



## 2° TROFEO TOPOLINO CALCIO VALLE D'AOSTA 2013

# Eventi & manifestazioni

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



Notiziario della  
Biblioteca  
di Gressan

N 2 • 2013

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:**  
Locandina del II°  
Trofeo Topolino calcio

## DAL 13 AL 16 GIUGNO

### Torneo di Calcio Topolino

Area Verde loc. Les Iles



## 22 GIUGNO

### Festa della Cultura

Castello de La Tour de Villa



## 10 AGOSTO

### San Lorenzo

Patrono di Pila



## 17-18 AGOSTO

### Festa dei Pastori

Pila - Plan de L'Eyve



## 25 AGOSTO

### XII° Trofeo Mirko Bechon

Velo Gressan



## 6 SETTEMBRE

### Festa del Foulard

Area Verde loc. Les Iles



# Orario di apertura estivo

GIUGNO - LUGLIO - AGOSTO

	mattina	pomeriggio
<b>LUNEDÌ</b>	-	<b>14:30 - 19:00</b>
<b>MARTEDÌ</b>	-	<b>14:30 - 19:00</b>
<b>MERCOLEDÌ</b>	-	<b>14:30 - 19:00</b>
<b>GIOVEDÌ</b>	-	<b>14:30 - 19:00</b>
<b>VENERDÌ</b>	<b>9:30 - 15:00 - orario continuato</b>	
<b>SABATO</b>	-	-

Telefono: 0165/25.09.46

e-mail: biblioteca@comune.gressan.ao.it

Indirizzo: fraz. La Bagne, 15 (Tor de Sent'Anselme)

# Se mi lasci non vale

Nicoletta

*Non giudico le persone solitamente, ma sto ad osservare attentamente come trattano gli animali, ciò dice molto su come sono.*

**Stephen Littleword**

L'estate e le vacanze sono ormai alle porte: uno dei momenti più attesi e gioiosi per molti esseri umani, il più tragico per alcuni sfortunati animali. Non sembra infatti diminuire il numero degli abbandoni: migliaia nell'estate del 2012, un dato sconcertante. Amati e ripudiati, sedotti ed abbandonati...questo il triste destino di molti amici pelosi. Dopo bei momenti trascorsi con il proprio padrone, dopo esser stati viziati e nutriti, migliaia di animali vengono abbandonati senza alcun rimorso, come giocattoli di cui ci si è stufati. Parte della famiglia prima, impegno eccessivo, vincolo e limite poi, troppo spesso l'uomo vive con leggerezza ed irresponsabilità la presa in carico di un cane o di un gatto... Personalmente credo che la gioia ed il calore che questi esseri speciali offrono incondi-

zionatamente non possa essere spiegata, perché va oltre ogni parola e ogni spiegazione razionale: un amico a quattro zampe "rende il ritorno in una casa vuota nel ritorno a Casa"; un amico a quattro zampe, con sensibilità spesso sconosciuta agli esseri umani, sa cogliere i nostri momenti tristi e difficili e, grazie ad uno sguardo dolce, ad un po' di "feste" o a qualche minuto di "fusa", regala serenità e buonumore. A mio parere - ma la *pet therapy* lo conferma - in certe situazioni non esiste miglior terapia dell'affetto di un "peloso". È per questo che ho voluto approfittare di queste poche righe per ricordare che un animale va amato e rispettato sempre, ma soprattutto nel periodo estivo. Gli animali non hanno voce, ma possiamo parlare noi al posto loro, diffondendo rispetto, tutela e cura. Amarli e rispettarli restituisce nobiltà all'uomo. Anche i miei consigli di lettura, in questo numero, sono orientati a far scoprire a voi lettori libri emozionanti in cui i protagonisti sono proprio gli animali. Buona lettura e..buona estate!

*Le devoir le plus élevé pour un homme est de soustraire les animaux à la cruauté. - Emile Zola*

## In questo numero

### Editoriale

Sommario 3

### Dalla biblioteca

Consigli per la lettura 4

Consigli per la visione 8

Consigli per l'ascolto 9

Corso di trucco 10

La Valle d'Aosta nei manifesti d'epoca 11

Corso di inglese 12

Corso di fisarmonica 14

Alla scoperta di Pirandello con il prof. Bruno Germano 15

Argilloterapia 16

Corso di fotografia 17

### Pagine di Storia

L'épidémie de choléra de 1867 18

### Salute e benessere

Osservando la paura di sbagliare... riflessioni e pensieri per grandi e piccini 21

### Due chiacchiere con...

René Cuneaz 24

### Dalle scuole

Primaria Gressan - Racchette da neve 28

Primaria Gressan - Giornate FAI 29

Primaria Gressan - Progetto continuità 30

Primaria Chevrot - Ricordi, esperienze 31

Materna Chevrot- Uscita in biblioteca

Viaggio nel corpo umano 32

### Scienza&Ambiente

Il modello standard e il bosone di Higgs 33

### Nouvelles de Chez-Nous

Trofeo Topolino 38

Le caratteristiche di una buona acqua 40

Giornate FAI 42

Bataille 44

Fine corso sci bambini 45

Tor de Gargantua 47

### Amministrazione Comunale

Piano regolatore 49

# Consigli per la lettura

a cura di Nicoletta PAGLIERO



## L'AMORE SECONDO NULA

di Giuseppe Pederiali - (Garzanti)

**Nula, vispa Jack Russell Terrier** dal prestigioso pedigree, è reduce da un incontro con un cane altrettanto blasonato. L'appuntamento amoroso è stato organizzato dai suoi padroni, i benestanti coniugi Ghedini, i quali non vedono l'ora che nascano i preziosi cuccioli. Sennonché, al momento buono vengono alla luce tre cagnolini belli e sani, sì... ma non di razza. E, poco dopo, i tre piccoli scompaiono. Nula e Lula, la bella figlia sedicenne dei Ghedini, non si rassegnano: partiranno alla loro ricerca, in un'avventura che le porterà a scontrarsi con l'indifferenza di molti e la malvagità di alcuni, in una Milano raccontata, per una volta, dal punto di vista degli animali. L'amore secondo Nula narra con gli occhi di un'adorabile quattrozampe le molte facce dell'amore umano - i primi approcci fra adolescenti, l'amore coniugale, il tradimento, l'amore mercenario... e persino la fecondazione assistita - aiutandoci a capire i nostri difetti e le nostre virtù, con l'indispensabile filtro della filosofia canina.



