

Notiziario della Biblioteca di Gressan

# Gargantua

3



n°4



Notiziario della  
Biblioteca  
di Gressan

N 4 • 2011

Pubblicazione  
trimestrale

**Direzione e redazione**  
Biblioteca Comunale  
Tor de Saint Anselme  
Fraz. La Bagne n. 15  
11020 GRESSAN (AO)  
Tel. 0165 25 09 46

**Direttore  
responsabile**  
Davide Avati

**Autorizzazione  
del tribunale**  
di Aosta n. 14/97  
del 21.11.1997

**Impaginazione**  
Alessandro Lunardi  
Studio  
Pier Francesco Grizi

**Stampa**  
Imprimerie Tipografia  
La Vallée

**In copertina opera di:**  
Franco Grobberio

# Eventi & manifestazioni

a cura di Comune, Biblioteca, Pro Loco, Espace Pila

**LUNEDÌ 26 DICEMBRE 2011 16H30**

Lo grupo de teatro populero

“Le squiapeun” de Bionaz prezènte

les pyises eun patoué :

« 21-12-2012 » et « se pousson crii vacance »

Sala Polivalente BCC



**VENERDÌ 30 DICEMBRE 2011**

Fiaccolata dei maestri di sci

Pila



**VENERDÌ 20, SABATO 21**

**E DOMENICA 22 GENNAIO 2012**

Carnevale organizzato dal Comité d'Arlequeun  
Gressan



*La Commissione  
di gestione  
della Biblioteca  
di Gressan augura  
a tutti i lettori*

*Buon Natale!  
Joyeux Noël!  
Bon Tzalende!*



# E se domani...?

**Come anticipato da Davide** nel primo numero del "Gargantua" 2011, l'obiettivo della Commissione della biblioteca è quello di riuscire a lavorare in sinergia, collaborando e condividendo le scelte fatte. È in quest'ottica che si è deciso di riservare lo spazio dell'EDITORIALE, a turno, ai vari componenti della Commissione. Quindi, dopo Davide, Stefano, Susi ....questa volta tocca a me. Questo numero del "Gargantua" uscirà a ridosso delle festività natalizie che, solitamente, coincidono con momenti di gioia per grandi e piccoli; periodo in cui ci si lascia andare a qualche spesa in più, ma...si sa...i regali... È questo, però, un momento particolare in cui la crisi finanziaria ha gravi ripercussioni sulla nostra società. Il debito pubblico, la disoccupazione, la mancanza di prospettive per i giovani, sono gli argomenti più dibattuti da tutti gli organi di stampa, che contribuiscono a renderci sempre più preoccupati. Temiamo di perdere

quell'abbondanza a cui eravamo abituati e l'idea di avere meno soldi ci spaventa. A volte però i periodi di crisi rappresentano delle trasformazioni radicali nel nostro modo di vivere. Può essere questa l'occasione per riappropriarci di certi valori aiutando i nostri ragazzi ad "allenarsi" alla sobrietà intesa come rifiuto dello spreco, del facile consumismo, dell'usa e getta... a favore di scelte oculate dell'essenziale, del riutilizzo, del risparmio. Sicuramente la mia analisi è semplicistica e incompleta... ci si può sempre provare; i nostri giovani sono sensibili ai buoni esempi. Concludendo, cari lettori del "Gargantua", auguro a tutti voi un nuovo anno, magari più sobrio, ma ricco di serenità e salute.

**BUON 2012 A TUTTI - BON AN A TCHEUT**

Marisa **VIGON**

## In questo numero

### Editoriale

E se domani? 3

### Dalla biblioteca

Consigli per la lettura 4

Consigli per l'ascolto 8

Consigli per la visione 9

Mostra Franco Grobberio 10

Serata con il prof. Bruno Germano 12

Atelier musicale 13

Conferenza cereali 14

Corso cucina 16

Corso PC 17

Corso Yoga 18

Serata lanterne 20

### Pagine di storia

Le pont romain de Clérod 21

Intervista a Carlo Curtaz 24

### Cultura

Brel - lo gnalei 29

### Salute e Benessere

L'humour chez les enfants 30

### Dalle scuole

Scuola infanzia Gressan - Festa mele/nuovo anno 32

Elementari Gressan - Désarpa 33

Elementari Gressan - Primo giorno scuola 34

Elementari Gressan - Compost 35

Elementari Chevrot - Classe I<sup>a</sup>/compost 36

Elementari Chevrot - Mostra mucche 37

### Scienza e ambiente

Energia solare 38

### Nouvelles de chez nous

Pro Loco 42

Arlecchini 43

Batailles des reines 44

Alpini 46

La corale 47

Comunità Montana Mont-Emilius 48

### Amministrazione Comunale

Lavori Pila/Avviso sacchetti 50

Corale/Tabellone LED 51

# Consigli per la lettura

a cura di Nicoletta PAGLIERO



## COME DOVEVA FINIRE

di **Gentili Alberto** - (*Garzanti*)

Luca Mancini, detto "Chat", è il buttafuori di una discoteca frequentata dagli adolescenti, o almeno lo era, finché non gli hanno sfondato il cranio. Per il commissario Cappa e il suo vice Berti l'indagine parte dal Peter Pan, il locale dove lavorava Chat, frequentato dai ragazzi e dalle ragazze che il sabato mattina vanno a scuola e il pomeriggio affollano la discoteca. È proprio nei luoghi come il Peter Pan che scatta la trappola delle tre s: soldi sesso & sostanze. Il tutto condito da una quarta s, quella di social network, capace di rendere la miscela ancora più opaca e inquietante. "Come doveva finire" ci guida, con la tensione di un'inchiesta difficile, all'interno di un mondo insieme vicino e lontano, quasi impenetrabile, chiuso in se stesso: quello degli adolescenti, con i loro sogni e le loro ferite, i loro riti e le loro prepotenze, le loro arroganze e la loro ingenuità, spesso vissute in vite parallele. Cappa e Alessia, la mamma di Anna, una delle ragazze più carine del Peter Pan, scopriranno quello che si nasconde sotto una apparente normalità.

Un vero inferno, un labirinto di torbido disagio che solo la cronaca nera riesce a illuminare: "Come doveva finire" ce lo fa scoprire con la suspense di un'indagine piena di sorprese...



## L'ARTE DI ASCOLTARE I BATTITI DEL CUORE

di **Sendker Jean-Philippe** - (*Beat*)

A Kalaw, una tranquilla città annidata tra le montagne birmane, vi è una piccola casa da tè dall'aspetto modesto, che un ricco viaggiatore occidentale non esiterebbe a giudicare miserabile. Il caldo poi è soffocante, così come gli sguardi degli avventori che scrutano ogni volto a loro poco familiare con fare indagatorio. Julia Win, giovane newyorchese appena sbarcata a Kalaw, se ne tornerebbe volentieri in America, se un compito ineludibile non la trattenesse lì, in quella piccola sala da tè birmana. Suo padre è scomparso. La polizia ha fatto le sue indagini e tratto le sue conclusioni. Tin Win, arrivato negli Stati Uniti dalla Birmania con un visto concesso per motivi di studio nel 1942, diventato cittadino americano nel 1959 e poi avvocato newyorchese di grido... un uomo sicuramente dalla doppia vita le cui tracce si perdono nella capitale del vizio, a Bangkok. L'atroce sospetto che una simile ricostruzione della vita di suo padre potesse in qualche modo corrispondere al vero si è fatto strada nella mente e nel cuore di Julia fino al giorno in cui sua madre, riordinando la soffitta, non ha trovato una lettera di suo padre. La lettera era indirizzata a una certa Mi Mi residente a Kalaw, in Birmania, e cominciava con queste struggenti parole: "Mia amata Mi Mi, sono passati cinquemilaottocentosessantaquattro giorni da quando ho sentito battere il tuo cuore per l'ultima volta"...

NARRATIVA ADULTI



## RIVOLUZIONE N.9

di **Muccino Silvio, Vangelista Carla** - (A. Mondadori)

Sofia ha quattordici anni nel 1964: l'anno della minigonna, dei collant, delle prime polaroid e dell'apertura del Piper. Le vibrazioni della "Swinging London" stanno arrivando in Italia e Sofia, come tutti i suoi coetanei, vive in trepida attesa di quel mitico concerto che nel '65 vide la prima e unica esibizione italiana dei Beatles. Nello stesso appartamento in cui abita Sofia, circa quarantanni dopo, si trasferisce Matteo con la sua famiglia. Anche lui ha quindici anni, ma l'adolescenza, alle soglie del Duemila, è un luogo pericoloso e scomodo dove vivere. Sono gli anni del sesso vissuto con precocità e indifferenza e Matteo, in piena tempesta ormonale, sta scoprendo in modo goffo e faticoso non solo l'altro sesso, ma anche se stesso. Sofia vive il disagio del suo corpo che inizia a sbocciare. Incapace di gestire i suoi improvvisi desideri per qualcosa che ancora non ha conosciuto, si rifugia in fantasie di bambina che le raccontino una realtà meno paurosa e parla continuamente con Paul McCartney, perfetto amico immaginario che le è vicino in ogni momento. Le fantasie di Matteo invece sono sempre le stesse: sesso e ribellione. Espressione di un desiderio sempre più insopprimibile di crescere, di diventare grande, di essere libero. Le vite di Sofia e Matteo, apparentemente così distanti e diverse tra loro, sono in realtà legate da un filo rosso che travalica gli anni, le generazioni, le tecnologie e il mondo che cambia.



## CRESCERE CON LA TV E INTERNET

di **Arcuri Lucina**

(Edizioni il Mulino - collana "Farsi un'idea")

Televisione, giochi al computer, internet, cellulari. Sono i nuovi parco-giochi dei teenager che trascorrono in media più di 5 ore al giorno usando qualche strumento di comunicazione. Ma quali sono i rischi di questo nuovo scenario? A scuola o tra le mura di casa, come aiutare i ragazzi a essere informati e protetti?





## **NUOVE MADRI E NUOVI PADRI. ESSERE GENITORI OGGI**

di **Zanatta Anna L.**

(Edizioni il Mulino – collana “Farsi un’idea”)

Genitori in coppia, coniugata e di fatto, più di due genitori, un figlio ad ogni costo, genitori omosessuali: diversi modi di essere madri e padri e una molteplicità di forme di famiglia. Nel volume si racconta come, dalla società moderna a quella contemporanea, l'esperienza di essere genitori sia mutata nelle sue caratteristiche e nei suoi valori: dal ruolo delle madri, che sempre più guardano fuori dalla sfera domestica e ricercano nel lavoro occasioni di realizzazione personale, a quello dei padri, più presenti nella cura dei figli e nella condivisione dei compiti familiari, dal declino del modello tradizionale di famiglia alla formazione di nuovi nuclei in cui si intrecciano legami biologici e sociali. Affetti, sfide, nuovi rischi e responsabilità dei genitori di oggi.



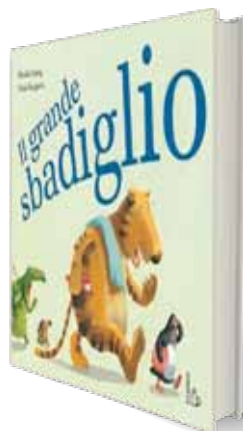
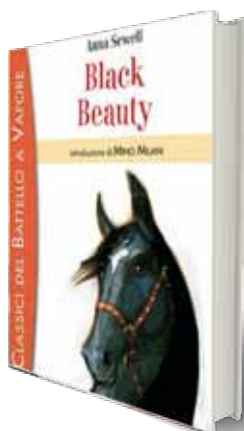
## **LA PROCREAZIONE ASSISTITA**

di **Flamigni Carlo**

(Edizioni il Mulino – collana “Farsi un’idea”)

Uno dei maggiori esperti di fisiopatologia della riproduzione umana traccia una sintesi delle attuali conoscenze in materia, a cominciare dalle cause della sterilità maschile e femminile per poi entrare nel merito delle più avanzate tecniche della fecondazione assistita. L'argomento porta a diverse concezioni etiche e giuridiche, in particolare per quel che riguarda lo statuto dell'embrione e, più in generale, i confini della scienza. Nel volume sono discusse le diverse posizioni e viene presentato un quadro delle leggi e regolamenti esistenti nei vari paesi occidentali, tra cui l'Italia.





## BLACK BEAUTY

di **Sewell Anna** - (*Piemme*)

Black Beauty, Nera Bellezza, è il nome dello splendido puledro narratore, e quindi protagonista, di questa storia. Non è nato nella prateria, ma in una stalla, vive tra uomini e cavalli: li perde, li incontra e li ritrova. La sua è una storia fatta di quiete e pericoli, salute e malattia, fortune e sventure: una storia non del tutto diversa da quella di ogni essere vivente, uomini compresi...

## IL GRANDE SBADIGLIO

di **Monika Spang** - (*Il castoro*)

È sera. Lo zoo è chiuso. Tutti gli animali si rilassano dopo la lunga giornata di lavoro e... cominciano a sbadigliare. La prima è la tigre, ma si sa: lo sbadiglio è contagioso! E ben presto l'epidemia si diffonde in tutto lo zoo: cigni, coccodrilli, giraffe - nessuno può resistere, nemmeno - lo assicuriamo - chi legge! Quando alla fine i personaggi della storia si arrenderanno al sonno, potete stare certi che... non saranno gli unici! Una buffa storia in rima per andare a dormire, tra uno sbadiglio e l'altro... con il sorriso sulle labbra! Si sa, lo sbadiglio è contagioso, e si trasmette anche dalle pagine dei libri! Le rime divertenti, i buffi personaggi, le forme e i colori morbidi delle illustrazioni fanno di questo libro una lettura perfetta per accompagnare alla nanna anche i bambini più vivaci. Provare per credere!



# Consigli per l'ascolto

a cura di Paola PIZZIMENTI



## Madeleine Peyroux

"Hald the perfect wold"

**Madeleine Peyroux**, nata il 1° gennaio 1974, è una cantante **jazz** di origine statunitense. Ha cominciato a cantare sin dall'età di cinque anni. Successivamente ha cominciato ad esibirsi per strada tra gli artisti del quartiere latino di Parigi. Nel 1996, con la pubblicazione del suo primo album *Dreamland*, la musica è diventata la sua professione. Oggi è associata professionalmente al produttore Larry Klein, con il quale ha prodotto i suoi ultimi tre album. Giunto a due anni di distanza dal precedente *Careless Love*, l'album "**Hald the perfect wold**" (2006) è una piccola perla musicale per intensità e delicatezza in cui confluiscono blues e gusto per la musica del passato. Un album in cui l'espressiva voce della Peyroux interpreta brani di artisti come Tom Waits, Joni Mitchell, Serge Gainsbourg. Brani di autori diversi ma perfettamente legati tra loro, tenuti insieme da un forte filo conduttore musicale. La perfetta sintonia tra i brani, sia dal punto di vista della musicalità che dell'atmosfera, non si ha solo tra le cover, ma soprattutto – e qui più che mai si rivela il talento dell'artista – nei quattro brani originali che appaiono nell'album. La Peyroux ha dalla sua una voce particolarissima, molto alla Bil-

lie Holyday, che asseconda con arrangiamenti molto retrò. Oltre ai partner fidati, la Peyroux è abituata ad avere a che fare con ospiti di grande calibro, a cominciare da alcuni dei musicisti che hanno suonato con il Tom Waits di cui adesso propone il brano "(Looking for) The heart of Saturday night" (Mark Ribot, Greg Cohen, presenti sul suo primo album), fino a Greg Leisz e Till Bronner che prendono parte al suo ultimo disco. "L'esperienza di poter lavorare con artisti di questo spessore è stata meravigliosa. Sono tutti musicisti molto bravi, e soprattutto sono stati in grado di mostrare la capacità di entrare 'dentro' la musica, di interagire a fondo con la musica." dichiara l'artista. C'è buon gusto nella scelta dei brani, così che a precedere di poco la conclusiva **Smile di Charlie Chaplin** troviamo **La Javanaise di Serge Gainsbourg**. Visto che la Peyroux ha vissuto diversi anni a Parigi viene da chiedersi se questo misterioso e sensuale personaggio le sia, o sia stato, in qualche modo di ispirazione, ma lei semplicemente risponde che "Il brano è uno dei più alti e riusciti esempi di scrittura, letteratura, teatro, poesia. È per questo che l'ho scelto".

