vedrà et Es Vedranell et, probablement, surveiller l'arrivée de pirates venus piller l'île.

Depuis la tour, vous pouvez admirer le coucher de soleil sur la mer.

Torre des Savinar n'est pas seulement un lieu pour les amoureux de l'histoire et de la nature, mais aussi un endroit où l'on peut faire corps avec la nature. Les falaises environnantes et les vues sur la mer donnent une impression de calme et de tranquillité. C'est l'endroit idéal pour échapper à l'agitation de la vie quotidienne et profiter de la beauté inégalée d'Ibiza.

Sladjana Varone
Directrice





Alimentation durable

Comprendre l'alimentation durable :

L'alimentation durable, c'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

L'alimentation est l'un des enjeux majeurs de notre siècle, avec le doublement prévu des besoins alimentaires à l'horizon 2050 lié à la hausse démographique mondiale et aux évolutions des régimes alimentaires.

L'alimentation est également un facteur clé d'une population en bonne santé et peut contribuer à la prévention de maladies répandues dans les pays industrialisés, telles que cancers, maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète...

Voici quelques aspects importants de l'alimentation durable :

Agriculture durable : Utiliser des méthodes agricoles respectueuses de l'environnement, comme la rotation des cultures, l'agriculture biologique et la réduction des pesticides.

Réduction du gaspillage alimentaire : Consommer de manière responsable et éviter le gaspillage en planifiant les repas, en conservant correctement les aliments et en réutilisant les restes. Mettez en place des pratiques de compostage pour les déchets alimentaires et encouragez les initiatives de redistribution des excédents alimentaires à des associations caritatives.

Aliments locaux et de saison : Privilégier les produits locaux et de saison pour réduire l'empreinte carbone liée au transport des aliments. Soutenez les agriculteurs locaux et les marchés de producteurs pour réduire les émissions liées au transport des aliments et promouvoir une économie locale saine

Alimentation végétale : Augmenter la consommation de fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes, tout en réduisant la consommation de viande et de produits d'origine animale. Sensibilisez votre entourage aux avantages d'une alimentation riche en plantes et moins dépendante des produits d'origine animale.

Éducation et sensibilisation : Informer et éduquer le public sur les enjeux de l'alimentation durable et encourager des choix alimentaires responsables.

Organisez ou participez à des ateliers et des événements pour sensibiliser votre communauté aux bienfaits de l'alimentation durable et des pratiques écologiques.

Engagez-vous dans des mouvements locaux pour influencer les politiques publiques en faveur de pratiques agricoles durables et de la sécurité alimentaire.

Participer à des jardins communautaires : Engagez-vous dans des projets de jardins urbains ou communautaires pour cultiver vos propres légumes et fruits, tout en renforçant le lien social.

L'adoption de pratiques alimentaires durables est essentielle pour préserver la biodiversité, lutter contre le changement climatique et assurer une sécurité alimentaire pour les générations futures.

L'alimentation durable est un domaine où chacun de nous peut jouer un rôle significatif. Devenir acteur du changement dans vos territoires implique plusieurs actions concrètes.

Consommer de manière responsable : Faites des choix éclairés en matière de consommation, en privilégiant les produits de saison, les labels bio, et en évitant les produits excessivement emballés.

Chaque petit geste compte et, collectivement, nous pouvons créer un impact significatif. En devenant acteurs du changement, nous contribuons à un avenir plus durable et plus respectueux de notre environnement.

Romain Rouger
Chef cuisine



L'univers fascinant des Huskys

Il s sont 40 Huskys à vivre une véritable vie sociale de meute, sans attache ni collier dans un grand parc attenant à une ferme isolée. La plupart sont nés ici avec la chance de pouvoir être entourés dans un premier temps par leur mère puis intégrés dans la meute. Après un parcours plus ou moins chaotique, d'autres ont été recueillis pour leur offrir une seconde chance et une nouvelle famille à la fois canine et humaine. Ils apportent leur touche parfois originale. Ensemble ils forment un clan haut en couleurs. Ils adorent les nouvelles rencontres, s'aventurer en pleine nature, et partager leur joie spontanée !

Plus proches des valeurs et de la sagesse des Inuits (pour qui leurs chiens étaient un moyen de se déplacer en toute sécurité sur de longues étendues), les attelages sont entraî-

nés à tenir le rythme souhaité, à accélérer ou ralentir selon les besoins du parcours, à tracter du poids, à rester silencieux et calmes lors des arrêts, à se diriger aisément avec ou sans piste. Et ce, dans un esprit de dialogue, de mise en confiance et de valorisation du savoir inné de ce chien resté primitif et entier dans sa tête.