## SE MI LASCI NON VALE

di Barrie Hawkins - (De Agostini)

**Spiritose, tenere, commoventi.** Da leggere d'un fiato. Sono le storie di Barrie e Dorothy Hawkins, una coppia di mezza età che nel magico scenario della campagna dell'East Anglia decide di accogliere cani abbandonati in attesa di trovar loro una nuova sistemazione. Le cronache si snodano come una galleria di ritratti e piccoli frammenti della vita raccontati con irresistibile humour e grazia: Monty va pazzo per il formaggio; Oscar non ha mai giocato con nessuno né è mai andato a spasso ma alla veneranda età di dodici anni scopre il gusto della vita; Digby è un enorme cane da guardia con un'insospettabile passione per le margherite... Barrie e Dorothy fanno di tutto per dare una mano ai trovatelli, mettendosi nei loro panni, cercando di ragionare come loro per porre le basi di una felice convivenza che finisce per insegnare molto a entrambi. Un libro in cui si scopre, ancora una volta, che *"Tutta la conoscenza, l'insieme di tutte le domande e di tutte le risposte sono contenute in un cane"* (**Franz Kafka, Indagini di un cane**).



### PER TE QUALSIASI COSA

di Angus Sam - (Garzanti)

**Stanley è un ragazzino** che si sente solo. Da quando il fratello è partito per la guerra, il padre non è più lo stesso: è freddo e distante. Eppure Stanley ha trovato un modo per essere di nuovo felice: prendersi cura dei suoi cani. Lui è l'unico che sa come comunicare con loro. Quando Soldier, un cucciolo dal pelo chiaro, sembra troppo fragile per sopravvivere, Stanley gli salva la vita. Qualcosa di speciale li unisce e i due diventano inseparabili. Ma il loro legame è destinato a spezzarsi: un giorno, all'improvviso, Soldier scompare. Per Stanley è una nuova ferita difficile da ricucire. Non gli rimane che una scelta: vestire la divisa dell'esercito inglese e partire per il fronte. Partire alla ricerca del fratello e cercare di riunire la sua famiglia. Grazie alla sua rara abilità nel capire i cani, viene assegnato al servizio dei cani messaggeri. Nell'orrore delle trincee del primo conflitto mondiale, la lealtà e il coraggio di questi animali salvano vite umane. Sono loro che giorno dopo giorno insegnano a Stanley a essere forte e a sopportare la violenza della guerra. Eppure lui non riesce ad affezionarsi veramente: il ricordo di Soldier fa ancora troppo male. Fino a quando non gli viene affidato Pistol che, come lui, non si fida più di nessuno. Grazie a questo cane Stanley rivive, per la prima volta, la forza dell'amicizia che lo legava a Soldier. Una sensazione che credeva di non riuscire più a provare.



### LA RONRON THÉRAPIE

de Véronique Aïche - (Le courrier du livre)

**Que se passe-t-il** lorsqu'un chat ronronne à vos côtés ? Vous témoigne-t-il son affection ? Vous fait-il part de sa satisfaction ? Sollicite-t-il votre attention ?

La réponse est tout cela à la fois...et bien plus encore. A priori monocordes, les ondes émises par ce mystérieux bourdonnement propre aux félins, ont un impact bienfaiteur sur le corps et l'esprit humains.

Puissant anti-stress, régulateur de la tension artérielle, booster des défenses immunitaires, soutien psycho-moteur...le ronronnement recèle en effet de nombreuses vertus thérapeutiques, révélées dans les années 1950 par le corps médical américain.

Premier du genre, cet ouvrage nous livre les secrets de ce remède naturel et met à la portée de tous les pouvoirs guérisseurs du ronronnement. Entre récits historiques, exercices pratiques, témoignages et photos, ce guide du mieux-vivre grâce à nos chers matous, devient le compagnon idéal des 7 à 77 ans.

Avec un cd de 30 minutes de ronronnement, il permet à ceux qui n'ont pas encore de chats, de profiter de ses bienfaits...



### GATTO A DISTANZA

di Grazia Ciavatta - (*Piemme - Il battello a vapore*)

Micio è un gattino dal pelo fulvo che è rimasto intrappolato sul tetto di un garage. Soffre di vertigini e non riesce più a scendere! Per fortuna la piccola Martina deciderà di «adottarlo a distanza», lanciandogli cibo dal balcone della sua cucina. È proprio grazie a questa nuova amica che Micio ritroverà le forze, ma soprattutto il coraggio di fare un salto... verso la libertà!



### VERONICA OVVERO

“I GATTI SONO TALMENTE IMPREVEDIBILI”

di Angela Nanetti - (*Einaudi ragazzi*)

**Veronica ha nove anni**, una sorella insopportabile, un gatto meraviglioso, un innamorato fedele, due genitori quasi normali, la passione per le «parolone» e l'abitudine di prendere delle decisioni «terribili». Aggiungete una scimmia, un vicino di casa che odia i gatti, una maestra che fa imparare le poesie a memoria...



### UN GATTO NON È UN CUSCINO

di Christine Nöstlinger - (*Piemme*)

**Miciomicio, il più mingherlino** di una cucciolata di gattini, viene adottato da una famiglia di città, che decide di chiamarlo Samuele. Un ragazzino dispettoso lo tormenta di continuo, Samuele viene trasferito per fortuna in casa della nonna dove diventa Muccibù. Qui i ritmi di vita diventano sempre più lenti. Ma anche nella nuova casa la vita non migliora di molto, perché anche qui c'è una cosa che nessuno riesce ad accettare: la sua natura di gatto. Così a Miciomicio non resta che fuggire verso una nuova vita forse di imprevisti, forse di stenti, forse di pericoli, ma certamente di gatto libero.



### FREDDY: VITA AVVENTUROSA DI UN CRICETO

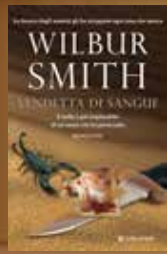
di Dietlof Reiche - (*Piemme*)

**Potrà un criceto dorato** vivere con un aristocratico gattone e con due porcellini d'India pestiferi e pestilenziali? E soprattutto, potrà mai comunicare con Mister John e con la fantastica padroncina Sophie? Lasciatevelo raccontare da lui: sì, perché Freddy è stato il primo criceto dorato a scrivere la propria autobiografia.