### Track listing

- 1 - "I'm All Right"  
(Walter Becker, Madeleine Peyroux, Larry Klein)
- 2 - "The Summer Wind"  
(Hans Bradtke, Henry Mayer, Johnny Mercer)
- 3 - "Blue Alert" (Leonard Cohen, Anjani Thomas)
- 4 - "Everybody's Talkin'" (Fred Neil)
- 5 - "River" featuring k.d. lang (Joni Mitchell)
- 6 - "All I Need is a Little Bit"
- 7 - "Once in a While"
- 8 - "(Looking for) The Heart of Saturday Night"  
(Tom Waits)
- 9 - "Half the Perfect World"  
(Leonard Cohen, Anjani Thomas)
- 10 - "La Javanaise" (Serge Gainsbourg)
- 11 - "California Rain"
- 12 - "Smile"  
(Charlie Chaplin, Geoffrey Parsons, John Turner)



# Consigli per la visione

a cura di Davide AVATI



**The Departed**  
**Il bene e il male (2006)**  
*Regia di Martin Scorsese*

“**The Departed – Il bene e il male**” è uno dei capolavori assoluti di Martin Scorsese, che, proprio grazie a questo film del 2006, è riuscito – finalmente – ad aggiudicarsi il premio Oscar come migliore regista. Un riconoscimento tardivo, quello al grande regista italo-americano, il quale avrebbe certamente meritato tale riconoscimento almeno per altri due grandissimi film degli anni '70 come ‘Taxi driver’ e ‘Toro scatenato’, che lo hanno consacrato come filmmaker di fama mondiale e hanno fatto la

fortuna di un (allora) sconosciuto attore italo-americano: Robert De Niro.

The Departed è un adrenalinico gangster-movie ambientato a Boston, con un cast stellare: Jack Nickolson, Leonardo Di Caprio (nell’interpretazione migliore della sua carriera, almeno sino ad ora), Matt Damon, Mark Wahlberg, Martin Sheen, Vera Farmiga e Alec Baldwin. A South Boston il dipartimento di polizia dello stato del Massachusetts ha dichiarato guerra alla criminalità organizzata. L’obiettivo finale è mettere fine all’indiscusso regno del potente boss mafioso Frank Costello (Nickolson) agendo dall’interno. Per questo motivo, la giovane recluta, Billy Costigan (Di Caprio), cresciuto proprio nel quartiere di South Boston, viene scelta per infiltrarsi nella banda guidata da Costello. E mentre Billy lavora per guadagnarsi la fiducia del boss, un altro giovane poliziotto, cresciuto anch’esso per le strade di “Southie”, Colin Sullivan (Damon), si sta facendo strada in polizia. Dopo aver conquistato un posto all’interno della Squadra Speciale Investigativa, Colin viene scelto, insieme a pochi altri, per occuparsi direttamente della missione che ha come obiettivo la distruzione della banda di Costello.

The Departed è un film violento e asciutto, diretto e senza fronzoli, che trova la sua forza nella bravura del cast, nell’efficacia dei dialoghi, in una colonna sonora trascinante e nell’assoluta efficacia della regia di Scorsese. Indimenticabile il finale, dove tutti i conti che sembrano in sospeso vengono regolati.

# Contrabbandieri di Campanelli

## La mostra di Franco Grobberio è visitabile fino al 6 gennaio presso i locali della Biblioteca

Stefano **PORLIOD** e Filippo **BERLIER**



**Moltissimi visitatori hanno gremito**, sabato 22 ottobre scorso, i locali della Tor de Saint Anselme per accogliere con un calorosissimo abbraccio l'artista Franco Grobberio. In tale occasione è infatti stata inaugurata presso la sede della biblioteca la personale del pittore valdostano, dal titolo "Contrabbandieri di campanelli". Le opere di Franco Grobberio immergono la biblioteca in un'atmosfera onirica e surreale in cui la leggerezza dei colori





delle opere si alterna alla severità evocata dalle strutture dell'edificio storico. L'iniziativa fa parte del percorso intrapreso assieme da Amministrazione comunale e Commissione di gestione della biblioteca, nell'intenzione, più volte dichiarata, di far ricoprire alla cultura un ruolo di rilievo nella vita sociale del paese. Chi non ha ancora visitato la mostra può farlo, negli orari di apertura della biblioteca, fino al 6 gennaio prossimo!





# Serata con il prof. Bruno Germano

Nathalie TROSSELLO



**Venerdì 28 ottobre si è svolto** il primo dei tre appuntamenti letterari che la Biblioteca ha organizzato in collaborazione con il prof. Bruno Germano. Argomento della serata è stato Dante Alighieri, grande poeta e scrittore del 1300, che condensa nella sua opera maggiore, la Divina Commedia, la visione politica, sociale, filosofica e religiosa propria del medioevo.

Il relatore ha sottolineato gli aspetti dell'opera dantesca che più permettono di coglierne la "compattezza granitica" e la complessità sia per gli aspetti linguistici, che per la grande varietà di temi trattati e che la rendono, a buon diritto, insieme a quella manzoniana "il testo fondativo della lingua italiana". Recitando varie terzine della Divina Commedia, come ad esempio quelle riguardanti l'incontro di Dante con Farinata degli Uberti, Bruno Germano ha voluto mettere in evidenza la struttura narrativa di straordinario realismo dell'opera e la grande capacità registica del suo autore. Ha poi spie-

gato il duplice significato allegorico del poema ed, in particolare, del viaggio, che si prefigge di condurre alla redenzione personale di Dante ed a quella universale dell'umanità, per mezzo della fede; infine, il professore, attraverso il personaggio di Ciaccio, ha illustrato come Dante identifichi nella superbia, nell'invidia e nell'avarizia le cause principali della discordia della Firenze del suo tempo e, più in generale, della rovina dell'umanità.

Il secondo appuntamento con il prof. Bruno Germano, dal titolo "Perché leggere Manzoni", è fissato per il 16 dicembre.



# Ancora un successo l'Atelier musicale per bimbi

Nicoletta PAGLIERO

**Perché non cominciare** fin da piccolissimi a fare musica? Perché non iniziare da subito a sviluppare quella musicalità che ogni essere umano potenzialmente ha, ma che spesso viene messa da parte in nome d'altre capacità, come ad esempio leggere e scrivere? Il canto, una volta, era materia essenziale nelle scuole dei nostri nonni, non si può dimenticare...

Così è nato il progetto dell'Atelier musicale, tenuto da Luca Gambertoglio per la seconda volta, dopo il successo dello scorso anno, qui a Gressan. Grazie ad esso, alcuni bambini dai 24 ai 36 mesi hanno avuto la possibilità di vivere, in paese, l'esperienza musicale per un'ora la settimana, per un totale di 10 incontri. Fra canti con e senza parole, con danze, con l'aiuto di attrezzi studiati appositamente per fare musica con i piccoli, i bambini hanno usato la voce, hanno imparato a muovere il corpo nello spazio all'interno di tempi e ritmi, hanno esplorato l'alternanza tra voce e silenzio, andando così alla ricerca dei fondamenti del fare e vivere la musica in gruppo. Lo scopo è quello di stimolare l'*invenzione*, la *creatività* e la *musicalità* dei bimbi attraverso un metodo di apprendimento che un po' si allontana da



quelli tradizionali che consistono per lo più nel mostrare, nel chiedere al bambino solamente di imitare e, poi, nel correggere se l'imitazione non è conforme al modello. Non esiste qui un modello definito a priori dall'adulto. Se vi è imitazione, è prima di tutto un'imitazione del "di sé": cioè il bambino riproduce quello che ha da solo scoperto, introducendo variazioni che rinnovano il suo interesse. Da qui l'importanza che nell'Atelier Musicale si accorda al *processo di creazione*, autentico motore di una completa crescita musicale dei bambini.



# “I cereali: quale ruolo nel villaggio globale?”

Enrico **BERNERO**



*Il 23 settembre ha avuto luogo una conferenza sui cereali, sui valori nutrizionali e sul benessere che essi possono dare al nostro organismo. La serata, particolarmente apprezzata dal pubblico presente in sala, è stata curata dal Dott. Enrico Bernero, Farmacista e Naturopata, che ha già collaborato con la nostra biblioteca.*

*A rendere la serata vivace, oltre al merito del relatore, ha contribuito il lavoro di Valentina Manzani, che ha illustrato attraverso splendidi e creativi disegni, alcuni concetti che il Dott. Bernero intendeva trasmettere al pubblico. Al termine della serata sono state distribuite ai presenti alcune ricette a base di cereali per stimolare la sperimentazione di nuovi piatti, che solitamente non fanno parte delle nostre abitudini.*

*Di seguito pubblichiamo il testo che sintetizza quanto esposto dal Dott. Bernero.*

Nel 2011, nel villaggio globale, il consumo di cereali sembra in crisi.

Nel nostro Paese, l'apporto dietetico di carboidrati, cioè di zuccheri, si è ridotto dal 61% della quota calorica quotidiana complessiva dei pri-





mi anni '60 al 49% del 2003. La tendenza è verso un'ulteriore decrescita.

La riduzione del consumo di carboidrati, tuttavia, non ha corrisposto alla diminuzione dei casi di obesità.

Ma allora perché alcuni ricercatori sostengono che i cereali ci fanno ingrassare e ci fanno ammalare?

È davvero corretto consumare più cibo animale? Se guardiamo all'alimentazione delle popolazioni più longeve del mondo vediamo che uno o più cereali costituiscono sempre l'alimento-base consumato quotidianamente e che il pasto viene arricchito di proteine grazie all'utilizzo dei legumi e, talora, a piccole quantità di latticini stagionati o fermentati; si fa ampio consumo di verdura e frutta e il consumo di carni e uova risulta del tutto occasionale.

Alcuni sostengono che i cereali debbano essere consumati solo in minima quantità perché sono entrati troppo recentemente a far parte della nostra alimentazione e perché il loro consumo implica un eccessivo introito di carboidrati. Queste affermazioni non sono a mio avviso sostenibili. Perlomeno per questi motivi:

- il consumo di cibo animale non ha mai rappresentato una quota prevalente della nostra alimentazione, se non in condizioni estreme (es. glaciazioni)
- il consumo di tuberi e di semi di piante selvatiche ha consentito di inserire i carboidrati complessi nella nostra alimentazione già a partire da diversi milioni di anni fa, adattando il nostro organismo a questa fonte energetica

- i cereali che oggi consumiamo rappresentano la versione moderna di cereali e altri semi selvatici che l'uomo ha sempre consumato, sia pure in quantità inferiore a quella attuale,

per molte migliaia di anni, prima dell'avvento dell'agricoltura. Occorre ricordare alcuni aspetti fondamentali, difficilmente contestabili:

- I carboidrati sono energia pulita
- Il carburante preferito dalle nostre cellule è un carboidrato: il glucosio
- Il surplus di carboidrati introdotti con la dieta può essere "stoccato" per le future carestie, nel fegato e nei muscoli
- Il surplus di proteine, al contrario, è dannoso per l'organismo: non abbiamo possibilità di fare scorte di aminoacidi

Il mio parere è che il consumo di cereali non può considerarsi una causa diretta dell'aumento dei casi di obesità e che la loro riduzione non offra prospettive salutistiche attualmente condivisibili. Certamente, per mantenere un'alimentazione equilibrata dobbiamo chiederci quanti e che tipo di cereali stiamo consumando. Il cereale integrale offre più o meno intatti tutti i potenziali benefici che si riferiscono alle virtù della pianta. È un alimento quasi completo, che offre zuccheri, proteine e grassi di buona qualità e armoniosamente suddivisi, la fibra che mantiene la salute dell'intestino, modula l'assorbimento di zuccheri e grassi e sazia al momento giusto, oltre a sostanze che favoriscono le difese immunitarie, contrastano le infiammazioni e stimolano l'attività intellettuale.

La pratica della raffinazione impoverisce significativamente le qualità nutrizionali dei cereali: il contenuto di alcune vitamine del gruppo B può ridursi anche dell'80%, quello di alcuni minerali quali magnesio e ferro fino al 90%. Il cereale raffinato (ad esempio riso brillato, orzo perlato, farina di frumento tipo 00) alza la glicemia più rapidamente, per cui il suo consumo eccessivo favorisce iperglicemia e diabete; la sua scarsità in fibra ritarda innaturalmente il senso di sazietà favorendo l'aumento del peso corporeo. Per tutti questi motivi ritengo urgente riscoprire l'utilizzo del cereale integrale: è questa, a mio avviso, la risposta più ragionevole al dilagare delle malattie metaboliche e dell'obesità in Italia e nei Paesi occidentali in generale.

# In cucina con... nonna Elide

Filippo BERLIER



Con l'arrivo dell'autunno sono iniziati nuovamente i corsi di cucina organizzati dalla biblioteca. Quest'anno abbiamo chiesto l'aiuto delle signore di Gressan (cuoche professioniste e non), che hanno fornito la loro disponibilità a trasmettere la loro esperienza ai fornelli, a confidare i loro "segreti del mestiere".

Il primo appuntamento si è svolto mercoledì 19 ottobre: con passione e simpatia, Elide Cunéaz, coadiuvata dall'inseparabile nipote Jenny, ha sedotto il gruppo dei partecipanti, proponendo, tra le altre cose, i suoi cavalli di battaglia: gli originalissimi antipasti "carne alla Gressonara" e "wurstel e mele" e la sua personale ricetta della "sueppa y tzu".

I partecipanti hanno avuto la possibilità di cucin

nare sotto l'occhio vigile e attento di Elide, che ha dispensato consigli anche sui piccoli singoli gesti da compiere per rendere le pietanze più attraenti e, soprattutto, più gustose.

Come sempre uno dei momenti più apprezzati è stato quello degli "assaggi"...