N'oublions pas que les Huskys descendent des loups. Ils ont gardé cet instinct social et identitaire de vivre en meute à l'extérieur. Ils ont besoin de courir et le tractage est un plaisir. Tout Husky découvre profondément le sens de sa vie lorsqu'à 1 an il a le bonheur d'être attelé pour la première fois en compagnie de ses frères de meute. Cet instant magique touche à des racines profondes allant du jeune loup qui chasse en meute pour la première fois.

Anouk et Sophie de Jura Escapades se consacrent avec passion et amour à la vie de la meute et ont à cœur de transmettre l'art de l'attelage de chiens nordiques de manière professionnelle avec une optique éthologique où l'animal et sa nature sont au centre. Jour après jour, elles les aiment, les nourrissent, les chérissent, les soignent et les entraînent pour toute sorte d'activité de loisirs ou plus sportives.

Chaque escapade est déjà un évènement unique !

Jura Escapades propose des escapades en fonction des saisons pour tout public de tout âge et des niveaux variables (loisirs à sportifs). Il faut dire que l'endroit est déjà juste magnifique et sauvage avec forêt, rivière et grand espace hors civilisation.

Voici quelques exemples parmi les activités proposées :

- Goûter à la magie du Huskybike© (trottinette scandinave high tech de terrain tractée par 2 chiens) ou Huskykart© (kart à 4 roues 1 ou

2 places tracté par 8 à 10 huskies pilotés par un guide) lors de parcours dans la nature.

- Copilotage avec 1 guide d'un attelage de 8 Huskys tractant un kart.
- Faire équipe de manière ludique avec l'animal avec un parcours en forêt en duo Husky-Humain. En famille ou en groupe, chaque participant marche avec un Husky pour une balade en pleine nature. Au retour, de délicieuses crêpes maison ou autres plaisirs gustatifs sont proposés pour une pause gourmande sous un tipi aménagé. On terminera avec un Bain de meute© (immersion dans la meute pour partager un moment unique et hors du temps avec les Huskys).
- Célébrer une personne en particulier (anniversaire, enterrement de vie de jeune fille, etc) avec une chasse au trésor avec un parcours Huskysafari© (parcours en forêt à pas de loup avec duo Husky-Humain).
- Courses d'école



- Voyage polaire près de chez vous (en hiver par temps de neige) avec une balade en traîneau tracté par un attelage de 8 à 10 Huskys.
- Spécial grand attelage de Huskys et un guide. Emmittouflés entre couverture et peau de mouton, vous pourrez à loisir contempler le paysage en vous laissant charmer par l'ambiance des Huskys en pleine action. C'est simplement magique...

Ceci n'est qu'un aperçu des toutes les possibilités proposées.

Lorsque vous arrivez près du parc, les Huskys vous accueillent avec leurs hurlements si caractéristiques de leur race, on sent leur joie de recevoir des caresses et surtout d'être peut-être dans un des chiens choisis pour l'attelage de l'escapade.

Vous avez envie de passer un moment unique ?

www.jura-escapades.ch



40

J'ai eu la chance ce printemps de rencontrer la meute ainsi que les 4 derniers nés âgés d'un mois. Ce fût un véritable coup de coeur !

Martine Annaheim

Source : texte et photos jura-escapades.ch

A quelques mois déjà, l'entraînement commence



Une partie de la meute



HuskyKart



Traîneau



HuskyBike

41



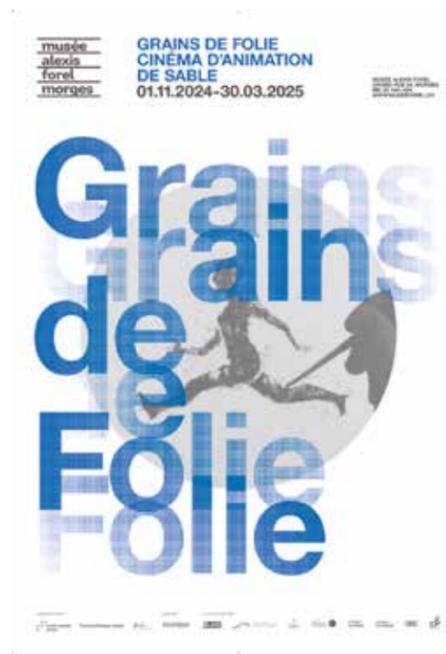
Course d'école



Intérieur du tipi



Pour sa nouvelle exposition temporaire, le Musée Alexis Forel explore l'univers étrange et poétique du cinéma d'animation... de sable