# Ultime NOVITÀ arrivate in biblioteca...

Search



# Molto rumore per nulla

a cura di Aldo MARRARI

“**Molto rumore per nulla**” è una pellicola del 1993, tratta da una commedia teatrale di William Shakespeare scritta nel 1598, decisamente poco recente, ma molto attuale perché affronta un argomento immortale: la guerra dei sessi. Lo fa in maniera sicuramente divertente ed elegante, tra una coppia che combatte unita contro un infame raggio e una coppia in cui uno combatte contro l'altro!

È un film inglese di Kenneth Branagh, dallo stesso interpretato, con l'aggiunta di un cast di attori di sicura garanzia: Michael Keaton, Keanu Reeves, Denzel Washington, Emma Thompson e Robert Sean Leonard. Ambientato a Messina, ma girato in Toscana, nelle colline del Chianti, nel periodo intorno al 1850. Appena inizi a guardare questo lungometraggio ti rendi subito conto della bravura degli attori, (un mix di interpreti inglesi e americani) che ti rapiscono trasportandoti immediatamente nel “mondo” e nelle atmosfere di Shakespeare, e ti fanno sentire uno spettatore teatrale più che cinematografico; non a caso questa opera a teatro è stata definita una “perfetta macchina teatrale”. Occorre quindi far molta attenzione a ciò che accade ed essere pronti con il telecomando a fermare una scena e magari tornare indietro per non perdere il filo incalzante e appunto, teatrale, della vicenda. Ma alla fine vi assicuro che ne vale la pena. A Messina arriva alla corte di Leonato il principe Pedro d'Arago-

na dopo aver combattuto una guerra insieme ai suoi compagni d'arma: uno di essi, il conte fiorentino Claudio si innamora di Hero, la figlia del padrone di casa, Leonato. Le nozze sembrano imminenti ma Don Juan, spregevole fratellastro del principe, decide di mettere il bastone tra le ruote a questa unione.



Contemporaneamente Beatrice, nipote di Leonato, e il Signor Benedetto da Padova litigano, creando un divertente siparietto, dove si denota che entrambi non credono assolutamente nell'amore e alle romantiche; Don Pedro allora, decide di organizzare una burla, una farsa, per far cadere l'uno nelle braccia dell'altra. Intanto, Don Juan fa credere a Claudio che Hero lo tradisce la notte prima del matrimonio; Claudio, cadendo nel tranello, il giorno del matrimonio ripudia Hero davanti a tutti; Hero perde i sensi e, consigliata, decide di fingere di essere morta.

Da questo momento in poi la trama si intrecchia in maniera incalzante sino ad un epilogo a lieto fine.

Ci sono quindi, in questo film, due storie differenti ma che hanno un denominatore comune: in ognuna infatti viene ordita una beffa che crea scompiglio, rumore, ma solo con l'inganno delle parole, con la così detta “aria fritta”, che si rivelerà appunto essere il nulla.



# Consigli per l'ascolto

a cura di Paola PIZZIMENTI



## GIOVANNI ALLEVI

(Ascoli Piceno, 9 aprile 1969)

**Giovanni Allevi è un pianista**, un compositore, un direttore d'orchestra e uno scrittore italiano. Giovanni Allevi si diploma nel 1990 in pianoforte al conservatorio F. Morlacchi di Perugia con il massimo dei voti e, nel 2001, in composizione al conservatorio Giuseppe Verdi di Milano. Si laurea in filosofia nel 1998 con la tesi "Il vuoto nella Fisica contemporanea" e frequenta l'Accademia Internazionale di Alto Perfezionamento di Arezzo.

Allevi inizia a presentare in concerto un repertorio comprendente le proprie composizioni per pianoforte solista oltre a brani di Chopin, Bach, Beethoven e Ravel.

Nel 1996 musica la tragedia *Le Troiane* di Euripide, rappresentata al Festival Internazionale del Dramma Antico di Siracusa, vincendo il premio speciale per le migliori musiche di scena.

Nel 1997, vince le selezioni internazionali per giovani concertisti al Teatro San Filippo di Torino.

Da Ascoli Piceno si trasferisce a Milano per raccogliere in un CD la propria produzione pianistica e il suo lavoro è accolto da Lorenzo Cherubini (Jovanotti), il quale, con la sua etichetta

*Soleluna*, insieme alla *Universal Italia*, decide di pubblicare il primo album di Allevi per pianoforte solo, dal titolo "**13 Dita**" nel 1997.

"*13 Dita*" riscuote successo di critica e Jovanotti invita nuovamente il musicista a partecipare in qualità di pianista al tour *Il quinto mondo* - Jovanotti 2002, per il quale cura anche gli arrangiamenti della band di sedici musicisti. All'interno dello spettacolo, Allevi esegue in anteprima il suo pezzo *Piano Karate*, contenuto nel nuovo album per pianoforte solista dal titolo **Composizioni**.

Finito il tour, Allevi promuove un'opera dal vivo dal titolo *La favola che vuoi*.

Dal giugno 2004 Allevi inizia un tour internazionale dal palco dell'*HKAPA Concert Hall* di Hong Kong. La sua carriera musicale prosegue con la rielaborazione dei recitativi della *Carmen* di Bizet, commissionatagli dal *Baltimora Opera House* e con la sua prima opera per pianoforte e orchestra, "Foglie di Beslan".

Negli anni successivi pubblica gli album per pianoforte solista "*No concept*", "*Joy*" che ottiene nel 2007 il disco d'oro, *Allevilive*, *Alien* e l'album per pianoforte e orchestra *Evolution*, il primo album in cui Allevi non è solo a suonare ma è accompagnato da un'orchestra sinfonica.

Numerosi sono stati i suoi riconoscimenti per la sua intensa attività musicale tra cui il premio a Vienna per la "*Valenza internazionale della sua espressione artistica*", il "*Premio Carosone*", come miglior pianista dell'anno, il "*Magna Grecia Awards musicista dell'anima*", il "*Riccio d'Argento*" la rassegna del miglior *live* d'autore.

Nel 2012 Allevi è stato l'ospite d'onore della cerimonia di premiazione del XLV Concorso d'Arte e di Cultura "Istria Nobilissima" 2012: all'artista è stato conferito il premio speciale "*per il suo grande impegno nella promozione della cultura italiana nel mondo*".