# Imparare l'ABC del computer

## Buon successo del primo corso base di PC per adulti organizzato dalla biblioteca

Davide AVATI



**La differenza tra 'file' e 'cartella'**, il meccanismo di funzionamento interno dei computer, i programmi di scrittura più utilizzati, le operazioni più importanti (salvataggio e spostamento di cartelle e file, copia e incolla, taglia e ripristina, ecc...), e poi ancora la scoperta di internet a partire dai motori di ricerca, e l'archiviazione delle fotografie digitali. Sono questi solo alcuni degli argomenti al centro del primo corso base di PC per adulti, organizzato tra ottobre e novembre dalla biblioteca di Gressan e ospitato per otto lezioni nel teatro delle scuole elementari del capoluogo. I venti 'corsisti', muniti di proprio computer oppure dotati dei PC portatili messi a disposizione dalla scuola, hanno partecipato con assiduità alle lezioni tenute dai due insegnanti, Fabrizio Quaglino e Jean-Paul Brulard, con l'obiettivo di muovere i primi passi in un universo che inizialmente può apparire ostico, ma che con l'assiduo utilizzo e un po' di pratica, può rivelare tutte le sue grandi potenzialità e aiutare anche per i piccoli impegni della vita di ogni giorno. Tutti gli 'studenti', giovani e meno giovani, hanno seguito le lezioni, hanno svolto con impegno gli esercizi proposti e così facendo hanno po-

tuto ricevere una prima 'infarinatura' che servirà ad avvicinarli ad un utilizzo più veloce ed efficiente del PC. Non sono mancati i consigli per l'acquisto di un buon computer e alcuni trucchi per districarsi nel mare di offerte, prestazioni e termini 'tecnici' che rendono non facile la scelta di una nuova macchina. Visto il grande successo di adesioni all'iniziativa e i positivi riscontri a questa prima edizione, la Commissione della biblioteca si impegnerà a replicare l'esperienza quanto prima.



# Yoga: un percorso di auto-conoscenza

Patrizia REVELLO

*Conosci te stesso. Abbi il coraggio di osservarti, questo ti renderà libero. Non guardare i miei occhi, né il mio viso o le mie mani, questa è soltanto la casa dove io vivo. - Shakespeare*

**La pratica dello yoga** dona benessere e serenità, in quanto agisce sull'essere umano nella sua totalità, prende in considerazione il corpo, sciogliendo le rigidità con esercizi o asana, la mente, disciplinandola affinché osservi quello che accade nel momento presente, e l'energia, utilizzando le tecniche di pranayama o respirazione e la vocalità, per lasciar emergere la coscienza o vero sé.

Un addestramento che mira a far cooperare queste componenti principali dell'essere umano, come indica il termine yoga che esprime unione, per raggiungere la consapevolezza che tutto è uno, animato dalla stessa energia o luce. Il termine Hatha è composto da due radici sanscrite (antica lingua dell'India) che significano sole (ha) e luna (tha) ed indicano l'energia maschile, o solare, e quella femminile, o lunare, presenti in ogni essere umano. L'energia solare è quella che dona ispirazione, spinge



all'azione e permette di procedere con forza e coraggio nella quotidianità, l'energia lunare è quella predisposta ad accogliere, riflettere e rielaborare interiormente gli accadimenti esterni. La pratica dell'hatha yoga ha lo scopo di riportare equilibrio in queste due polarità in modo che ognuno possa serenamente scegliere l'atteggiamento e la modalità funzionale in ogni istante. Se l'energia solare è predominante ci si trova preda di continua attività e lavoro della mente, se predomina quella lunare si cade in una sorta di inerzia. In entrambi i casi si perde tempo ed energia senza trovare soddisfazione in quello che accade. Mentre in una condizione equilibrata si ha la possibilità di assaporare e valutare ogni accadimento come unico e prezioso alla luce del processo evolutivo che coinvolge ogni essere nell'universo.

Il corpo, considerato il veicolo indispensabile per percorrere i sentieri dell'esistenza, è il punto di partenza della pratica che mira ad affinare le innate capacità per ascoltarlo ed educarlo, per essere consapevoli di ciò di cui ha bisogno e per alimentare la serenità interiore, quello stato di libertà e pienezza che non dipende dagli eventi esterni, ma che si alimenta attraverso il movimento ed il respiro. La pratica, ritenuta necessaria affinché il corpo si adatti ad un modo nuovo di interpretare la vita, invita ad accettare il proprio fisico così com'è, con i suoi limiti momentanei, al fine di rispettarlo e allenarlo a trasformarsi. Donandogli attenzione, tempo e pazienza si scopre che è un ottimo complice per conoscere i propri mondi interiori ed incontrare la via per raggiungere il centro di se stessi, quella dimensione in cui alberga conoscenza, saggezza e benessere. Essere consci della continua trasformazione, dell'incessante mutamento delle vibrazioni che si riflettono su tutti i piani dell'essere e sono inevitabile, porta ad una condizione di neutralità e di quieta accettazione dei limiti momentanei.

Allenando il proprio modo di sentire e percepire

gli accadimenti, quali effetti scaturiti da una realtà sottile e necessari per avvicinarsi sempre più all'unità e perfezione dell'esistenza, si giunge a dimorare in quel nucleo divino, che è eterno ed immutabile. Divenire cioè attori che con maestria interpretano il proprio ruolo nella vita senza esserne continuamente soggiogati. Quindi lo yoga può essere inteso come una serie di esercizi fisici, una ginnastica orientale che dona benessere ed equilibrio, ma può anche essere vissuto come un percorso di auto-conoscenza che porta a scoprire le immense risorse interiori di cui ogni essere umano è dotato. Praticare yoga in questo caso significa essere curiosi e disposti a scoprire ciò che è illimitato dentro se stessi, il proprio vero sé, ed essere animati dal desiderio di lasciarlo emergere e sperimentarlo nella quotidianità. Normalmente l'uomo si identifica con il suo corpo fisico e con la sua personalità, in un incessante rincorsa a concentrare ed accumulare, anziché ad espandersi e gioire, a limitare i suoi gesti anziché ad aprirli con generosa umanità, a restringere il suo campo visivo e mentale anziché rinnovarsi e dilatarsi in una comprensione più ampia, a piantare ed insediarsi, anziché seminare ed irradiarsi, ad avere anziché essere. Questo stile di vita condiziona il pensiero e genera squilibrio psicofisico a scapito della serenità e salute. Praticando si ha la possibilità di indagare la polarità costituita da io, corpo psicofisico ed io, vero sé, quale dimensione sottile e profonda dell'essere, che ha una sua propria via definita via interiore. Quando la si percorre si nota che l'identificazione con i valori esterni hanno reso la mente meccanica creando l'inganno di essere i proprietari del corpo e del mondo, mentre in realtà si è gli amministratori. Lo scopo dello yoga è quello di riunire il sé individuale con la consapevolezza del continuo cambiamento, quindi liberarsi dal senso di separazione e dall'illusione dello spazio e del tempo per riuscire a distinguere la realtà dall'irrealtà e realizzare la propria vera natura. Un percorso che partendo dal microcosmo, essere umano, va verso il macrocosmo, universo, per permettere la realizzazione della coscienza e ritornare al microcosmo con la consapevolezza che tutto è uno, e che ciò che si

vive quotidianamente è il risultato di quello che si crea sia a livello conscio che subconscio, vale a dire sia con scelte ed azioni esterne sia con credenze ed atteggiamenti interiori. Una via per sincronizzare le capacità dell'emisfero destro del cervello con quelle dell'emisfero sinistro affinché inizino a cooperare per realizzare quanto di meglio è destinato a se stessi; per pensare alla vita in modo differente, considerandosi persone speciali che hanno un obiettivo unico ed eccezionale nella propria esistenza e che trovano in se stessi la forza, il coraggio e la creatività per realizzarlo. Questa trasformazione della propria mentalità fa sì che la forza evolutiva dell'universo non sia più bloccata dalle proprie convinzioni limitanti, ma diventi il propellente per realizzare la propria bellezza e serenità in ogni istante. Calandosi nel silenzio dei propri spazi interiori, si può ascoltare la voce del proprio cuore o del maestro interiore, il vero sé e trovare le indicazioni necessarie ed autentiche per vivere al meglio ed effettuare quei cambiamenti che permettono di godersi il viaggio sul pianeta terra, anziché subirlo come una condanna, decretata da chissà quale implacabile giudice. In effetti non c'è né viaggiatore né giudice, ma solo l'energia una che, a diversi livelli di coscienza, e nella sua continua evoluzione e trasformazione si esprime nella molteplicità dell'esistenza. Questa energia che si trova ad ogni livello della manifestazione è la stessa che anima la propria vita ed è influenzata dalla propria consapevolezza e dalle proprie scelte interiori. Cambiando le proprie convinzioni interiori si può mutare il corso della propria esistenza ed assaporare la bellezza di essere se stessi in ogni istante.

*Ogni persona è un universo.*

*Se conosci te stesso conosci l'universo intero.*

*Non mi preoccupa il passato, come non mi preoccupa il futuro. Io penso, agisco e vivo per il presente, che fu creato dal passato e che crea il futuro. - Krishnamurti*

# Corso per la realizzazione di una lanterna in lana cardata

Paola PIZZIMENTI



La sera di **San Martino**, venerdì 11 novembre, la sala della biblioteca di Gressan si è trasformata in un laboratorio creativo, dove colori e profumi si sono mescolati per creare un'atmosfera quasi magica. I partecipanti hanno pazientemente lavorato la lana cardata con sapone e acqua calda per creare delle **lanterne** a forma di stelle davvero molto graziose. Mani laboriose insaponano e plasmano mentre ci si racconta, si ridacchia e ci si rilassa. I colori caldi del materiale utilizzato, la "lana delle fiabe", la sua morbidezza e trasparenza hanno permesso ad ognuno di esprimere la propria creatività e di personalizzare al meglio il proprio lavoro.

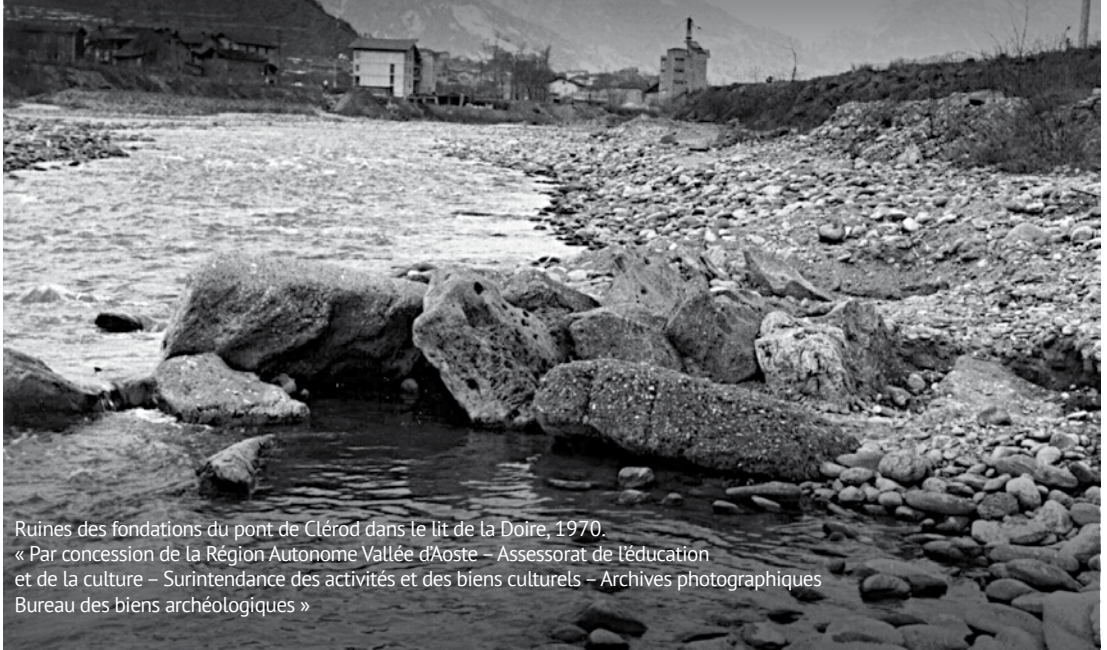
Le lanterne, simboli della luce e del calore dell'estate che ci nutriranno nei giorni freddi e bui dell'inverno, si sono poi accese una dopo l'altra. Le candele, collocate all'interno, hanno messo in evidenza riflessi e striature prima nascosti. Ognuno di noi ha portato a casa la propria lanterna, insieme alla voglia di rimettersi al lavoro al più presto. Creare questi oggetti delicati per offrire un dono a Natale, per adornare

la propria sala o semplicemente per il piacere di sperimentare ancora nuove tonalità di colore. Un ringraziamento a Fulvia Perrino, che ha condotto il corso, per averci ancora una volta trasmesso la sua passione e il suo entusiasmo.



# Le Pont romain de Clérod

Par Nathalie TROSSELLO



Ruines des fondations du pont de Clérod dans le lit de la Doire, 1970.  
« Par concession de la Région Autonome Vallée d'Aoste – Assessorat de l'éducation et de la culture – Surintendance des activités et des biens culturels – Archives photographiques Bureau des biens archéologiques »

**Les Romains, après** la conquête des terres val-dôtaines et la fondation d'*Augusta Praetoria*<sup>1</sup>, ont procédé au réaménagement du territoire et à son organisation foncière, ainsi qu'à la réalisation du réseau routier. Les cours d'eau ont de tout temps représenté un obstacle à surmonter et les hommes, depuis toujours, ont cherché à les franchir d'abord par de simples gués, puis par des structures de plus en plus complexes comme les ponts. En Vallée d'Aoste, on peut compter au moins dix-sept ponts romains construits: presque tous desservaient la route principale, sauf ceux de Pondel à Aymavilles et de Clérod à Gressan. Parmi ces ponts, certains sont arrivés jusqu'à nous intacts, d'autres réduits à des ruines et d'autres encore ne conservent que quelques traces. En 1970, à Clérod, un hameau de Gressan, une année de forte décrue a découvert dans le lit de la Doire Baltée, *Djouie*, les restes d'un pont imposant,

probablement à plusieurs arcades, d'origine romaine. De cet ouvrage ne subsistait, sur la rive gauche, que la base d'un pilier en gros blocs carrés de travertin et de conglomerat, unis par des brides de fer et de plomb, et, sur la rive opposée, le pied-droit en *opus coemeticium*<sup>2</sup> et un morceau de route avec des traces de chaussée. Le pont de Clérod, qui paraît tout à fait contemporain des monuments urbains de l'époque par ses détails de construction, desservait *l'adret* et *l'envers*, *Augusta Praetoria*, c'est à dire la ville d'Aoste, et les différents *Fundus Grattiani*<sup>3</sup>, *Joventiani*<sup>4</sup> et *Aimi et Avilii*.<sup>5</sup> Une route romaine, qui longeait en amont le lit de la Doire, liait Gressan, Jovençan et Aymavilles et servait au transport des maté-