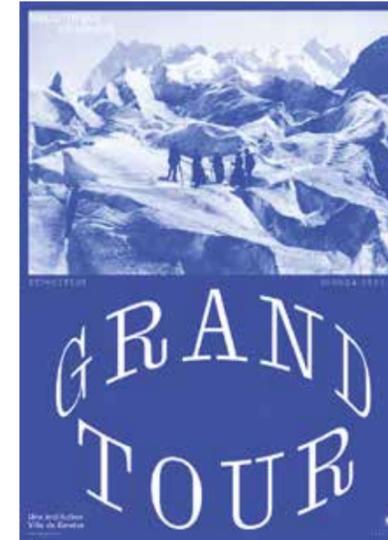


Imaginez un instant... Créer des films avec du sel, du café moulu, de la terre, des épices, ou mieux encore, avec du sable. C'est le pari qu'ont relevé Gisèle et Nag Ansoerge, un couple de cinéastes vaudois qui, dès les années 60, ont réalisé des courts métrages d'animation avec du sable de quartz dans leur studio d'Étagnières. Si le travail des Ansoerge a été salué à l'international et fait partie de l'histoire culturelle romande, il est aujourd'hui peu connu du public. L'exposition Grains de folie vous propose de (re)découvrir le parcours et l'univers de Gisèle et Nag Ansoerge à travers des documents d'archives prêtés par la Cinémathèque suisse et des projections de leurs films qui ont récemment été restaurés.

Et ce n'est pas tout ! Afin de faire dialoguer le patrimoine et la création contemporaine, l'exposition vous emmène également à la rencontre d'artistes et de réalisatrices d'aujourd'hui — Christina Benz, Clémence Bouchereau, Dode Lambert, Anne-Sophie Girault, Danièle Mussard et Nara Normande — qui, avec beaucoup d'imagination et de finesse, s'approprient, réinventent et déclinent la technique du sable. Entre tradition et modernité, entre passé et présent, Grains de folie vous dévoile toute la richesse et la poésie du sable, cette matière aussi familière qu'insaisissable.

**Le musée est ouvert du mercredi au dimanche
de 14h00 à 18h00
du 1er novembre 2024 au 30 mars 2025**

Musée Alexis Forel
Grand-Rue 54 - 1110 Morges
info@museeforel.ch



La photographie à l'aube du tourisme de masse. De Genève à la Suisse centrale en passant par Chamonix, l'exposition dévoile des images historiques des lieux les plus photographiés par les touristes.

Les photographes du 19ème siècle nous ont laissé des images de monuments, de villes, de visages, mais aussi des moments de rencontre entre humains et nature. La montagne, ses glaciers, l'esprit de conquête des touristes qui s'y engagent suscitent une riche moisson de clichés.

Les archives de l'atelier Jullien conservées par la Bibliothèque de Genève dévoilent une des premières phases de l'essor du tourisme occidental, construction sociale, économique et culturelle aujourd'hui devenue globale. Paradoxalement, l'environnement alpin admiré est immédiatement et invariablement standardisé et mué en marchandise.

Aujourd'hui, ces photographies, devenues archives, révèlent la manière dont les interactions entre culture et nature participent d'une histoire commune.

**Horaires lu-ve 9h00-18h00, sa 9h00 à 12h00
Jusqu'au 25 janvier 2025**

Bibliothèque de Genève
Promenade des Bastions 8 - 1205 Genève

**Geneva lux festival
17 janvier au 2 février 2025**

Le Geneva Lux festival met en scène des œuvres lumineuses créées et scénarisées spécialement pour Genève par des artistes suisses et internationaux. Ces réalisations de lumières sont exposées au centre-ville.



Fitness Cérébral

Sudoku

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9

Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3x3.

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

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II							■			
III			■		■					
IV							■		■	
V		■		■	★					
VI					★				■	
VII							■			
VIII		■		■						
IX						■			■	
X			■						■	

Horizontalement

- I. Un légume qui se transforme en carrosse pour Cendrillon.
- II. Un désodorisant, c'est fait pour masquer les mauvaises
Un liquide indispensable à la vie.
- III. Adjectif démonstratif. Au-dessus du rez-de-chaussée, c'est le premier
- IV. Très connu.
- V. Coupe la laine des moutons.
- VI. Jour de fête et de cadeaux. Fait la liaison entre deux parties d'une phrase.
- VII. Atteint de la rage. Personne : il n'y a pas ... qui vive.
- VIII. Complètement stupéfaits.
- IX. Toute petite lumière. Négation.
- X. Dans. Je me suis moqué d'elle devant tout le monde, maintenant elle est

Verticalement

1. Rouge à points noirs, on l'appelle la "bête à bon Dieu".
2. Pensée. Pronom indéfini. Chiffre proche de zéro.
3. Pronom personnel. Plante qui grimpe le long des murs.
4. comme un renard. Note de musique. Des rayons du soleil contre lesquels il faut se protéger.
5. Métal jaune. C'est là qu'on prend le train.
6. Abimer. Exclamation. Les rayons
7. La plus haute partie du corps. La première page du journal.
8. Prénom féminin. Une sorte de phoque qu'on voit dans les cirques.
9. Le bord de mer dans les îles du Pacifique. Note de musique.
10. Obtenue. A la station service, on choisit entre ou essence.