# Corso di make up

Udri CHATRIAN



**Nel mese di febbraio** la biblioteca, in collaborazione con Coralie Gaspard, ha organizzato un corso di make up di 4 lezioni per 4 settimane. Eravamo un gruppo di 10 donne di fascia d'età compresa tra i 15 e i 45 anni; ognuna con esigenze diverse. Da quelle (come me!) che a parte un po' di rimmel e un filo di rossetto non si sono mai truccate a quelle che invece già più esperte cercavano quel qualcosa in più. Coralie è stata proprio una brava insegnante, ha saputo gestirci molto bene e dare consigli utili a tutte. Non c'è bisogno di avere chissà quanti prodotti, l'importante è saperli usare nel modo giusto. Infatti ci ha insegnato che il trucco è essenzialmente un'illusione ottica: utilizzato

in modo corretto può modificare i volumi del volto e rendere un viso più armonico e bello, valorizzandone i punti forti. E che dire: se ci sono riuscita io!



# La Valle d'Aosta nei manifesti d'epoca

Filippo BERLIER - Stefano PORLIOD



della biblioteca comunale, non solo mette in risalto, attraverso il contrasto, sia l'edificio storico sia i colori intensi e le immagini vivaci dei manifesti, ma consente anche di testimoniare la connotazione fortemente culturale dell'iniziativa. Dell'esposizione fanno parte alcuni manifesti dedicati espressamente a Pila e uno realizzato nel 1957 dal maestro Franco Balan, ad omaggio all'artista recentemente scomparso.

Numerosi appassionati hanno partecipato all'inaugurazione dell'esposizione, avvenuta sabato 11 maggio ed allietata da un buffet preparato con la solita cura dalla Proloco di Gressan.

In tale occasione i presenti hanno potuto assistere all'illustrazione del curatore della mostra, il dott. Paolo Maccari, cui vanno i ringraziamenti per aver messo a disposizione le opere della sua collezione e la sua esperienza per una perfetta riuscita dell'iniziativa.

L'esposizione sarà visitabile negli orari di apertura della biblioteca fino al 13 luglio.

**Ancora una volta i locali** della biblioteca ospitano un'esposizione per valorizzare le espressioni artistiche della Valle d'Aosta: con un'iniziativa unica nel suo genere, si è voluto dare spazio ad una forma d'arte insolita, che sovente rimane relegata nei ricordi di pochi e dai più è perfino dimenticata o ignorata: quella dei manifesti pubblicitari d'epoca.

Per la maggior parte mirate a promuovere l'intera regione, definita come "la più bella delle valli italiane", le stampe d'epoca che fanno parte di quest'iniziativa esaltano le ricchezze della nostra Valle d'Aosta con quella semplicità e quella genuinità che fanno percepire un sapore di passato, conferendo ad ogni manifesto l'efficacia espressiva ed il tratto distintivo dell'opera d'arte.

La collocazione nella Tour di Saint Anselme, sede



# Corso di inglese



**Si sono appena conclusi** i corsi di inglese per adulti (lunedì e giovedì) organizzati dalla biblioteca di Gressan. Ma perché imparare l'inglese? Le motivazioni possono essere le più svariate: per ragioni professionali, per viaggiare, per navigare su Internet, per diletto, ... La società di oggi si basa sulla comunicazione e la conoscenza di questa lingua ci permette, senza ombra di dubbio, di comunicare con i nostri simili in ogni parte del Mondo. In Valle d'Aosta la questione linguistica è particolarmente sentita, trattandosi di una Regione bilingue, nella quale è anche parlato e diffuso il Patois, il nostro dialetto di origine franco-provenzale. In questo contesto la lingua inglese rappresenta un arricchimento culturale e sociale per chi la studia e la parla ed è veramente bello sapere che la parola albero si può scrivere oltre a arbre e abro anche tree... Naturalmente, per imparare l'inglese, è consigliabile ricorrere ad un insegnante e chi ha partecipato al corso ha avuto l'opportunità di conoscere Nelly che, oltre ad essere competente, è molto simpatica e disponibile. Dopo le presentazioni di rito, rigorosamente in inglese, abbiamo parlato un po' di noi stessi, del nostro lavoro, della famiglia e

degli hobbies. Alla quinta lezione eravamo già in grado di fare la spesa al mercato e la volta dopo abbiamo riservato un tavolo al ristorante. Alla settima lezione abbiamo prenotato un albergo, chiesto informazioni sui luoghi da visitare e come arrivarci (wow!). A dire il vero qualcuno si è pure perso e No problem! Ci ha pensato ancora una volta Nelly a rintracciarlo se no chissà dove sarebbe finito! E per concludere non poteva mancare lo shopping! Uno di noi ha preteso di comprare una wool blouse ma la nostra commessa/teacher è stata inflessibile: niente blusa di lana a primavera, solo cotton blouse! In definitiva queste dieci lezioni sono state una specie di low cost holiday, molto utile ed istruttiva (che speriamo di ripetere realmente), alla quale vi consigliamo vivamente di partecipare la prossima volta: do you understand?

## THANKS NELLY!!!!!!!!!!!!

Alberto, Nicole, Carlo, Roberto, Antonio, Fulvio, Rosa, Manuela, Maria, Anna, Antonella, Alessandro, Valter, Katia, Valtino, Eduardo, Carmine, Manuela, Silvana, Francesca, Orlando, Antonio, Stefania.



# Ansia e disturbi del sonno: due serate sulla psicologia

Valeria SPINELLA



**Quest'anno la biblioteca** ha organizzato, in collaborazione con la Dott.ssa Valeria Spinella, Psicologa e Psicoterapeuta di Aosta, due serate informative aperte a tutti per sensibilizzare i partecipanti rispetto ad alcune tematiche a carattere psicologico.

Il primo incontro, svoltosi il 15 febbraio 2013, ha avuto come tema l'ansia e i disturbi ad essa correlati che possono portare a gravi limitazioni e sofferenze nella vita della persona: si è parlato infatti di attacchi di panico, della forte ansia che si può provare nei rapporti sociali o quando si deve sostenere un esame, delle paure e delle fobie, delle ossessioni e delle preoccupazioni eccessive. Si è cercato inoltre di spiegare qual è la funzione dell'ansia, in quali occasioni può rivelarsi utile per la persona, e quando invece uno stato d'ansia arriva a porre dei problemi. Sono stati infine illustrati i meccanismi che mantengono questo tipo di disturbi e le strategie più adatte per riuscire ad affrontarli. Al termine dell'incontro i partecipanti

hanno sperimentato un'esperienza di rilassamento come tecnica di gestione dell'ansia.