2 Ouvrage en ciment.

3 Du nom du colon romain bénéficiaire, Grattius.

4 Jovençan.

5 Aymavilles.

1 Augusta Praetoria fut fondée en l'an 25 avJ.-C.



Base d'un pilier du pont de Clérod sur la rive droite de la Doire, retrouvée en 1972.  
« Par concession de la Région Autonome Vallée d'Aoste – Assessorat de l'éducation et de la culture  
Surintendance des activités et des biens culturels – Archives photographiques Bureau des biens archéologiques »

riaux de construction, comme le marbre *bar-diglio* d'Aymavilles et la poudingue d'une carrière à Bonella. Ajoutons-y le minerai de fer provenant des mines de Cogne qui, probablement, était déjà exploité à l'époque romaine: ceci serait prouvé et par la présence du pont aqueduc de Pondel et par l'existence d'une zone appelée *campus ferrarium*, qui s'étendait de Tzambarlet à Mont-Fleury, jusqu'à l'église de Saint-Martin et où était déposé ce minerai, convoyé à Aoste par le pont de Clérod. La zone de Gressan, plaine riche et fertile, était le siège d'un *vicus*<sup>6</sup> de type rural, qui approvisionnait en produits agricoles et matières premières la ville d'Aoste, où se développèrent de florissantes activités productives d'artisanat et de commerce. Avec la chute de l'Empire Romain<sup>7</sup> et la décadence d'*Augusta Praetoria* qui s'ensuivit aux V<sup>ème</sup> et VI<sup>ème</sup> siècle ap.J.-

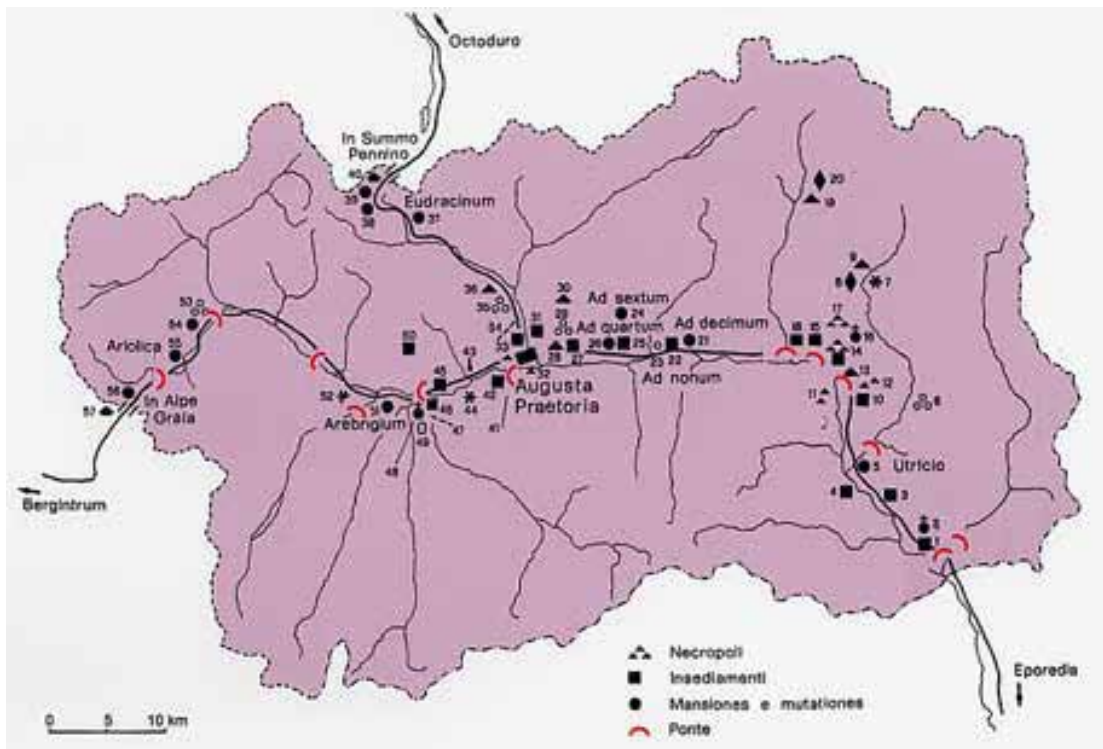
C., la Ville a perdu sa fonction principale de centre économique primaire, tandis que s'est développé un système d'économie fermée et d'autoconsommation. Pendant les siècles, les voies de communication, n'étant plus convenablement entretenues, se dégradèrent de façon irréparable et leur tracé original fut modifié. Le pont de Clérod, endommagé par les fréquentes inondations, causées par la périodique décrue des eaux du lac du glacier Ruitor, s'écroula.

Dans le Livre Rouge de la Cité d'Aoste, on lit que dès 1333, il était question de réparer ou de reconstruire le *Pons Suavis*; le 26 août 1352, le Comte Amédée VI, répondant aux requêtes des citoyens d'Aoste, ordonna aux Seigneurs de Quart de rebâtir le *Pons Suavis* dans un endroit plus indiqué.<sup>8</sup> De ces documents, on peut déduire, selon certains historiens, que le *Pons Suavis*, à l'origine,

<sup>6</sup> Village.

<sup>7</sup> La chute de l'Empire romain d'Occident date de 476 ap.J.-C., année de l'abdication de Romulus Augustule, dernier empereur.

<sup>8</sup> Recherches conduites par Marco Gal sur le déplacement du Pons Suavis de Clérod à Paravera.



n'était pas là où on le retrouve aujourd'hui, mais il s'agissait probablement du pont romain de Clérod. Au cours du Moyen-âge, le nouveau pont dont le document parle, malgré son déplacement d'un kilomètre plus en aval, pour assurer une plus grande sécurité en cas de débordement de la Doire, a gardé son ancien nom, d'où vient notre Pont-Suaz. L'adjectif *suavis*, suave, pourrait signifier, comme nous le dit Joseph-Auguste Duc, *aisé*; en effet, vu la largeur de la Doire, l'ancien pont romain devait être plat et facile à parcourir. Le Pont-Suaz du XIV<sup>ème</sup> siècle, au début, fut bâti en bois. C'est pourquoi la fureur des flots et les invasions des armées françaises le détruisirent à plusieurs reprises. Sa dernière reconstruction, cette fois-ci en pierre, date de 1860.

#### BIBLIOGRAPHIE

M. GAL, *Gressan. Profili di storia sociale e culturale*, Cassa Rurale ed Artigiana di Gressan, Tipografia Marcoz, Morgex, 1992.

M. A. VENTILATICI, *Le Livre Rouge de la Cité d'Aoste*, Deputazione Subalpina di Storia Patria-Palazzo Carignano, Torino, 1956.

R. MOLLO MEZZENA, *Augusta Praetoria*, Aggiornamento sulle conoscenze archeologiche della città e del suo territorio, estratto dagli "Atti del Congresso sul Bimillenario della città di Aosta", Istituto Internazionale di studi Liguri, Bordighera, 1975.

A. ZANOTTO, *Valle d'Aosta antica e archeologica*, Musumeci Editore, Aosta, 1986.

# Storia di un avvocato prestato alla scrittura

Intervista a Carlo Curtaz, che ha da poco presentato il suo terzo libro ("La catasta – Selmo e Monsignore"). I mille interessi (e i sogni nel cassetto) di una vita all'insegna dell'impegno sociale

Davide AVATI e Filippo BERLIER

**È da poco uscita in libreria** "La catasta – Selmo e Monsignore", la terza opera letteraria di Carlo Curtaz, avvocato con la passione della scrittura e nostro concittadino da sempre residente a Chevrot. Il volume, edito da Le Château, contiene un racconto ambientato nell'Aosta degli anni '50, e segue di tre anni l'uscita del precedente libro di Carlo ("Quand'ero piccolo. Gli anni '60 nella vita quotidiana"); risale invece al 2006 la pubblicazione di "Accanto al potere", che rappresenta

l'opera d'esordio di Curtaz. Proprio in occasione dell'uscita del nuovo libro, abbiamo voluto incontrare Carlo per domandargli da dove nasce la sua passione per la scrittura e il perché di questa 'svolta' verso la narrativa pura.

*"I primi due sono stati libri di testimonianza, basati sulle esperienze e sui ricordi della mia vita. Non avrei mai pensato di poter scrivere un racconto di fantasia; credevo di non esserne capace. Invece ci ho provato: un racconto, tratto da un episodio realmente avvenuto, che ho sviluppato e poi ho lasciato due anni nel cassetto. La 'svolta' è stata la decisione di farlo leggere a un'amica che lavora come editor per diverse case editrici nazionali. È stata lei a spingermi a pubblicarlo".*

**C'è in questo tuo nuovo libro l'impressione, da un lato, di una puntuale ricerca storica riguardo l'atmosfera degli anni '50, e dall'altro lato l'idea di una ricerca morale, di un racconto che utilizza una vicenda piccola, quasi insignificante, per parlare invece di temi universali...**

*"La collocazione storica è precisa, nell'Aosta degli anni '50, con una certa attenzione anche ai dettagli: per fare un solo esempio, ho verificato e riportato nel libro il nome della farmacia Bordone, oggi farmacia Chenal, nel centro città. I personaggi, invece non corrispondono a quelli 'reali'. Io conoscevo un embrione di questo racconto: parte dunque da uno spunto reale, che poi ho romanzato. Se c'è un'idea forte che voglio far emergere, è quella di aver rappresentato i protagonisti del libro come persone normali, che fanno cose normali, ma che ad un certo punto della loro vita hanno saputo prendersi*



2003 - Foto ufficiale in qualità di consigliere regionale della XIII legislatura





Anno scolastico 1965/66 - Pluriclasse affidata alla maestra Bertolino.  
Carlo è in seconda fila, il secondo partendo da destra

*La responsabilità di fare qualcosa in più, un gesto coraggioso per ottenere giustizia”.*

### **Uno dei temi principali del libro è la fatica umana a dirsi le cose, la difficoltà del dialogo...**

*“È uno dei temi più attuali. Nella società di oggi facciamo i conti ogni giorno con l'impoverimento dei rapporti umani: la gente è meno socievole, meno allegra, ha meno tempo e meno occasioni per stare insieme. Tra l'altro, nel libro, il tema della fatica del dialogo è strettamente legato a quello della filiazione illegittima e più in generale dell'essere madre e dell'essere figlio. In passato, anche Gressan era pieno di 'ragazze madri' ma su questi temi regnava il silenzio”.*

### **Come ti sei scoperto scrittore?**

*“In realtà ho iniziato a scrivere da giovanissimo, attorno ai 15-16 anni: scrivevo di calcio e di sport popolari su Sport Valdôtains. Nel corso degli anni ho continuato a scrivere articoli o piccoli saggi, ma non immaginavo di scrivere un libro. Invece, circa*

*cinque anni fa, a seguito dell'esperienza di consigliere regionale, ho voluto lasciare una testimonianza di quegli anni e così ho scoperto che scrivere un'opera non è poi così difficile. La scrittura è, secondo me, il modo più diretto e riflessivo di comunicare. Oggi siamo abituati a comunicare in fretta e con mezzi rapidi, immediati. È certamente una cosa positiva, ma a scapito dell'approfondimento; e la stessa cosa vale per chi legge. La scrittura, invece, è una forma di comunicazione più profonda, che tra l'altro produce qualcosa di tangibile, che resta. Una delle cose più interessanti dello scrivere è cogliere la reazione delle persone, che hanno letto quanto hai prodotto. La scrittura è anche un'attività rilassante: tutti e tre i libri li ho scritti ad agosto, dedicando a questa attività non più di due ore e mezza al giorno. Insomma è una cosa che fa bene, sia a chi scrive, sia a chi legge. Molta gente ha nel cassetto il sogno di scrivere un libro e vederlo pubblicato. Io sono fortunato perché ci sono riuscito”.*



1975 – La giovane squadra di rebatta dello Chevrot, seconda categoria

**Quanto c'è di te e di Gressan nei tuoi libri, e in particolare nell'ultimo?**

*“In tutti i libri c'è una parte di me e c'è sempre qualcosa di Gressan. Per esempio, nella 'Catasta' ho dato a quasi tutti i personaggi del libro i cognomi di miei antenati. Inoltre, anche se la vicenda è ambientata prevalentemente ad Aosta, ho comunque citato Gressan nel testo parlando di mele renette. Il legame con il territorio è un filo conduttore che mi porto dietro anche dai libri precedenti. È un modo per tenermi strette le mie radici...”*

**A proposito di radici, ci vuoi raccontare quale stato il tuo percorso formativo e professionale?**

*“Non ho fatto la scuola materna, perché in quegli anni a Chevrot non c'era; bisognava andare a Gressan e arrivarci senza macchina non era facile. Quando ho iniziato le elementari, nel 1963 hanno inaugurato la scuola nuova a Chevrot, poi ho fatto le medie ad Aosta. Successivamente ho frequentato l'Istituto tecnico per geometri: anche se*

*i professori avevano consigliato ai miei genitori di mandarmi al liceo scientifico. Dopo il diploma, nel 1976, assieme a due miei compagni di classe mi sono iscritto alla facoltà di Giurisprudenza, e siamo stati i primi tre geometri di Aosta a farlo. Perché? La ragione principale è che io ed uno dei miei compagni ci siamo adattati al terzo del gruppo, a quello che sembrava il più convinto della scelta. Il destino poi ha voluto che noi due iscritti 'per caso' siamo diventati avvocati, mentre il terzo, quello convinto, ha cambiato strada e ora vende vernici, con sua grande soddisfazione peraltro. Devo dire che a Torino sono rimasto solo sei mesi. Avevamo un brutto alloggio in periferia, alla 'Barriera': per me era una città invivibile; così in primavera sono tornato indietro. Ho iniziato a fare qualche lavoretto, poi sono stato dal notaio Bastrenta per quattro anni fino alla laurea; quindi ho svolto la pratica per due anni dall'avvocato Palmas e infine ho ottenuto l'abilitazione”.*



1994 – Chamonix – Delegazione valdostana ad una manifestazione ambientalista contro il passaggio dei T.I.R.