Mots mêlés

Thème villes de Provence

Après avoir barré tous les mots de la liste, il vous restera à former le mot mystère en lien avec le thème avec les lettres restantes dans la grille.

S	S	S	A	U	B	A	G	N	E
E	P	A	A	M	V	E	N	C	E
L	U	L	M	I	R	A	M	A	S
R	A	O	G	E	X	A	C	O	E
A	L	N	E	G	N	A	R	O	R
T	O	U	L	O	N	G	L	R	E
N	D	S	T	N	U	E	I	E	Y
I	N	P	E	E	N	I	L	D	H
C	A	S	S	U	J	E	R	F	L
E	B	E	L	S	I	S	S	A	C

- | | |
|---------|---------|
| AIX | FREJUS |
| APT | HYERES |
| ARLES | LUNEL |
| AUBAGNE | MIRAMAS |
| AUPS | NICE |
| AVIGNON | ORANGE |
| BANDOL | SALON |
| CANNES | SORGUES |
| CASSIS | TOULON |
| DIGNE | VENCE |

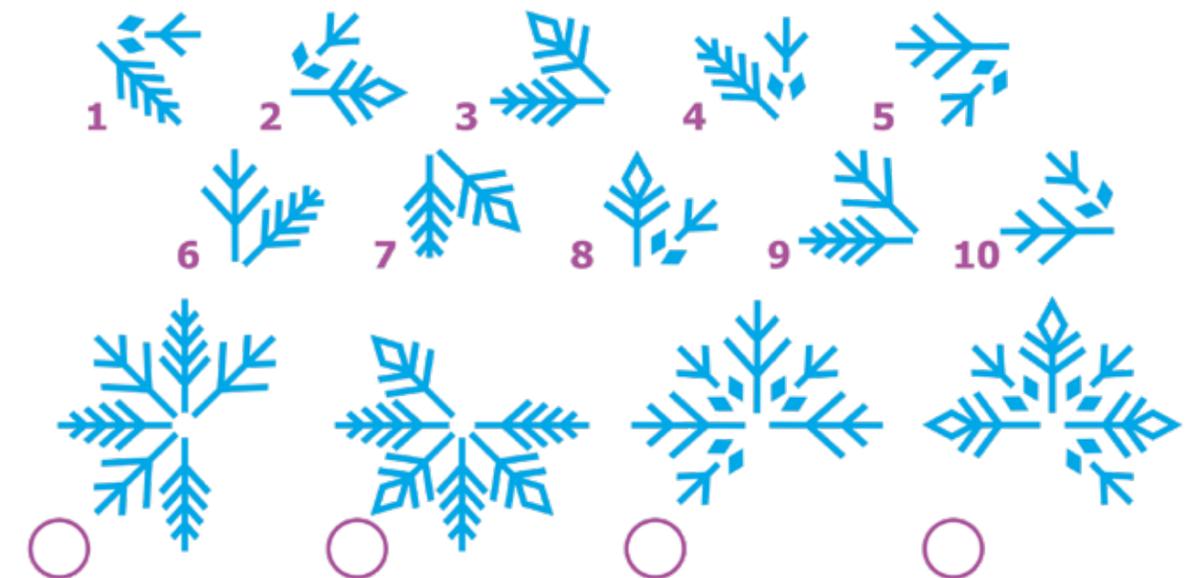
Anagrammes

Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots en bleu.

1. Pour les **JOURNÉES** du patrimoine, je _____ dans un château.
2. J'ai visité le **MANOIR** puis un théâtre _____.
3. Quand le **CHÂTELAIN** voyait des promeneurs, ses serviteurs _____ ses chiens.
4. La **BARONNE** veut s'_____ à la revue Demeures & Châteaux.
5. J'achetais une baguette au **SEIGLE** dans la boulangerie face à la vieille _____.
6. Il **RAMONE** la cheminée de cette demeure _____.
7. Le **GUIDE** nous montra cette ancienne _____ face à la mer.
8. Pour s'**AMUSER**, il fait croire que sa _____ est un palais en ruine.
9. La nuit, le gardien du **PHARE** de Cordouan joue de la _____.