Nel corso del secondo incontro, il 15 marzo 2013, sono stati affrontati i disturbi del sonno esaminando le difficoltà legate ad esso che si ripercuotono sulla vita, le attività e il benessere della persona insonne. Sono stati illustrati i principali errori che deteriorano il sonno, discutendo su come imparare a riconoscerli. È stato chiarito che cosa si intende per insonnia, quali diversi sottotipi può comprendere e quando può essere una conseguenza di altri disturbi. Sono state descritte infine le strategie più adatte ed efficaci per superarla illustrando le regole d'oro per prevenire e vincere questo disturbo.

Chi fosse interessato ad approfondire le strategie di gestione dell'ansia e dell'insonnia può trovare maggiori informazioni sul sito [www.valeriaspinella.com](http://www.valeriaspinella.com) o telefonando alla Dott.ssa Spinella Valeria al 345 4800935. Inoltre, nel periodo autunnale la biblioteca ha intenzione di organizzare un corso di rilassamento della durata di cinque incontri di un'ora ciascuno.



# Corso di fisarmonica

Gabriella SAVIOZ



**Quest'anno la biblioteca** di Gressan ha aggiunto ai suoi numerosi e interessanti corsi, quello di fisarmonica.

Letto l'opuscolo con varie proposte, ho trovato super alettante la possibilità di imparare a suonare questo meraviglioso strumento musicale. La sua musica, nelle feste di paese e durante le "veilla", ha fatto divertire persone di ogni età, inoltre accompagna straordinariamente i balli dei gruppi folkloristici valdostani, è uno strumento, insomma, che mette allegria e da subito la sensazione di festa.

Quindi, convinta di quest'opportunità, mi sono iscritta, e con me anche mia figlia Elisa.

Le iscrizioni hanno avuto un buon successo e la maggior parte dei componenti del corso, e

quindi dei futuri musicisti, è stata rappresentata soprattutto dai bambini.

Durante queste lezioni ho provato delle belle emozioni, malgrado le difficoltà, cercando di coordinare la mano destra a quella sinistra e contemporaneamente leggere lo spartito, ho avuto la possibilità di suonare uno strumento che mi è sempre piaciuto e la cosa magnifica è di aver condiviso questo interesse con mia figlia, altrettanto impegnata ad imparare e sicuramente più stimolata vista la sua giovane età. Un grazie con la "G" maiuscola va alla nostra insegnante Lara Luboz che con la sua pazienza e professionalità ha saputo trasmettere ad ognuno di noi questa bella passione, sperando che tutti i corsisti siano d'accordo e che la biblioteca autorizzi, ci diamo l'appuntamento per la prossima stagione e quindi...un arrivederci a tutti!



# Alla scoperta di Pirandello con il prof. Bruno Germano

Nathalie TROSSELLO



**Venerdì 8 febbraio, davanti** ad un pubblico numeroso ed attento, si è svolto in biblioteca il secondo appuntamento di letteratura, tenuto dal prof. Bruno Germano.

Argomento della serata è stato Luigi Pirandello (1867-1938), autore ampiamente e meritatamente celebrato in vita per l'importanza e per il ruolo avuto nella letteratura italiana ed, in particolare, per la scoperta delle potenzialità del teatro come mezzo espressivo, che ha portato alla sua celebrazione con il premio Nobel, attribuitogli nel 1936.

La sua attività letteraria può essere divisa in due grandi periodi creativi: nel primo, che va fino agli anni della grande guerra, predomina l'interesse per la narrativa, nel secondo quello per il teatro. La sua produzione narrativa nasce ai margini del Verismo, ma sin dall'inizio se ne discosta per una nota polemica più violenta,



per una visione più amara e paradossale della vita e per un'ironia pungente che costituiranno i tratti caratteristici della sua arte. Pirandello è attento all'individuo, alla sua angoscia di uomo solo, umiliato e offeso dagli altri e dalla vita. I suoi personaggi sono prevalentemente piccoli borghesi, caratterizzati da un'esistenza dura e soffocante; essi, di fronte ad una società corrotta, viziata e conformista, fondata sull'apparire e non sull'essere, oppongono un disperato desiderio, sempre disatteso, di vivere alla ricerca di essere qualcuno. La presa di coscienza della crisi della società si traduce nella denuncia di una condizione umana di alienazione, di angoscia e di solitudine, nel rapporto con gli altri, con Dio e con se stessi e trova la sua espressione più consapevole nell'arte decadente, di cui Pirandello è un rappresentante. Secondo l'autore, tutto è relativo: ciascuno di noi è uno e centomila ed, in definitiva, nessuno. Ognuno di noi appare diversamente agli occhi di ogni persona che ci guarda ed anche ai propri, quando il dolore, la morte o il caso distruggono le nostre illusioni e mettono a nudo la nostra vera essenza. La stessa scelta del teatro, con l'uso della tecnica del paradosso, per Pirandello, non è un caso, ma il mezzo più adatto a rappresentare la vita, che altro non è che una scena dove l'uomo, di volta in volta, è un attore che recita una parte.

Giovedì 11 aprile, nell'ambito della settimana "plaisir de culture", il prof. Germano ha tenuto l'ultimo appuntamento letterario, in calendario per questo anno. La serata è stata dedicata alla lettura di opere dei due autori, presentati nei precedenti incontri: le novelle "La lupa", "La roba", e "Pane nero" di Verga e "L'eresia catara" di Pirandello.

# Argilloterapia antico sapere... da non perdere.

Marilisa ZIGGIOTTO



**Venerdì 12 e venerdì 19 aprile 2013** si sono tenute presso la nostra bella e suggestiva Biblioteca Comunale di Gressan due serate sull'Argilloterapia.

Nella prima serata si è parlato dell'argilla nella medicina popolare e nella seconda dell'uso dell'argilla nella cosmesi. Ad entrambe le serate l'affluenza è stata buona, ma ciò che ha reso sinceramente felice la sottoscritta è il fatto che le persone, in maggioranza donne di ogni età con qualche presenza molto ben accetta dell'altro sesso, sono state coinvolte positivamente da un argomento non molto trattato.