### Quando è iniziato il tuo impegno politico?

*“Come battuta dico sempre che il mio primo impegno politico è stato a scuola, come rappresentante di classe, dalla prima alla quinta geometri. Più avanti è stato decisivo Gressan: nel ‘75 in paese si è creato un gruppo di giovani con sensibilità di sinistra attorno ad un giornalino distribuito a Gressan.. Il gruppo, coagulato attorno a Faustino Impérial e Filippino Curtaz, fu poi battezzato ‘Travalli Ensemblo’: quella è stata la mia palestra di impegno politico. In seguito ho fatto il consigliere comunale a Gressan, fino a quando la campagna per il referendum contro le olimpiadi invernali – una delle prime battaglie ambientaliste in Valle – mi fece avvicinare ai Verdi. Mai avrei immaginato di fare un’esperienza in Consiglio regionale: invece, dopo la prima candidatura nel 1993, sono stato eletto in Consiglio nel 1998 e riconfermato nel 2003. Non ho finito la seconda legislatura per una scelta di rotazione a favore dei candidati primi esclusi. Infine, lo scorso anno, ho vissuto l’esperien-*

*za di correre alla carica di sindaco di Aosta, dove oggi continua il mio impegno come consigliere comunale della città”.*

### Le tue esperienze hanno toccato anche altri campi, oltre alla professione e alla politica...

*“Sì, ho sempre fatto un mucchio di cose: per esempio, per quindici anni sono stato nel Consiglio d’Amministrazione della Banca di Credito Cooperativo, sei come vicepresidente. All’inizio ero scettico, poi l’esperienza mi ha appassionato, anche perché mi ha permesso di capire il mondo bancario dall’interno. Ho sempre pensato che la vita vada vissuta pienamente. Sarebbe deludente morire senza avere mai davvero vissuto. Per questo ho sempre cercato di fare esperienze diverse, con lo spirito giusto: per esempio, ho imparato a vivere abbastanza bene anche le piccole frustrazioni che gli incarichi pubblici portano con sé”.*



1995 - Cogne - Ultimo chilometro della 17<sup>a</sup> Marciagranparadiso, fra le case di Crétaz

**Il comune denominatore di queste molteplici attività sembra essere l'impegno sociale...**

*"Il senso del dovere è stato fondamentale nella mia educazione. Spesso ci si lamenta di come vanno le cose, ma mi chiedo: tu cosa hai provato a fare per cambiarle? Non è sufficiente criticare, occorre fare*

*un passo in più, spendendosi in prima persona. Da qui derivano, nella mia vita, esperienze belle, ma anche rinunce e sacrifici che tuttavia mi hanno dato la possibilità di avere una grande libertà nell'esprimere le mie opinioni".*

**Che progetti hai per il futuro?**

*"Adesso, il mio progetto numero uno è quello di contribuire a crescere le mie bambine: la più grande ha cinque anni, la seconda cinque mesi. Poi voglio finire la mia legislatura al Comune di Aosta. Per il futuro, mi piacerebbe impegnarmi in esperienze più vicine all'associazionismo e al volontariato. Poi ho tanti altri 'micro-obiettivi', specie nello sport: continuare con la rebatta (sono arrivato al 40° campionato di fila) e nello sci arrivare a correre 100 'gran fondo' (oggi sono già a quota 87)".*

**E per quanto riguarda nuovi libri?**

*"Ho soprattutto due idee. Una riguarda il mondo della scuola nel periodo in cui facevo le superiori (post '68, negli anni '70) e poi forse un libro sul vino. Mi piacerebbe riuscire a scrivere un libro di racconti, dove far emergere da un lato la cultura positiva del vino e dall'altro il disastro dell'alcolismo. Scrivere qualcosa su questo tema sarà difficile, è un argomento che passa in sordina: già il solo fatto di parlarne sarebbe importante".*



1993 - Aosta, teatro Giacosa - Saggio della scuola di recitazione "SKENÈ"

# L'éve



**Le bataille pe l'éve** son todzor itéye nombreuze eun Val d'Ousta. Deun l'istouère di noutro ru n'a finque de conte de prosé que l'an deoù pe de siécle sènsa troué la feun.

Robé l'éve l'iye an bagga que se pouché pa pardon-é, é n'a de fameuille que l'an rijà é l'an pami prédja-se pe de-z-àn é de-z-àn. To so perqué, deun noutra sosiétou agricolla, l'éve l'iye an rezoursa fondamantala : pe bèye, pe fiye medji, laé é se laé, produire d'énerji é surtoù pe ivyi le bién, la vrèya é seulla retsesse di dzen de montagne. L'éve, don di siel, l'é jamì itéye, eun tan que plodze, suffizanta pe l'agriqueultea, surtoù a l'Adret, iaou lo solèi beusse foo é lo téréen sètse vitto. Pe boneur la montagne l'é an rezerva naterella de seutta retsesse : la nèi que veun d'iveue aliménte pe to l'an le torón de noutra valloù. Pe eumpléyi seutta éve lèi fa can mimo de traaille é an bon-a organizachón. É bién d'aténchón. Perqué l'éve l'é an retsesse

que pouu vin-ì an reusca é eun dan se se fan pa le baye comme se dèi. Seutta l'é an bagga que le Valdoteñ cognison é que l'an tchertchè de rezoudre siécle aprì siécle avouì lo sistème di ru. Dèi adòn bién de baye son capitéye é bién son tchandjéye. Sén que reste, euncó se la sosiétou tsandze, l'é lo santimàn de l'eumpourtanse de l'éve, que fa eumpléye avouì aténchón, seurtoù pe sisse que travaillon euncó leur bién.

**Traduit, adapté é révisé  
par le Guichet linguistique**  
**Texte orijsinel de Lidia Philippot  
et Alexis Bétemps**



Projet financé par la Loi 482/99 portant sauvegarde et soutien des langues minoritaires historiques.

**« Lo gnalèi » se propose de publier des textes en patois afin de stimuler tous les lecteurs à entrer en contact avec ses collaborateurs : souhaitez-vous contribuer au travail du guichet pour que votre patois reste toujours vivant ?**

**Nous sommes à votre disposition pour suggestions, conseils, documentation !**

**Assessorat de l'éducation et de la culture**  
**Lo Gnalèi - Guetset Leungueusteucco :**  
16/18, rue Croix-de-Ville - 11100 Aoste  
Tél. 0165 32413 - Fax 0165 44491  
**Usager Skype : gnaie**  
**g-linguistique@regione.vda.it**  
**Site Internet : www.patoisvda.org**

# Rire, pourquoi pas? L'humour chez les enfants

Paola **PIZZIMENTI** (enseignante à l'école primaire)  
et Susi **PETIT-PIERRE** (psychologue et psychotérapeute)



Souvent il s'avère que les enfants rient dans les situations qui les amusent. Dans le texte qui suivra, nous avons cherché à mettre en évidence les étapes principales de la pensée de l'enfant, pour mieux comprendre le sens et la grande valeur du "savoir rire" chez les tout-petits.

## QU'EST-CE QUI FAIT RIRE LES ENFANTS?

Le sens de l'humour chez les enfants se développe en fonction de l'âge, de la sensibilité individuelle et de l'éducation familiale.

D'abord, **avant les trois ans**, les tout-petits sont sensibles à un comique gestuel, de réception et de situation: ils rient devant nos grimaces, trouvant amusant de mettre un vêtement à l'envers, ou de manger de façon ridicule. C'est le moment où l'humour est lié à une transgression.

Ensuite, vers **trois-quatre ans**, au moment de la rentrée à l'école maternelle, l'enfant entre dans la phase "caca boudin" (1); c'est alors qu'il commence à jouer avec les mots pour transgresser un interdit (d'être propre et poli).

**Après quatre ans**, l'humour est lié à la sexualité: on passe du "pipi-caca" au "zizi-néné" (2).

C'est à **l'entrée à l'école primaire**, lorsque les enfants familiarisent avec l'écrit, qu'ils commencent à apprécier de plus en plus de jouer avec les mots et excercer la créativité verbale: ils aiment par exemple faire des rimes comme "les chaussettes de l'archiduchesse"... ou inventer des histoires de fous, ou encore inventer des blagues. Les enfants aiment bien dire cela aux



copains pendant la récréation à l'école, ce qui leur permet de se mettre en valeur. L'humour devient alors intégration et reconnaissance entre les enfants.

### QUEL RÔLE JOUE L'HUMOUR DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT?

Les enfants aiment faire rire leur public. Cela leur donne la sensation de pouvoir contrôler les autres et surtout les adultes. Leurs blagues et leurs farces, parfois à la limite de la méchanceté, leur permettent d'exprimer leur agressivité sans craindre d'être punis, puisque "c'est pour rire". L'humour sert à libérer les émotions, à surmonter l'angoisse, la tristesse, à dire ce qui fait souffrir, ne se mettant pas en danger. C'est à ce moment qu'on peut se moquer de la peur. Quand on rit devant un clown qui trébuche et

tombe, c'est parce qu'on est soulagés de ne pas être à sa place, de ne pas être aussi maladroits et ridicules que lui. On peut donc affirmer qu'un enfant qui "manipule" l'humour se développe bien et il sait exprimer aisément ses émotions, et construire son imaginaire et son langage.

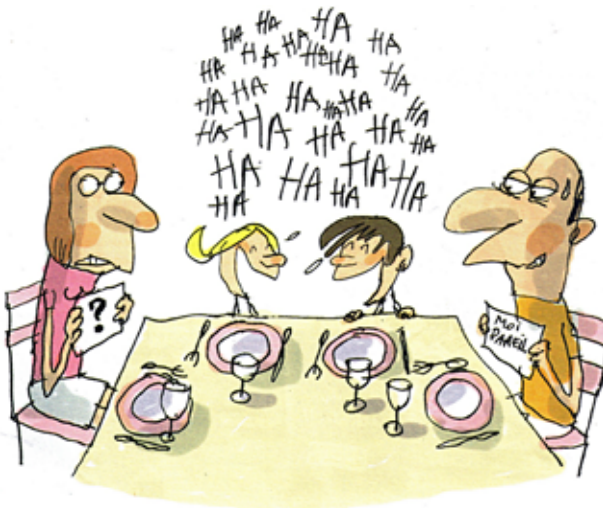
### L'HUMOUR DES ENFANTS EST-IL LE MEME QUE CELUI DES ADULTES?

Si d'un côté ils aiment rire des autres, d'autre part les enfants ne savent encore pas se moquer d'eux-mêmes. La capacité d'autodérision ne viendra que bien plus tard, à l'âge adulte... ou peut-être, en quelques cas, pas du tout... L'humour le plus près aux adultes devient accessible vers huit-dix ans, lorsque les enfants ont acquis une bonne maîtrise du langage et une assez grande capacité de symbolisation. L'ironie met les enfants mal à l'aise: dans un message à double sens, ils n'arrivent pas du tout à percevoir l'aspect comique, mais uniquement le côté agressif et humiliant.

Attention donc aux parents: l'humour en famille est à manier avec précaution et délicatesse... Il est finalement toujours plus agréable de rire avec quelqu'un, plutôt que de rire de quelqu'un!

(1) il s'agit d'un langage parlé, qui est traduit en italien avec les mots semblables à "cacca-cacchina".

(2) il s'agit d'un langage parlé, qui est traduit en italien avec les mots semblables à "piselino - patatina".



## Festa delle mele

Le maestre della Scuola dell'Infanzia di Gressan

Il 2 di ottobre l'area verde di Gressan è stata gremita di appassionati, curiosi, turisti e molti bambini che con i loro genitori hanno raggiunto località Les Iles approfittando anche della bella giornata di sole per festeggiare la famosa Festa delle mele. La festa, che raggiunge il suo scopo nel far trionfare il frutto dell'autunno e le mani dei tanti agricoltori che dedicano passione e fatica al loro lavoro, ci ha regalato anche quest'anno una domenica all'insegna della convivialità e dell'allegria. La festa si è aperta con l'esposizione dei classici plateau di mele preparati con maestria e creatività, con i banchetti delle scuole sui quali sono stati esposti i lavoretti dei bambini, i loro disegni e i prodotti ottenuti dalla lavorazione della mela: marmellate, gelatine, salse, dolci. Non potevano man-



care nemmeno quest'anno i produttori locali e non che nella zona dell'area verde hanno creato uno spazio mercato a disposizione di chi volesse comperare oggetti o prodotti della terra. Il folto numero di persone che ha aderito all'iniziativa, le musiche, il ballo allestito e la grande presenza di bambini hanno contribuito a rendere questa festa sempre più apprezzata tanto da richiamare a Gressan molta gente e molti turisti.

## E un nuovo anno scolastico è iniziato...

Le insegnanti

Un nuovo anno scolastico, ricco di novità, ha preso il via alla scuola dell'infanzia "P.Blanchet" di Gressan. Il numero dei bambini iscritti è salito a sessanta, comportando l'apertura di una terza sezione e l'arrivo di nuove insegnanti. Dopo 13 anni di servizio presso la nostra istituzione, la maestra Simonetta è passata di ruolo e ha dovuto così salutare i suoi amati bambini "gressaen" lasciando comunque uno splendido ricordo di sé nelle famiglie del paese. Il viaggio intorno al mondo è il filo conduttore della nostra programmazione e un personaggio misterioso di nome Jimmy che ha perso la valigia durante un volo aereo, sarà il nostro corrispondente particolare dai cinque continenti. Partiremo così tutti alla scoperta di luoghi meravigliosi e affascinanti, senza però dimenticarci delle nostre origini e dello splendido territorio nel quale viviamo. Il

nostro percorso è iniziato con la scelta dei nomi delle sezioni tra una lista di animali caratteristici di un determinato ambiente: Scoiattoli per gli Stati Uniti, Panda per la Cina e Pinguini per il Polo Nord. Vari progetti si alterneranno nel corso dell'anno, il principale sarà quello di animazione multiculturale, attraverso il quale i bambini potranno venire a contatto con lingue, tradizioni e usanze di diversi popoli del mondo sotto la guida di esperti mediatori culturali. I bambini saranno poi impegnati nei corsi di minibasket e psicomotricità e in uscite didattiche sul territorio. Rimangono ancora da confermare le partecipazioni al Concours Cerlogne e alla festa del libro di Pont St Martin. La valigia è pronta, il viaggio è stato pianificato, non ci resta altro da fare che... partire per il nostro entusiasmante viaggio intorno al mondo.



# Che sorpresa ...LA DÉSARPA !!!



**Giovedì 20 ottobre**, un avvenimento ha colto di sorpresa i bambini della scuola di Gressan. Una piccola mandria, bardata a festa con “bo-squet” bianchi o rossi, come per le tradizionali désarpe di fine estate, ha rallegrato e sorpreso i nostri bambini che, schierati a bordo strada, gioivano e applaudivano al passaggio delle mucche, tronfie e fiere di tanta ammirazione. Bambini ed insegnanti si sono accodati al corteo. Raggiunta l'area verde sono state distribuite a tutti delle ottime caldarroste, offerte come ogni anno dalla sezione A.V.I.S. di Gressan. Per la buona riuscita dell'iniziativa, si ringraziano: L'Amministrazione Comunale – l'A.V.I.S. – la PRO-LOCO e soprattutto il gruppo dei volenterosi “Éleveurs de Gressan”

Ecco la frase che conclude il testo di una bambina di quarta sull'avvenimento:  
“Quando ho sentito i campanacci delle mucche, ho provato piacere e contentezza perché, prima d'ora, non avevo mai assistito ad una désarpa. Ho trascorso un bel pomeriggio, ho provato delle belle emozioni perché sono stata insieme agli animali e alle persone nella natura”.



# Il primo giorno di scuola

Jacopo (un alunno di classe quinta)



**Il primo giorno di scuola** è molto speciale perché è il giorno delle novità: per quelli che cambiano scuola essa è nuova, per i piccolini è un nuovo luogo ed è da esplorare, forse per le altre classi ci sono nuovi compagni e nuove maestre. Quando ti svegli puoi avere tante emozioni e idee come: “Inizia una nuova avventura”, oppure “Uffa! Inizia la scuola”, ma anche “Sono stanco e non voglio svegliarmi sempre presto. Andrò solo il pomeriggio.”

Quando arrivi davanti alla scuola dovresti ringraziarla perché, senza di lei, non conosceresti i tuoi compagni; allora (almeno io) pensi “Forse ti ho giudicato male. Grazie.”

Poi i tuoi compagni ti chiamano e ti distraggono dai tuoi pensieri; allora si scherza e si inizia a giocare. Durante l'anno scolastico, nel mio caso, vorrei fare più gite scolastiche perché è l'ultimo delle elementari e poi, con educazione fisica, si potrebbe fare almeno uno sport.

Nella cartella si deve mettere sempre impegno, onestà e, più diventi grande, più ti serve consapevolezza dell'incremento della difficoltà nei compiti. Normalmente, il primo giorno più

bello è quello della prima elementare perché è l'inizio di una grande scalata, o quello della quinta perché è l'inizio della fine. A me sono piaciuti tutti e due perché, te lo dico io, la scuola è sempre molto divertente e importante per tutti.