Compléter le flocon

Retrouvez la branche perdue de chacun de ces quatre flocons.

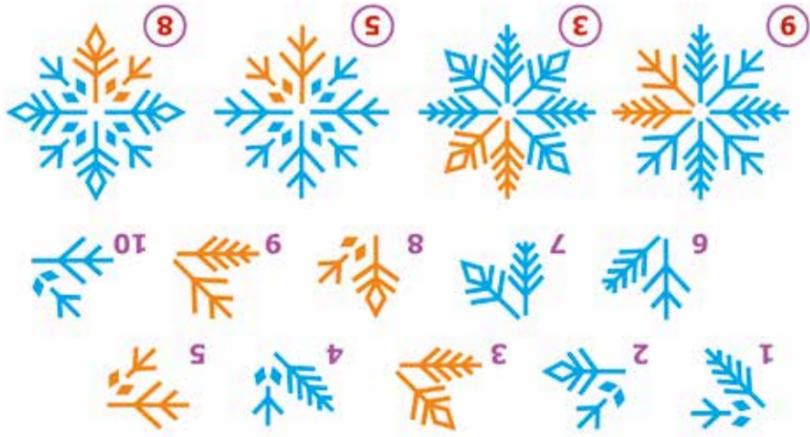


Solutions

Anagrammes

1. Pour les **JOURNÉES** du patrimoine, je **SÉJOURNE** dans un château.
2. J'ai visité le **MANOIR** puis un théâtre **ROMAIN**.
3. Quand le **CHÂTELAIN** voyait des promeneurs, ses serviteurs **LÂCHAIENT** ses chiens.
4. La **BARONNE** veut s'**ABONNER** à la revue Demures & Châteaux.
5. J'achetais une baguette au **SEIGLE** dans la boulangerie face à la vieille **ÉGLISE**.
6. Il **RAMONE** la cheminée de cette demeure **ROMANE**.
7. Le **GUIDE** nous montra cette ancienne **DIGUE** face à la mer.
8. Pour s'**AMUSER**, il fait croire que sa **MASURE** est un palais en ruine.
9. La nuit, le gardien du **PHARE** de Cordouan joue de la **HARPE**.

Compléter le flocon



Mots croisés

L		E	E	X	E	V		N	E	X
E		I	N		R	U	E	U	L	IX
S	I	R	U	H	A		R		L	VIII
E		M	A		G	E	R	A	N	VII
I			T	E			L	O	E	VI
										V
										IV
										III
										II
										I
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Mots fléchés

FAUVE AMÉRICAIN IL MARCHE SUR UN FIL	PROFIT NASEAUX	PRÉSIDENT AMÉRICAIN	IL NOUS FAIT RIRE ARTICLE	PARFUM À BRULER			
MOIS CÉLÈBRE CIRQUE AMÉRICAIN		PETIT ÂNE IL DESSINE ASTÉRIX					
KAYAK	FLATTERONT	MAUDIT FLEUVE RUSSE	TOILETTES VIEIL ARABE				
		GONFLEMENT	MONTRERA SA JOIE	AU CENTRE DU CHÂPITEAU VAUT DE L'OR		GROS ANIMAL DE CIRQUE CONSULTÉ	CHOISIE
DÉFRICHE PASSÉS SOUS SILENCE		NUL EN MATHS SE TRAINER		HABITUEL MÉTRO PARISIEN			
MIT SUR LA BALANCE	VAGABOND			FOURRURE		FORME DE POUVOIR ENFERMERA	
		BIZARRE	RATTRAPÉ DU BALAI!				
DRESSEUR DE FAUVES	SOUVENIR PRÉPARE À MANGER					NOTE À CET ENDROIT	MACHINE À SEMER
			FAUVES DU CIRQUE JOIE DE VIVRE				
CONTESTER CHARME			INTELLI- GENCE PARFAIT				
			FAIT EFFET RAPPORT EN MATHS		GROS TITRES		
TOUS LES ANIMAUX DU CIRQUE	BOISSON	FEMME D'ÉGLISE IDIOT	OISEAU DONNA DES COUPS		VOIE PUBLIQUE TRAIN RAPIDE		
				FIXÉ			
BAGUE VAPEUR D'EAU			FAUVES DU CIRQUE				
		MAGMA		BOUE			



NOUVEAU KERMONT

- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

www.kermont.ch



1+
POUR
TOUS

EMPLOYEUR
RESPONSABLE
2024