L'argilla è una materia prima conosciuta fin dai tempi più remoti; è stato accertato che gli egiziani già la usavano a scopo cosmetico e terapeutico. Nell'antica Roma l'argilla era molto conosciuta e ampiamente utilizzata contro molteplici affezioni. Nel Medio Evo il medico e filosofo persiano Usain Ibn Sina Avicenna, nella sua opera "Canone della Medicina", con grande sapienza di particolari, descrive l'utilizzo dell'argilla. Alla fine dell'ottocento, l'abate Kneipp, uno dei padri dell'idroterapia, difese con tenacia l'utilizzo dell'argilla per scopi terapeutici ed

ottenne notevoli successi: le sue ricette sono ancora molto usate.

Ecco una ricetta molto efficace, giunta fino a noi da tempi lontani, utile in caso di traumi di ogni tipo (distorsioni, contusioni, ecchimosi):

prepariamo dell'argilla verde, acqua, un pizzico di sale e un cucchiaino di aceto. L'argilla va toccata solo con ceramica, vetro, porcellana, legno, ma mai con metalli o plastica, quindi attenzione all'uso degli oggetti che ne vengono a contatto. Dopo aver mescolato gli ingredienti avremo ottenuto una pasta omogenea e cremosa; a questo punto usando garze o comunque teli non sintetici, disponiamo l'argilla ottenuta sul telo e andiamo ad appoggiare il cataplasma ottenuto sulla parte da trattare. Il cataplasma va tenuto fin quando sarà seccato e tolto semplicemente con acqua tiepida. Conosceremo così la proprietà assorbente dell'argilla che ridurrà gonfiori e infiammazioni.

Spero vivamente di aver solleticato la vostra curiosità!





# Capire la fotografia

Marco CAPPIO BORLINO

**“Che giornata! non c'è una nuvola!** Mi prendo la macchina, il teleobiettivo e in pausa pranzo vado a scattare qualche ritratto alla gente che fa sport all'area verde!...” fermi tutti e macchine indietro. Non ne ho azzeccata una, mi ha spiegato Andrea. Una giornata senza una nuvola è pessima per fotografare: il cielo blu uniforme non dice nulla non suscita emozioni. All'ora di pranzo, poi, la luce fortissima viene dall'alto, schiaccia le prospettive e crea ombre violente, dure. Il tele per i ritratti, poi, peggio che mai: elimina la prospettiva, ma soprattutto non crea comunicazione tra il fotografo e la persona ritratta.

Andrea è Andrea Alborno, il professionista a cui la biblioteca si è rivolta per organizzare un corso di fotografia.

L'obiettivo del corso è stato quello di insegnare le basi della tecnica (tempi, diaframmi, sensibilità, uso del flash ecc), ma soprattutto farci capire che la fotografia va pensata, va studiata guardando le immagini dei grandi fotografi e va praticata finché il tutto diventa naturale. È un po' come guidare: mollo l'acceleratore, schiaccio la frizione, cambio marcia, mollo la frizione e accelero e magari curvo e metto la freccia il tutto chiacchierando con il passeggero. Le prime volte sembra impossibile, ma, dice Andrea, con la grande abitudine si riesce a vedere le situazioni prima che si verifichino in modo da essere pronti a scattare.

Bisogna imparare a vedere e ricordarsi che il nostro cervello ci fa vedere quello che vuole lui in un'immagine e non tutto o soltanto quello che c'è: quante volte solo dopo aver scattato vediamo il bidone della spazzatura sullo sfondo dell'immagine che la rende impresentabile e che il nostro occhio non aveva visto da vivo? Dobbiamo imparare a guardare, scegliere gli sfondi avvicinandoci al soggetto o spostandoci

un po' di lato per cambiare la prospettiva: una foto con uno sfondo che disturba, in cui entrano elementi estranei, in cui sono tagliati elementi importanti è una foto sbagliata. Non ci sono scuse. È vero che qualche ritaglio si può fare dopo, ma l'ideale è vederla subito, l'immagine che vogliamo. E poi... le persone. Andrea ci ha insegnato che bisogna entrare in relazione con i nostri soggetti non carpire un'immagine al volo, ma parlare, entrare in confidenza fino al punto che le persone, adulte o bambini non importa, si scordino della nostra macchina e si lascino ritrarre.

E infine che macchina usare, la grande reflex o il cellulare? Ma quanti di noi, guardando un quadro di Monet si chiedono per prima cosa che pennello abbia utilizzato o che colori? E che macchina da scrivere o penna usava Pavese?



# L'épidémie de choléra de 1867

a cura di Nathalie TROSSELLO



En 1867, d'avril en septembre de la même année, la Vallée d'Aoste fut ravagée par une dévastante épidémie de choléra, la plus grave contagion après la peste de 1630, qui causa 2000 victimes environ: dans certaines communes, elle se manifesta en toute sa virulence, dans d'autres pays, surtout les plus isolés, elle ne prit heureusement pas la forme de fléau.

*«Le choléra est une maladie qui naît sur les bords du Gange, à 2125 lieues de la Vallée d'Aoste et qui depuis l'an 1829 envahit périodiquement le monde entier».*<sup>1</sup>

C'est ainsi que le docteur J. Alliod, médecin de l'Hôpital des Saints Maurice et Lazare d'Aoste, décrivait la terrible épidémie de choléra indien,

qui s'est abattue sur notre région au XIX<sup>e</sup> siècle, dans une relation, qui avait pour but de fournir des renseignements utiles pour mieux connaître cette maladie, son origine et les processus de contagion et de propagation, afin de préconiser les instruments pour une prophylaxie efficace. Les conseils donnés par les autorités, face à ce fléau, se limitaient à un bon choix des aliments: il fallait préférer des mets cuits et facilement digestibles et éviter les fruits trop mûrs ou pourris, les champignons, les oléagineux, les pâtisseries et la viande de porc; on devait s'abstenir de liqueurs fermentées, soigner son hygiène personnelle, des habitations et des latrines, se vêtir d'une façon propre à garantir le corps des changements de température, aérer les maisons, sans exposer les individus aux courants d'air, faire coucher peu de personnes dans la même chambre et, si possible,

1 J. ALLIOD, *L'épidémie de 1867 dans la Vallée d'Aoste* en *Bulletin de l'Académie Saint-Anselme*, n. 7, Imprimerie de Jean-Baptiste Mensio, Aoste, 1870.

ne pas dormir dans les étables avec les animaux. À cette époque les médecins étaient plutôt rares et les pauvres Valdôtains, en bons campagnards et montagnards, se soignaient surtout en recourant aux remèdes naturels, fournis par les plantes officinales, à l'eau de vie, très efficace selon eux contre la fièvre et le choléra, et à la prière, invoquant la protection des Saints Roch et Sébastien<sup>2</sup>, protecteurs de la peste, et de la Sainte Vierge.