## A scuola di compostaggio



Lunedì 3 ottobre, su iniziativa dell'Amministrazione Comunale, tutti i bambini della scuola primaria di Gressan capoluogo, divisi per classe, hanno potuto assistere ad una lezione di compostaggio tenuta dal Sig. Marco Cocco; operatore educativo della Cooperativa "ERICA" che opera per la Comunità Montana Mont Emilius. Al ritorno in classe, i bambini di quarta, hanno raccontato in un testo la loro esperienza:

*Questa mattina, tutti noi di classe quarta, siamo andati al parco giochi comunale dove abbiamo incontrato un signore di nome Marco che doveva parlarci dei rifiuti. Accanto a lui c'era un grosso bidone tutto verde.*

*Marco ci ha detto che quella era una compostiera; un contenitore un pó magico perché sapeva trasformare dei resti in ...**ottimo terriccio!***

*Marco ha poi chiamato vicino a sé una nostra compagna, fingendo di farla tornare indietro... al tempo degli uomini primitivi, per farci capire che quello dei rifiuti è un problema dei tempi moderni. Al tempo degli uomini primitivi, infatti, non esistevano materiali quali la plastica, il vetro, l'alluminio, la carta, gli elettrodomestici.... ma solo resti organici che si decomponivano semplicemente "in natura"... senza inquinare!*

*Nella compostiera, ci ha detto Marco, avviene un procedimento simile, grazie a degli spazzini spe-*



*ciali: **gli agenti decompositori** che sono gli insetti, i vermi, i batteri, le muffe e i funghi.*

*È importante però che i resti introdotti nella compostiera siano **solo materiali organici**, come bucce di patate o frutta, resti di cibo, gusci di uova sbriciolati, foglie, erba secca...*

*È inoltre molto importante, affinché ci sia la decomposizione, che il contenitore sia messo in un luogo né troppo freddo, né troppo caldo.*

*Alla fine della lezione, Marco ci ha fatto cantare la canzone del "Cocomero tondo tondo.... ghiotto di COMPOST" (il terriccio prodotto nella compostiera). Questa mattinata è stata interessante e divertente ed è servita a farci capire cosa possiamo fare per migliorare l'ambiente in cui viviamo.*

# I nostri amici segreti

La classe quinta di Chevrot



Lunedì 24 ottobre il signor Marco Cocco, esperto nel riciclaggio, ha spiegato agli alunni della scuola primaria di Chevrot come utilizzare la compostiera. Fin da subito il suo intervento è stato interessante in quanto ci ha permesso di scoprire che insetti come cavallette, lombrichi e vermi possono fare molto di più di quello che ci immaginiamo; essi infatti trasformano i rifiu-

ti organici in terra chiamata compost. Per facilitare questa trasformazione è necessario avere una compostiera nel proprio giardino. Tutto ha inizio quando produciamo rifiuti organici (buccia della banana, torsolo della mela, verdura marcia...) che, in seguito, buttiamo nella compostiera. A questo punto entra in azione la natura: insetti, muffe, funghi e batteri lavorano senza sosta per trasformare i nostri rifiuti in terra fertile. Dopo questa lezione con Marco, ci siamo resi conto di quanto sia importante differenziare anche i rifiuti umidi. Per questo anche noi, in ambito scolastico, ci stiamo impegnando a raccogliere i rifiuti e a gettarli nella compostiera che abbiamo collocato nel giardino della scuola. Se anche tu vuoi avere degli amici segreti, non perdere tempo è sufficiente far domanda in comune e la compostiera ti sarà data gratuitamente.



## I bambini della classe 1<sup>a</sup> si presentano

Buongiorno! Siamo i bambini della classe prima elementare di Chevrot. Vogliamo presentarci e raccontarvi qualcosa dei nostri primi giorni di scuola:

Mi è piaciuta la gita dei primi giorni di scuola a Rhêmes (**Nicole**) - Mi piace leggere le lettere di oui-oui in francese - (**Annalisa**) - Mi sono divertita a conoscere i personaggi del libro - (**Gaia**) - Andare a visitare la libreria è stato molto divertente (**Remy**) - I personaggi di francese mi sono molto simpatici (**Alessia**) - Mi piace ascoltare le storie (**Coralie**) - Sono contenta quando oui-oui mi scrive delle letterine (**Rebecca**) - Abbiamo costruito dei pipistrelli ed è stato divertente (**Alisée**) - In libreria abbiamo visto un libro bellissimo con gli animali che si muovevano (**Kilian**) - Abbiamo trovato le scarpe dello gnomo oui-oui e gliele abbiamo restituite (**Leonardo**) - Il primo giorno di scuola abbiamo trovato delle stelline con cui abbiamo scritto i nostri nomi e mi sono divertito (**Federico**) - È stato interessante l'incontro sulla raccolta differenziata perché ci ha parlato degli uomini primitivi (**Julie**) - Mi piace ascoltare le storie del paese in disordine (**Julian**) - Mi piace fare l'intervallo in giardino (**Giorgia**)

## La mucca in mostra



*“La mucca ha due occhi tondi e belli  
e due corna al posto dei capelli.  
È grande e grossa di statura;  
muggisce forte ma io non ho paura.  
Non ho paura perché  
io ho sei anni e lei soltanto tre.”*

Il giorno 7 ottobre noi bambini di Chevrot e di Gressan siamo andati all'area verde di Gressan per vedere una mostra fotografica sulle mucche. C'erano tutte le foto delle **Reines** che negli anni passati hanno vinto le Batailles, delle bellissime sculture e tanti campanacci. Abbiamo anche visto un filmato che ci è piaciuto molto. Ringraziamo la società “La Borettaz” che ha offerto a noi tutti un delizioso yogurt.



# L'energia solare

Carlo ALBONICO



Dio fece la luce maggiore per regolare il giorno

**L'esito** del referendum del 12 e 13 Giugno è stato inequivocabile: si è raggiunto il *quorum* e la maggioranza degli italiani si è espressa contro il *nucleare*. Ora occorrerà puntare di più sulle *rinovabili*, come il *solare*, per il nostro approvvigionamento energetico.

Ma di cosa consiste questa fonte energetica? La risposta è semplice: di luce, cioè di radiazioni elettromagnetiche che trasportano **l'energia** emessa dal Sole. Questa luce impiega circa 8 minuti per raggiungere il nostro pianeta viaggiando alla velocità di 300000 Km al secondo! Pronunciando "*Fiat lux*", Dio creò il Sole e la Luna affinché fungessero da sorgenti di luce per illuminare la terra.

Tuttavia, a differenza di quanto riportato nel primo libro della *Genesi*, gli scienziati ritengono, che il nostro universo abbia avuto origine da un'immane esplosione avvenuta molti miliardi di anni fa: il *big bang*. A seguito di questa esplosione si formarono pianeti, stelle e galassie.

*Tolomeo*, astronomo, matematico e geografo alessandrino, vissuto nel II secolo a.C., pose la Terra immobile al centro dell'universo, con tutti gli altri corpi celesti che gli ruotavano attorno. Ma il Grande Architetto dell'Universo aveva messo il Sole, e non la Terra, al centro e

nel 1543 *Niccolò Copernico*, un ecclesiastico e astronomo polacco, propose un nuovo sistema, detto *eliocentrico*, causando una vera e propria rivoluzione intellettuale.

Il Sole è la stella più vicina alla Terra. È un'enorme sfera gassosa costituita principalmente da atomi di *idrogeno* (gli atomi più semplici e abbondanti nell'universo, di cui sono noti tre *isotopi*). Nella sua parte centrale, dove la pressione e la temperatura sono elevatissime, si ha un *plasma* (fluido gassoso costituito da particelle cariche), all'interno del quale hanno luogo reazioni di *fusione nucleare*: nuclei leggeri di idrogeno si fondono tra loro per formare nuclei più pesanti di *elio* sviluppando una grande quantità di energia. Queste *reazioni termonucleari* continueranno ancora per molti miliardi di anni, fino a quando tutto l'idrogeno si sarà esaurito. L'uomo è riuscito ad utilizzare le reazioni di fusione nucleare per scopi bellici (bomba H) ma, a differenza delle reazioni di fissione, non ancora come fonte energetica su scala commerciale.

Le ricerche sulla fusione erano iniziate negli anni cinquanta e da allora sono state costruite numerose macchine sperimentali come il *Tokamak* in cui il plasma è confinato "a forma di ciambella" da un campo magnetico.

L'energia che si ottiene dalle reazioni di fusione è molto elevata e il *deuterio* necessario (un isotopo dell'idrogeno il cui nucleo è formato da un *protone* e un *neutrone*) si può ricavare dall'acqua dei mari. Se l'uomo un giorno riuscirà a costruire reattori a fusione avrà, molto probabilmente, risolto il problema energetico.

Nell'aprile 1982, quando ero studente universitario, ebbi l'opportunità di visitare il *Joint Research Centre* di Ispra, nei pressi del Lago Maggiore. La sede di Ispra, fondata ai sensi dell'art.8 del trattato istitutivo della Comunità europea dell'energia atomica (*Euratom*), era inizialmente un centro di ricerca sulla fissione nucleare ma a partire dal 1973 le attività si sono indirizzate anche verso altri campi.

Nel corso della visita vidi un impianto sperimentale di energia solare, dove venivano eseguite prove su moduli solari fotovoltaici (ESTI, *European Solar Test Installation*), e la "casa solare", il cui muro rivolto a Sud era coperto di diversi tipi di collettori solari in grado di cambiare orientamento autonomamente. I collettori erano sottoposti a numerosi test al fine di verificarne il rendimento, la durata, la resistenza alla corrosione, alla pioggia, grandine e neve.

Da allora di progressi in questo campo ne sono stati fatti tanti e oggi questa fonte energetica, che non si esaurisce con l'uso, ha trovato larga applicazione pratica attraverso due tecnologie: *termica* e *fotovoltaica*.

La conversione dell'energia solare in termica avviene mediante un sistema costituito da pannelli che assorbono la luce riscaldando l'acqua che circola all'interno di tubi. La luce solare può essere focalizzata mediante l'uso di specchi e lenti (concentrazione ottica). I pannelli - collocati sul tetto degli edifici (di regola esposti a sud), sui terrazzi o a terra - sono connessi ad un serbatoio di accumulo termicamente isolato. Mediante un impianto di distribuzione l'acqua calda prodotta può essere utilizzata per usi sanitari e riscaldare le abitazioni. La circolazione dell'acqua nell'impianto può essere a "termosifone" (o "naturale"), oppure "forzata", con l'ausilio di una



Pannelli solari per la produzione di acqua calda

elettropompa.

Le celle fotovoltaiche, invece, convertono direttamente la luce solare in elettricità e sono utili sia nelle applicazioni terrestri che in quelle spaziali. La prima batteria solare fu realizzata nel 1954 dai *Bell Telephone Laboratories*. Questa tecnologia è utilizzata per alimentare calcolatrici elettroniche, orologi, lampioni per l'illuminazione stradale, impianti di irrigazione, fornire l'energia elettrica alle abitazioni, ecc.

Una cella fotovoltaica è costituita da un san-



Centralina meteo alimentata da pannelli solari

Impianto a pannelli solari integrati nel tetto



dwich piatto di materiale *semiconduttore* (come il *silicio*) opportunamente *drogato*, dei contatti metallici ed un rivestimento antiriflesso sulla superficie anteriore.

I cavi elettrici che escono dai pannelli sono collegati agli *inverter* che trasformano la corrente continua prodotta in corrente alternata che può essere utilizzata e/o immessa in rete (la corrente generata viene consegnata alla società distributrice che mediante dei contatori ne verifica la produzione effettiva).

Questa cella ha molti vantaggi rispetto ad una comune batteria di tipo chimico: non contiene liquidi, prodotti chimici corrosivi o sostanze pericolose per l'ambiente, non si consuma e, quindi, non si deve ricaricare o buttare.

L'utilizzo dell'energia solare ha un basso impatto sull'ambiente e consente di ridurre i consumi di elettricità e combustibili fossili, risparmiando sulle bollette. Il suo impiego consente anche di ridurre le immissioni di sostanze inquinanti e di *anidride carbonica* (*gas serra*) nell'atmosfera, come previsto dal *Protocollo di Kyoto*.

A tale riguardo si precisa che per produrre 1 kWh (chilowattora) di energia, una centrale termoelettrica a carbone, con un rendimento lordo del 40%, immetterà mediamente nell'atmosfera 0,8 Kg di CO<sub>2</sub> oltre a polveri, ossidi di zolfo e di azoto responsabili delle piogge acide.

Per sfruttare appieno questa fonte energetica il fattore più importante da considerare è l'intensità della radiazione solare (o *irraggiamento*), misurata in W/m<sup>2</sup>, che raggiunge la superficie terrestre.

Anche se siamo il Paese del Sole l'irraggiamento varia da Nord a Sud con la latitudine, la quota, le stagioni e l'ora del giorno. Ovviamente di notte non si produce energia elettrica o acqua calda e di giorno, col cielo coperto dalle nuvole, l'ombra, la nebbia o la foschia, il rendimento di conversione e la produzione si riducono.

Mediante tecniche di inseguimento della luce solare (come fanno in natura i girasoli) è possibile aumentare la produzione di energia elettrica. L'energia solare oggi è un business ma, in questo caso, profitti e tutela ambientale si conciliano anche se talvolta il suo sfruttamento può causare l'occupazione di una grande estensione superficiale, con un impatto negativo sul paesaggio, o nascondere alla vista le lose dei tetti.

Per mettere un impianto solare è necessario rivolgersi a rivenditori ed installatori professionali. Come primo obiettivo si potrebbe pensare di installare un impianto in grado di produrre una



Lampione per illuminazione pubblica alimentato da pannelli solari



quantità di energia elettrica e/o di acqua calda sufficiente ai propri fabbisogni (ciò dipenderà anche dalle superfici utilizzabili).

Occorrerà verificare, pertanto, quali sono i nostri reali consumi di energia elettrica e combustibili. Sovente questi consumi si possono ridurre utilizzando elettrodomestici ad alta efficienza (cioè di classe A) e lampadine a basso consumo.

Per ridurre ulteriormente i consumi gli elettrodomestici andranno adoperati, per quanto possibile, quando l'energia elettrica ci costa di meno, cioè i giorni feriali, dalle 19 alle 8 del giorno dopo, il fine settimana e durante le festività.

Ciò presuppone la stipula, col fornitore, di un contratto per uso domestico residente con tariffa bioraria (F1 e F23) ed essere dotati di un contatore elettronico in grado di misurare l'energia consumata nelle diverse fasce orarie.

Ovviamente l'alloggio dovrà essere ben isolato termicamente. Allo scopo di caratterizzare un edificio dal punto di vista dell'isolamento termico, individuando le eventuali dispersioni di calore, è possibile fare dei *rilevi termografici*.

Altri accorgimenti consistono nella sostituzione dei vecchi serramenti di legno con altri ad alto isolamento termico e acustico. Per il riscaldamento è consigliabile installare caldaie ad alto rendimento. Oggi i nuovi alloggi sono realizzati secondo criteri costruttivi che rispettano le normative vigenti (che si pongono l'obiettivo di migliorare le prestazioni energetiche e ridurre i consumi). In Francia le Agenzie Immobiliari riportano obbligatoriamente la classe energetica (espressa in kWh/mq/anno) degli immobili in vendita o in affitto. La normativa nazionale prevede degli incentivi per chi installa impianti fotovoltaici. Questi incentivi sono erogati dal Gestore dei Servizi Energetici (GSE), una S.p.A. posseduta dal Ministero dell'Economia e delle Finanze che promuove lo sviluppo delle fonti rinnovabili in Italia. Viene elargito un contributo in funzione dell'energia elettrica prodotta dall'impianto nei primi 20 anni di esercizio, a partire dalla data di allacciamento. La recente approvazione del quarto Conto Energia, consul-

tabile sul sito [www.gse.it](http://www.gse.it), ha modificato il sistema tariffario e di incentivazione per l'energia prodotta da fonti rinnovabili.

Nel caso dell'autoconsumo agli incentivi si dovranno aggiungere i risparmi sulle bollette e, per la cessione di energia, i corrispondenti ricavi. Attualmente in Valle d'Aosta il numero di impianti fotovoltaici in esercizio, che hanno avuto accesso al conto energia, sono 918 (per una potenza totale di 11,8 MW), di cui 32 ubicati nel Comune di Gressan (Fonte: <http://atlasole.gse.it/atlasole/>). Nel quarto conto energia è previsto anche un incentivo nel caso della rimozione della copertura di *Eternit*.

Nella valutazione economica dell'investimento si dovrà tenere conto della potenza dell'impianto, dei costi di installazione, manutenzione e assicurazione, degli incentivi, della producibilità annuale, del finanziamento della banca, dell'inflazione, ecc.

Alcune banche propongono appositi finanziamenti per affrontare i costi iniziali di investimento ed ottimizzare il rapporto rata/incentivi. Sul sito della Regione Autonoma Valle d'Aosta ([www.regione.vda.it](http://www.regione.vda.it)), alla sezione *energia (canali tematici)*, si potranno reperire molte informazioni sulle fonti rinnovabili e sui contributi regionali per aumentare l'efficienza energetica degli edifici, promuovere l'utilizzo di queste fonti ed incentivare un uso razionale dell'energia.

Nel caso in cui si voglia installare un impianto solare aderente o integrato nel tetto, con la stessa inclinazione e lo stesso orientamento della falda e i cui componenti non modificano la sagoma dell'edificio, sarà sufficiente una *Comunicazione Preventiva* al Sindaco del comune. L'installazione di questi impianti è considerata come un intervento di manutenzione ordinaria e non è soggetta alla disciplina della denuncia di inizio attività. Il modulo potrà essere scaricato dal sito [www.comune.gressan.ao.it/](http://www.comune.gressan.ao.it/) alla sezione Modulistica (Moduli Ufficio tecnico).

# Un successo la XXIX "Fëta di Pomme" di Gressan

## Grande partecipazione alla tradizionale kermesse autunnale

Stefano MERONI



Si è svolta nell'incantevole scenario dell'Area Verde di Gressan, nelle giornate di sabato 1° e domenica 2 ottobre 2011 la XXIX edizione della "Fëta di Pomme", la tradizionale rassegna dedicata alla mela, che costituisce una delle più importanti sagre autunnali della Valle d'Aosta.

*"Un momento di incontro fra cultura e tradizione - spiega soddisfatto il presidente della Pro Loco, Massimiliano Martinet - che vuole, certo, valorizzare i prodotti locali, ma anche un mo-*

*mento di festa ed un'occasione per assaporare specialità culinarie, comprare le delizie del nostro territorio dai numerosi espositori presenti, e passare due giorni in allegria con tante novità introdotte nel già ricco programma della manifestazione".*

Una manifestazione, dunque, importante per il popolo valdostano, testimoniata anche dalla presenza, la domenica pomeriggio, per le premiazioni dei concorsi a tema organizzati, di una delegazione della Regione, con tanti As-



essori e Consiglieri, guidati dal Presidente della Giunta Regionale, Augusto Rollandin, che hanno provveduto a consegnare, complimentandosi con i vincitori, i riconoscimenti.

Una kermesse che al suo interno, come da tradizione, ha ospitato la 7a edizione della Rassegna Corale "Gargantua Cantando", che ha offerto uno spettacolo di eccezione con l'esibizione di tre compagini corali di altissimo livello.

Sul palco della sala polivalente della BCC Val-

dostana si sono, infatti alternati, i bravissimi coristi della "Chorale Louis Cunéaz et Frustapot de Gressan", diretti dai maestri Stefano Viola e Nadir Cuneaz, la "Chorale Les Voix dans l'Air" di Morgex, diretta da Lara Luboz e le bravissime interpreti del "Gruppo Vocale Femminile Dolci Armonie" di Parma, dirette da Beppe Boldi.

Una serata davvero ricca di emozioni, che hanno toccato l'apice quando i tre cori riuniti, a chiusura, hanno intonato le meravigliose note di "Signore delle Cime".

## Comité di Arlequeun già al lavoro per il Carnevale 2012

Il Comité di ARLEQUEUN



**Ed ecco che il "Comité di Arlequeun"** è già in azione per l'organizzazione della manifestazione "Lo Carnaval de Gressan", che si terrà nei giorni 20/21/22 gennaio 2012, con tante novità.

Il programma prevede: Venerdì 20 gennaio alle ore 20.30 apertura ufficiale del carnevale con il Vin d'Honneur, nel castello del paese. Saranno invitati una delegazione per ogni gruppo partecipante alla sfilata della domenica. Sabato 21 gennaio alle ore 21.00 apertura della serata danzante in maschera con ballo liscio.

Allo scoccare della mezzanotte si partirà con la premiazione delle maschere più fantasiose, sexy e d'antan per poi proseguire con la musica anni '60/'70/'80. Domenica 22 gennaio dalle ore 14.00 sfilata per le vie del paese con rientro presso le scuole elementari del capoluogo dove verrà distribuito un ricco buffet.

Invitiamo tutta la popolazione a partecipare con carri, gruppi o singoli mascherati ma anche solo a sostenerci.



## Gressan, Pays de Reines!

Marie Claire **CHABERGE**

Le Comité local des Batailles de Reines de Gressan, en collaboration avec le Syndicat d'Initiatives et le soutien et le patronage de l'Administration Communale et de l'Assessorat de l'Education et de la Culture ont organisé, le 7, 8 et 9 octobre dernier, une fin de semaine très « pétillante » consacrée au milieu des reines. Voici la nouvelle ; mais le premier mot qui me vient à l'esprit en voulant décrire ces trois jours d'octobre est **dignité**. Je pourrais vous énumérer toutes les pièces mises en exposition à partir déjà du jeudi, les sonnettes, les photos, les superbes sculptures, les bas-reliefs, les trophées ; je pourrais aussi vous illustrer l'aménagement de l'exposition même, les vaches en bois en guise de décoration, les calendriers, les carnets des finales, le beau parcours, si riche en souvenirs, parfois très nostalgiques. Mais ce qui me presse de souligner c'est tout le travail, l'engagement qui se cache derrière le « visible ». L'idée est née, vous le rappelez, il y a deux ans, en 2009, pour célébrer le beau titre de reine des reines de Merleun de la Ferme Verney. Le succès a

été étonnant et presque inattendu, et les victoires de Cobra de La Boretta en 2009 et en 2010 a inévitablement porté à une deuxième édition de la « Fita ». On retrouve donc les manches et, forts de l'expérience vécue, on étudie une approche sur le même style, mais avec de nettes améliorations, surtout dans l'aménagement de l'exposition et sa fruition : les enfants des écoles en effet ont été les premiers visiteurs de ce 2011, en entrant et parcourant un véritable couloir plein de trésors, de visages, de luttes, de museaux salis par la terre des arènes. Un décor presque féérique : parce que les reines ont quelque chose de magique, et les objets aménagés ont toute la puissance des symboles, liés aux victoires, aux souffrances, aux joies qui sont toujours entrelacées au parcours de n'importe quelle reine. Mais revenons au travail qui réside derrière les coulisses : j'ai l'image des éleveurs, le vendredi, avec des yeux petits-petits... Je découvre par hasard qu'ils ont passé la nuit à « veiller » leurs trésors, en jouant aux cartes, bavarder. Je pense à ces



hommes et à ces femmes qui pendant toute l'année déjà ont le réveil pointé très tôt le matin ; ils n'ont pas hésité à perdre leurs précieuses heures de sommeil pour garantir la surveillance. Le climax de la manifestation et de son esprit a été atteint le soir du vendredi, lors de la projection du tournage sur l'histoire des reines de Gressan, un excursus de plus de cinquante ans de batailles, titres régionaux, épisodes amusants, avec les témoignages des protagonistes. Des larmes parfois, des émotions... souvent. Dans la salle aussi. Je pense à l'applaudissement spontané adressé à Rudi, ou à « Cayiye » Curtaz qui parle de sa Campiglia, et à tous les autres. La voilà, la dignité en scène. La fierté de nos reines, même celles qui n'ont pas obtenu de bosquet ou de prestigieuses sonnettes devrait nous pousser à montrer tous les jours la beauté, la finesse, l'élégance, la poésie mais surtout et avant tout l'importance du travail des éleveurs de montagne. Je crois que le monde des reines est un bon véhicule pour expliquer cela au grand public. Et la « Fita de la Rèina » est une occasion incontournable pour montrer les capacités, les compétences, le savoir faire de nos ancêtres et des jeunes campagnards. Je termine cet article en vous transmettant une phrase qu'un enfant de « Veulla » a dit à un éleveur, lors de la finale régionale : « Caspita, quante cose sai sulle mucche... Per diventare come te, per saperne tanto quanto te, dovrò prendere come minimo la laurea.... ». Magistral. Merci à cet enfant, qui démontre beaucoup de bon sens et de respect pour une catégorie souvent méprisée, merci à tous les volontaires qui nous ont offert une trois jours intense, agréable.

### Gressan, le dimanche.

Voici très brièvement les résultats de l'éliminatoire du 9 octobre :

- En première catégorie - 37 vaches - le succès est « de la maison », c'est-à-dire du maître absolu (et redouté, vu la faible participation !), Gildo Bonin, qui a fait sortir de son chapeau la belle et méchante Shakira, un très beau spécimen qui, le dimanche de la grande finale, nous a fait rêver... En effet Shakira, après avoir gagné le bosquet de Gressan, a effleuré le titre suprême de ses collègues Merleun et Cobra, en perdant en finale contre Ceres des frères Cunéaz (qui ont quelque chose de *gressaèn* et alors on leur pardonne...). Revenons à l'éliminatoire de Lezilles, où la médaille d'argent est allée à Lion de Alfreda Tillier, déjà reine l'année passée à By, et « responsable » de l'élimination de Cobra de la Borettaz lors de la régionale. Troisièmes ex aequo Guerra de Fulvio Chabloz et Ardita des frères Yeulla, qui, surprise-surprise, avait éliminé dans les phases précédentes Malibu de Gildo Bonin, une des favorites de la journée.
- En deuxième catégorie (74 vaches) Gildo joue sa Mélodie, musique gagnante déjà à Sarre en 2010 et surtout à la grande finale de la même année (troisième ex aequo toujours parmi les poids moyens). Mélodie est reine à Gressan aussi, après avoir gagné en finale contre Image de Bruno Marquis. En demi-finales se sont arrêtées la redoutable Lombardeun de David Brunet et, attention ! Couronne de Giuliano Bizel, qui sera reine régionale de deuxième catégorie. A remarquer que Couronne a franchi pour la première fois le champ de bataille à Gressan et elle a déjà obtenu un bosquet régional ! Notre arène est un porte-bonheur ?
- En troisième catégorie (66 inscrites) grand succès pour Orsières de l'Institut Agricoles Régional. Deuxième place pour Reinetta de la Société Lo Soleil de Quart, vache déjà connue dans le milieu ; sonnettes aussi pour Reinon des frères Clos et Gitane de Alino Marquis. A remarquer aussi le prix spécial de la Communauté de Montagne Mont Emilius remis à Pierre Béthaz pour sa Trionfa.

# Due giorni di Festa Alpina e di competizione

## La Gara Sezionale di Bocce e una Gara di Pinacola nella splendida cornice dell'Area Verde di Gressan

Stefano MERONI

Una "due giorni" di festa e di competizione, organizzata dal locale Gruppo Alpini, quella che si è svolta sabato 6 e domenica 7 agosto, presso l'Area Verde "Les Iles" a Gressan.

Una festa che, nel corso dei due giorni, ha riunito amici e simpatizzanti delle Penne Nere, che, nonostante il tempo non proprio favorevole, hanno avuto la possibilità di degustare tante prelibate specialità valdostane a "chilometri zero", prodotte e confezionate nel nostro splendido territorio.

La manifestazione aveva in programma la Gara Sezionale di Bocce della Sezione Valdostana dell'Associazione Nazionale Alpini, che si è svolta nel pomeriggio di sabato presso il vicino bocciodromo di Gressan, e la Gara di Pinacola, aperta a tutti nella serata di domenica.

Alla Gara Sezionale ANA di Bocce erano presenti 26 concorrenti, provenienti da 7 differenti gruppi ANA della Valle.

Alla fine di un intenso pomeriggio di competizione, la classifica per gruppi ha visto prevalere, primo classificato, il Gruppo di Gressan, secondo classificato il Gruppo di St-Martin de Corléans, mentre terzo classificato il Gruppo di Cogne, tutti quanti rappresentati da diversi atleti.



A seguire, quarto classificato, il Gruppo di St-Christophe, quinto St-Pierre, sesto Charvensod ed, infine, al settimo posto il Gruppo di Aosta.

A livello individuale ha vinto il primo posto Gregorio Gerard, Gruppo di Cogne, secondo Umberto Pellati di Gressan, terzo Sergio Edifizi, quarto Lucio Pavan, entrambi del Gruppo di St-Martin de Corléans, quinto Marco Lumignon del Gruppo di Gressan.

Ancor più partecipata, domenica sera, la Gara di Pinacola: ben 9 i tavoli che si sono allestiti per ospitare i 36 concorrenti che si sono affrontati, al limite delle tre partite, nella formula della "Baraonda". Una classifica che ha visto, ai tre primi posti, tre concorrenti a punteggio pieno, diversificati nei piazzamenti solo in ragione della differenza punteggi: Chérie Cunéaz al primo posto, Attilio Zambon sul secondo gradino del podio e terzo piazzamento per Emilio Lucianaz, mentre, a seguire, quarto posto per Aurora Chaberge e quinto posto per Leandra Nichele.

Un premio particolare è stato assegnato alla giovane Giorgia Chevrier, quale incoraggiamento, indipendentemente dalla posizione in classifica, a continuare a perseverare in un impegno che riconosce nelle tradizioni e nelle nostre radici, una grande opportunità per il futuro.