Le choléra frappait à l'improviste, en surprenant les gens au milieu de leurs occupations ou pendant la nuit. *«La maladie débutait par une grande anxiété précordiale et par une diarrhée plus ou moins prononcée; presque aussitôt venaient s'y ajouter les vomissements...on aurait dit que tout les liquides de l'économie se précipitaient comme un orage vers les intestins...le corps maigrissait prodigieusement en quelques heures; les traits s'altéraient au point de rendre l'individu méconnaissable...toutes les fonctions étaient suspendues: un travail de dissolution dominait la scène et l'asphyxie la terminait. Cependant, au milieu de cette décomposition générale des forces de l'économie, le cerveau restait calme et l'intelligence intacte.»*<sup>3</sup>

Les premiers besoins des malades étaient, selon le médecin Alliod, l'air pur, la propreté, l'eau en abondance, et une nourriture convenable.

À part deux cas isolés en 1835 et en 1854, le choléra fut introduit à Aoste en avril 1867 par Jean-Marie Bonaldi, charbonnier de son état, provenant de Bergame, soigné et guéri, et par Antoine André, voiturier, à son retour d'Ivrée, qui en fut la première victime. Les autorités locales sous-estimèrent l'importance du problème et tardèrent à adopter les précautions nécessaires à bloquer la diffusion de la maladie. Depuis Aoste,

2 Saint Roch, protecteur de la peste, de la guerre, de la famine et de toutes les maladies contagieuses, est fêté le 16 août et il est représenté avec un bubon sur la cuisse, le bâton du pèlerin à la main et un chien à ses pieds; Saint Sébastien, invoqué de même contre la peste et les épidémies en général, est rappelé le 20 janvier et il est représenté lié à un pal et transpercé par des flèches. A. M. CAREGGIO, *La religiosità popolare in Valle d'Aosta*, Tipografia Valdostana, Aosta, 1995.

3 J. ALLIOD, cit.



elle se répandit surtout dans les communes rurales, disposées le long de la Doire, en particulier aux confluent des torrents, et de la route principale de la plaine. En altitude, des cas isolés ont été dénombrés, mais on ne pouvait pas parler d'épidémie. Au cours du premier mois et demi, la propagation du choléra fut plutôt lente et atteignit d'abord les personnes de robuste constitution; ensuite, elle s'accéléra et attaqua surtout les enfants au dessous de 10 ans et les personnes de plus de 50 ans, considérées à l'époque comme âgées, qui avaient de faibles défenses immunitaires. On comptait de 10 à 15 décès par jour, pour un total de 439 morts en quatre mois dans la seule ville d'Aoste, peuplée alors de 7000 âmes. En Vallée d'Aoste les victimes furent 2077.

Une commission sanitaire fut instituée et elle siégeait à l'Hôtel de Ville: les médecins et les pharmaciens, accompagnés par un conseiller délégué de la ville, parcouraient les rues et entraient dans les maisons pour constater les décès et pour véri-



fier s'il s'agissait de choléra. Avant de s'en aller, ils purifiaient l'air avec d'abondantes fumigations de chlore ou un mélange de genièvre, de résine, de poix, et de soufre.

Dans la nuit, la charrette mortuaire conduisaient les morts à Paravère, lieu où fut improvisé un cimetière, pour ne pas enterrer les cholériques près des lieux habités. *«Quelquefois le conducteur, ivre d'eau-de-vie et juché sur la pile des cercueils, chantait à tue-tête; ses cris mêlés au choc des bières produisaient un effet macabre»*<sup>4</sup>.

Les malades graves étaient transportés par les gardes civils d'abord dans un lazaret, mis en place à la Tour du Lépreux, ensuite au Petit-Séminaire. Parfois il arrivait d'accueillir des personnes qui n'étaient pas malades, mais qui présentaient seulement les séquelles d'une cuite.

On trouve des informations sur le choléra à Gressan dans un manuscrit de Laurent Joseph Duclos, fils de feu Julien, daté du 8 septembre 1867, qui a été transcrit par Emma Bochet dans

son article intitulé *«Le choléra en Vallée d'Aoste»*.<sup>5</sup> Dans notre Commune, le choléra eut son pic entre juillet et août, mois de grande chaleur et causa de 7 à 8 morts par jour. Les dispositions et les précautions émanant des autorités communales, étaient les mêmes qu'à Aoste. En outre, on avait interdit d'exagérer avec la nourriture et le travail et *«de boire l'eau sans être mélangée»* et on prescrivait de prendre tous les matins à jeun de la tisane de jacinthe, de menthe et de camomille. Pour les victimes aucune fonction religieuse n'était prévue: elles étaient tout simplement enterrées avec des planches. Quatre personnes désignées, toutes de Chevrot, transportaient les défunts au cimetière et creusaient les fosses. Elles se sont rendues coupables d'un acte atroce: quand les bières étaient trop petites et courtes, elles cassaient les jambes ou la tête des morts. Ce fait fit horreur à la commune qui les reprit en disant *«vous êtes assez payés pour les porter comme il faut!»*<sup>6</sup>. Une autre personne s'occupait de purifier l'air des maisons par des fumigations comme d'habitude et les parents brûlaient tous les linges du cholérique. Lorsque l'épidémie parvint à son point culminant, le curé de Gressan, le chanoine Claude Teppex<sup>7</sup>, qui s'est consacré à l'assistance des malades, ne disait plus la grand messe, mais seulement une messe basse très tôt le matin; le soir on récitait le chapelet, la litanie de la Sainte Vierge et quelques cantiques spirituels. Le 18 juillet, les fidèles se sont rendus en procession solennelle à Gerdaz, à la chapelle dédiée à Saint-Roch. De plus, la récolte représentait un problème, puisque la maladie avait atteint la plupart de la population. *«Il était un air infecté que dans la plaine on ne pouvait presque plus résister; en montagne l'air était un peu meilleur»*<sup>8</sup>.

En quatre mois on compta un total de 113 décès; l'épidémie de choléra cessa définitivement vers la fin août 1867.