*"Un ritorno dopo qualche anno di interruzione, e con il trasferimento da Pila al capoluogo, della tradizionale Sagra Alpina, fortemente voluto dal Gruppo ANA di Gressan - racconta il capogruppo Rinaldo Berlier - Contiamo di continuare e di consolidare, il prossimo anno, questo appuntamento con gli Alpini, magari auspicando e confidando in una maggiore partecipazione, soprattutto tra i concorrenti delle competizioni ad esso collegate".*



## Chorale Louis Cunéaz et Frustapot de Gressan

Ambrogino CUNÉAZ

**Per chi ama il canto e la musica** tradizionale come noi, domandarsi che senso abbia il cantare e l'avvicinarsi ad uno strumento musicale diventa quasi un obbligo, giunge spontanea la risposta: *“perché approfondiamo le nostre radici nell'amore per una tradizione che ha la capacità di essere un'arte socialmente aggregante ed emotivamente coinvolgente?”*. Ed è attorno a questo principio che ruota la nostra attività iniziata nel lontano 1958 da coraggiosi fondatori e proseguita con appuntamenti che hanno portato il nostro gruppo ad esibirsi in diverse località regionali, nazionali ed europee accompagnando sempre, con sano orgoglio e sentimento il calore della festa e delle tradizioni della nostra amata terra. Il nostro repertorio, che spazia dal canto dialettale a quello in lingua italiana e francese, è dimostrazione di una volontà crescente di approfondimento verso la ricerca e lo studio, volta a migliorare sempre e di più il livello artistico e musicale; livello che si è arricchito negli anni con l'inserimento del *“frustapot”* (consuma labbra), l'armonica a bocca, lo strumento definito dal nostro amico e Poeta Gressaën Marco GAL, fra tutti, il più universale, considerato che per le piccole dimensioni e la sua versatilità si può suonare dappertutto ed in ogni momento. Il suo meraviglioso suono ha fatto innamorare tantissimi giovani di un tempo passato: il valzer *“lo premi poteun”* (il primo bacio), è dimostrazione di quanto sia stato efficace nelle lunghe serate invernali d'altri tempi, quando i gio-

vani si incontravano nelle calde stalle dove nascevano i primi approcci amorosi, e, con la stessa complicità, quanto sia stato importante nelle vaste solitudini della montagna, lassù negli alpeggi, colmando di musica il tempo ed i silenzi dei pastori. Questo sentirci un tantino, oggi, portatori dei saperi di un tempo passato, ci inorgoglisce e, insieme a coloro che ci hanno preceduto, che non dimentichiamo, noi continuiamo ad impegnarci convinti che questa stupenda attività sia da trasmettere agli altri.

Ringraziamo la redazione e cogliamo l'occasione attraverso queste pagine, di ricordare con sentimento e riconoscenza i nostri Maestri che si sono alternati nella guida del GRUPPO: Pierino BROCARD, coraggioso fondatore e maestro per ininterrotti cinquant'anni, il Commendatore Albert DIE-MOZ che, insieme al sostenitore Vittorio GUERRAZ, con fermezza, hanno voluto donarci in eredità l'armonica a bocca, *“si dzen streumen”* come amavano definirlo, Ernesto IMPERIAL, grande interprete e conoscitore affermato nel campo musicale, Mirko VALLET, giovane talento, Christian CHAMONIN maestro in questi ultimi tre anni ed i nostri attuali maestri Nadir CUNÉAZ per la parte folcloristica e Stefano VIOLA per il canto corale.

A Stefano, in particolare, che recentemente ha accettato di condurci nella nostra attività e Gressaën di nuova adozione, auguriamo **“BUON LAVORO e IN BOCCA AL LUPO”**.

# Lo sport, la musica ed il teatro: strumenti per veicolare il rispetto dell'altro!

**Aiutare i bambini** nella relazione con i pari, promuovere valori troppo spesso dimenticati quali l'ascolto ed il rispetto dell'altro, la correttezza, il dialogo: questi i traguardi che si è ambiziosamente posto il gruppo tecnico del Sub ambito n. 2 del Piano di Zona, sub ambito che comprende le Comunità Montane Mont Emilius e Grand Combin.

E su questi obiettivi ha incentrato un PROGETTO, rivolto ai bambini frequentanti, per l'anno scolastico 2011/2012, le classi seconde delle scuole primarie delle istituzioni scolastiche del territorio delle due Comunità Montane.

*"Cantare, suonare, recitare e fare sport insieme: in altre parole divertirsi, conoscersi, rispettarci e crescere"* è il titolo del progetto che il Gruppo Tecnico di Zona ha pensato per concretizzare nel Sub ambito 2 i principi del Piano di Zona della Valle d'Aosta.

A partire dal mese di aprile di quest'anno e fino a marzo del 2012 le Comunità montane Mont Emilius e Grand Combin svilupperanno, appoggiandosi alle Istituzioni scolastiche, alcune attività finalizzate a prevenire il disagio relazionale dei minori, in particolare nel rapporto tra pari, e a diffondere forme concrete di benessere relazionale, fisico, mentale e affettivo



nei bambini.

A tal fine sono state coinvolte le associazioni che operano in questo territorio e che si occupano di sport, teatro e musica. Hanno aderito al progetto 25 associazioni che con i loro 43 operatori si sono rese disponibili a realizzare attività tematiche nelle seconde classi della Scuola primaria delle Istituzioni scolastiche Grand Combin e Mont Emilius 1, 2 e 3.

Nello specifico, le associazioni che hanno aderito all'iniziativa sono: 11 associazioni sportive (sci club Saint-Marcel, scuola di sci G.S. Bernardo, sci club Valpelline, sci club Bionaz-Oyace, Lo Contrebandje, associazione Sac a dos, Stade Valdotain Rugby, Cinzia Mismetti, Serenissima Nuoto, Free time Vda, scuola di pallavolo), 7 associazioni musicali (chorale Louis Cuneaz et Frustapot, Bb Brass Ensemble, coro Saint Roch, gruppo filarmonico Quart, società filarmonica di Fenis, corale del Grand Combin, Mamima swan associazione musico-culturale) e 7 associazioni teatrali (Aldo Marrari, Fulvia Perrino, lo storico di Nus, Gli Specchi, les Squiappeuns de Bioun-a, les amis dou patois de Nus, Beurt et boun di Pollein).

Tutti gli operatori hanno accettato di partecipare ad un corso di formazione obbligatorio di 9 ore, che ha, tra gli altri, l'obiettivo di far acquisire maggiori consapevolezze in ambito educativo e relazionale e di offrire degli strumenti per la gestione delle relazioni positive tra i bambini di 7 anni. Grazie alle competenze acquisite, al confronto e allo scambio di idee ed esperienze, tutti gli operatori saranno in grado di progettare e realizzare, nelle classi in cui andranno ad operare, interventi specifici per incrementare le capacità dei bambini di relazionarsi con i coetanei e con gli adulti in modo corretto, nel rispetto di sé e degli altri.





L'articolazione del progetto prevede, dopo la prima fase di ricerca e formazione degli operatori, la fase di realizzazione delle attività sportive, musicali e teatrali nelle 21 seconde classi dei Comuni di Doues, Gignod capoluogo e Varinney, Oyace, Roisan, Valpelline, Nus, Fénis, Saint-Marcel, Quart, Brissogne, Saint-Christophe Bret e Pallein, Charvensod, Gressan, Pollein e Jovençon, per un totale di 348 bambini coinvolti. Sulla base delle preferenze espresse dagli insegnanti, ai bambini sarà proposto di sperimentare lo sci di fondo o di discesa oppure la pallavolo o il nuoto o il rugby o l'atletica o il nordic walking o l'escursionismo o il teatro oppure la musica, per un totale di 10 ore di attività.

Attraverso l'osservazione diretta dei bambini prima e dopo la realizzazione delle attività con le associazioni si cercherà di capire se e in che modo queste iniziative abbiano prodotto dei cambiamenti nella qualità delle loro relazioni, per verificare se è possibile prevenire i conflitti e l'esclusione instaurando precocemente relazioni significative, attraverso il filtro dello sport, della musica e del teatro.

Il progetto si avvale della consulenza scientifica dell'Università degli Studi di Torino per la ricerca sul campo per la rilevazione delle dinamiche relazionali fra minori e degli esperti della società Formed e della società HRS per le iniziative formative rivolte agli operatori delle associazioni.

Il progetto è accompagnato da un sistema di monitoraggio e di valutazione che vede la partecipazione dei diversi attori del Piano di Zona

nel Sub ambito 2: le Comunità montane Grand Combin e Mont Emilius, i 21 comuni presenti sul territorio delle due Comunità montane, la Cooperativa La Libellula, l'Associazione di Volontariato Perce Neige, le Istituzioni scolastiche Grand Combin e Mont Emilius 1, 2 e 3, l'Azienda USL, il CPEL, la Regione Valle d'Aosta, i bambini, gli insegnanti e le famiglie, tutte le associazioni e le istituzioni a vario titolo coinvolte, che sono i co-protagonisti della costruzione e della realizzazione dell'intero progetto.

Per saperne di più sul Piano di Zona, visitate il sito: [www.pianodizonavda.it](http://www.pianodizonavda.it).

### Gli OBIETTIVI del PROGETTO

- Prevenire il **disagio relazionale** dei bambini (conflitti, aggressività, fenomeni di bullismo e devianza...)
- Promuovere il **benessere relazionale** del bambino
- Valorizzare **attitudini, predisposizioni** e potenzialità
- Promuovere il **rispetto di sé e dell'altro**

### I PUNTI DI FORZA del PROGETTO:

- un'**approfondita ricerca** sui rapporti fra coetanei, che si avvale della collaborazione della Facoltà di psicologia dell'Università di Torino, per comprendere quanto attività sportivo-ricreative mirate sulla relazione possano migliorare la capacità di relazionarsi fra loro dei bambini.
- una **formazione specifica** (erogata dalla società FORMED e dallo Studio HRS) agli operatori sulla relazione e sul rispetto dell'altro, nonché sulle strategie per veicolare tali valori attraverso il filtro di attività sportive, musicali e teatrali.

- un'**ampia offerta di attività** diversificate ma aventi tutte come obiettivo la trasmissione di valori positivi e la condivisione di momenti di benessere.



## Importanti lavori svolti nella conca di Pila

**Importanti lavori infrastrutturali** sono in corso di svolgimento in questo periodo nella conca di Pila, il primo intervento riguarda la realizzazione di un nuovo tratto di acquedotto che dal pozzetto sito nelle vicinanze del pattinaggio collegherà la zona del “Lion Noir” che risultava ancora sprovvista di condotta pubblica. Questa fondamentale opera di urbanizzazione si è resa necessaria in quanto tutta la sopracitata zona fortemente urbanizzata e comprendente importanti strutture ricettive era collegata ad un acquedotto privato, che con sempre maggior frequenza presentava dei momenti di criticità idrica nei periodi invernali. L'area era inoltre sprovvista di un idrante anti incendio, quindi con l'esecuzione dei lavori si è provveduto alla posa di uno specifico bocchettone.

Altro importante intervento di urbanizzazione in corso di esecuzione da parte dell'amministrazione comunale è rappresentato dall'elettrificazione dell'alpeggio Plan de l'Eyve. Anche in questo caso il lavoro è stato ottimizzato in quanto oltre a stendere il cavidotto per l'energia elettrica si è deciso di posare contemporaneamente una tubazione per la realizzazione di un collettore fognario che collegasse l'alpeggio alla rete fognaria; in questo modo, con un unico scavo si sono realizzate entrambe le iniziative che anche per i nostri alpeggi diventano ormai necessari. Questi lavori a favore degli alpeggi, come quelli già svolti in passato ricordiamo ad

esempio il rifacimento delle stalle piuttosto che la bonifica di appezzamenti, rappresentano concretamente l'interesse e l'attenzione che l'amministrazione comunale di Gressan ha nei confronti del territorio e del mondo agricolo in modo particolare.

COMUNE DI GRESSAN  
REGIONE AUTONOMA DELLA VALLE D'AOSTA

COMMUNE DE GRESSAN  
REGION AUTONOME DE LA VALLEE D'AOSTE



### AVVISO ALLA POPOLAZIONE

SI RENDE NOTO CHE SONO DISPONIBILI I KIT DI  
SACCHETTI RIGIDI RIUTILIZZABILI PER LA RACCOLTA

DIFFERENZIATA DI CARTA, PLASTICA E VETRO.

I KIT POSSONO ESSERE RICHIESTI,

UNO PER OGNI NUCLEO FAMILIARE

PRESSO L'UFFICIO DELLA POLIZIA LOCALE.

IL KIT HA UN COSTO DI 6,50 € L'UNO, CHE SARA'

ADDEBITATO DIRETTAMENTE NELLA

PRIMA BOLLETTA UTILE DELLA TARSA.

(tassa per lo smaltimento dei rifiuti solidi urbani)

IL SINDACO  
(MARTINET MICHEL)  
  




# Riconoscimento del gruppo folkloristico e corale "Chorale Louis Cunéaz et Frustapot de Gressan"

In considerazione del fatto che il ministero per i Beni e le Attività Culturali con proprio decreto del 4 marzo 2010 ha istituito il Tavolo Nazionale per la promozione della musica popolare e amatoriale, riconoscimento di fatto che questi gruppi, da un lato, sono intesi come espressione culturale tipica dei nostri territori e, dall'altro lato, come bacini di aggregazione sociale e culturale che favoriscono relazione tra diverse generazioni, sviluppano le attitudini alla conoscenza e all'esecuzione musicale, avvicinando un ampio pubblico alla fruizione della musica colta e valorizzano la ricca tradizione locale e regionale e le vocazioni presenti nel territorio nazionale; la Giunta Comunale di Gressan con propria delibera n° 143 del 31 ottobre 2010, in occasione dei 150 anni dell'Unità d'Italia, in considerazione del fatto che il gruppo folkloristico e corale "CHORALE LOUIS CUNÉAZ ET FRUSTAPOT DE

GRESSAN" opera sul territorio comunale senza scopo di lucro e promuove una meritoria attività culturale in favore della gioventù oltre alla partecipazione garantita e continua con esecuzioni musicali e strumentali con il "Frustapot", caratteristico del nostro comune, in occasione delle manifestazioni e degli avvenimenti sociali che si svolgono durante l'anno, promuovendo così anche una sorta di attività di tutela e custodia del patrimonio socio-culturale locale non solo sul territorio comunale, ma anche in Italia e all'estero, ha riconosciuto il gruppo folkloristico "CHORALE LOUIS CUNÉAZ ET FRUSTAPOT DE GRESSAN" quale gruppo di interesse comunale, prerogativa che ha permesso allo stesso di partecipare alla consegna degli **attestati d'interesse nazionale ai gruppi di musica popolare e amatoriale** che è stata celebrata a palazzo regionale il 22 novembre 2011.

## Tabellone elettronico a Led

Nei pressi dell'ingresso del municipio è stato installato giovedì 10 novembre scorso un tabellone elettronico per esterni a tecnologia L.E.D. Dopo l'iniziativa del servizio SMS che ha riscontrato un grande successo, questo importante elemento di comunicazione è stato fortemente voluto dall'amministrazione comunale per poter dare in tempo reale qualsiasi tipo di informazione sia essa istituzionale, sia riguardante gli appuntamenti o le iniziative organizzate dai vari enti (biblioteca, pro loco ecc.). Si vuole in questo modo continuare quel percorso di avvicinamento e di informazione tra l'amministrazione comunale ed il cittadino in modo da coinvolgere maggiormente gli abitanti con le iniziative dalla

stessa messe in campo.

Il tabellone è stato posizionato in un punto strategico, in modo da essere ben visibile da parte di tutta la cittadinanza, sia dagli automobilisti che dai pedoni.