5 E. BOCHET, *Le choléra en Vallée d'Aoste*, en *Nouvelles d'Études Francoprovençales René Willien*, n. 65, Imprimerie Valdôtaine, Aoste, 2012.

6 E. BOCHET, cit.

7 Curé de la paroisse de Gressan de 1853 à 1892.

8 E. BOCHET, cit.

4 L. COLLIARD, *La Vieille Aoste*, Musumeci, Aoste, 1972.

# Osservando la paura di sbagliare... riflessioni e pensieri per grandi e piccini

A cura di: Susi Petit-Pierre, Psicologa e Psicoterapeuta  
e Paola Pizzimenti, insegnante di scuola primaria



**Nella nostra attività professionale** osserviamo frequentemente come molti bambini abbiano paura di sbagliare. Spesso, di fronte al minimo insuccesso, essi si fanno prendere dal panico proprio perché l'autostima è bassa, e quindi la tolleranza alla frustrazione è minima; qualcuno evita addirittura di affrontare nuove situazioni di apprendimento per sfuggire alla sensazione di non riuscire, di sentirsi inadeguato.

**Ma è possibile imparare senza sbagliare? Da dove nasce questa paura, la mancanza di fiducia in se stessi?**

André Giordan, docente all'Università di Ginevra afferma **"Solo sbagliando si apprende realmente"**.

Quando un bambino sbaglia, deve riuscire a trovare un'altra soluzione, sfruttando al me-

glio le sue abilità cognitive, la sua **intelligenza**. Ogni bambino possiede di fatto questa capacità, ma è altrettanto necessario che possieda una buona **fiducia in se stesso per utilizzare efficacemente e pienamente le sue competenze**.

Il bambino che soffre di mancanza di fiducia nelle proprie capacità può limitare e frenare la naturale *predisposizione* alla conoscenza del mondo esterno. Capita talvolta che alcuni bambini mettano in atto dei meccanismi come quello di *non fare nulla*: in tal modo eviteranno di sbagliare o di farsi correggere. Altri sono così preoccupati di non essere all'altezza della situazione, che si scoraggiano immediatamente, strappando quasi subito il loro disegno perché non è riuscito così bene come avrebbero voluto, oppure fanno innumerevoli tentativi, ma senza



mai essere soddisfatti di quanto prodotto. Altri ancora, di fronte a una correzione dell'adulto, affermano con insistenza "Lo so, lo so!" come a volere continuamente negare o giustificare l'errore.

Tutte queste varietà di comportamenti possono essere interpretate come una mancanza di fiducia in se stessi, una grande insicurezza, e sottintendono un'autostima fragile.

### **COME AIUTARE UN BAMBINO A CONSOLIDARE LA FIDUCIA IN SE STESSO IN MODO CHE POSSA CONTINUARE AD ESPLORARE IL MONDO... ANCHE CON I SUOI INSUCCESSI?**

*La fiducia di un bambino nelle proprie capacità non è presente dalla nascita, ma si costruisce in stretta interazione con i genitori.*

Nel percorso di formazione dello sviluppo psichico del bambino, più un genitore darà fiducia al figlio e lo incoraggerà nel suo percorso di scoperta del mondo, più il bambino avrà buone possibilità di rinforzare la propria autostima. Vorremmo farvi riflettere attraverso una situazione osservata in un parco giochi. Due bambini di 3-4 anni circa erano impegnati a costruire una torre con dei cubi, un gioco perfettamente adatto alla loro età. Le due mamme erano presenti, sedute vicino a loro. La prima non è intervenuta durante la costruzione della torre, ma il bambino sentiva la sua presenza al suo fianco. La seconda non ha potuto trattenersi dall'intervenire ogniqualvolta un cubo stava per cadere. Il risultato? La torre più bella è stata costruita dal primo bambino, mentre la costruzione della seconda torre è stata più

caotica. Il primo bambino ha avuto *la libertà di pensare e creare le proprie soluzioni*; la mamma sembrava fiduciosa nelle capacità del figlio e lo ha dimostrato assumendo un atteggiamento di vicinanza emotiva, per sostenerlo e per non sostituirsi a lui, ha assunto un atteggiamento di *discrezione e rispetto delle modalità utilizzate dal bambino*. Sicuramente la seconda mamma voleva evitare al suo piccolo una sconfitta, cioè la caduta della torre; tuttavia l'essere eccessivamente presente e intrusiva ha interferito, di fatto, ad un'azione di più ampio significato per il bambino. In lui in realtà ha stimolato il dubbio che lui non potesse farcela da solo. Questo bimbo non ha potuto sperimentare una propria sequenza in autonomia ed appropriarsi pienamente del gusto di sperimentarsi secondo i propri tempi, pertanto il risultato non è stato percepito e vissuto come il prodotto della propria azione, del proprio gioco.

*È utile tenere presente che ciò che aiuterà il bambino a costruire la fiducia in sé è fortemente connesso al livello di aspettative del genitore.*

Se l'aspettativa del genitore è troppo elevata, o l'adulto ha un'immagine idealizzata del bambino, allora sarà più difficile per quest'ultimo raggiungere ciò che il genitore si aspetta da lui, e il bimbo rischia di trovarsi in una posizione dimostrativa agli occhi del genitore; in altri casi può sviluppare un'ansia da prestazione, nell'intento di evitare la delusione del genitore. In tal caso, per il bambino



sarà piuttosto arduo concentrarsi su ciò che l'esperienza rappresenta per sé. Il riferimento, il "termometro" della situazione rischia di essere sbilanciato unicamente nella direzione dei rimandi esterni, perdendo gradualmente la centratura o addirittura il contatto con il proprio mondo interno: il bimbo sempre meno tenderà a credere nelle proprie risorse interne, cercherà di non prendere in considerazione se ciò che sta facendo è coerente ed in linea con quanto sente di potere e volere fare in un dato momento ed in una data situazione. Tutto ciò aprirà lentamente le porte al dubbio sulle proprie capacità, sul suo "saper fare".

Al contrario, se si tiene conto delle reali capacità del bambino, e se queste si appoggiano a ciò che egli conosce già, e che sa già fare, allora il bimbo si sentirà a proprio agio, sarà agevolato nel fare serenamente dei progressi e resterà curioso ed interessato di fronte alle novità ed a tutto ciò che per lui è nuovo.

Non è semplice per un genitore DOSARE, AGGIUSTARE, RIVALUTARE costantemente le competenze di suo figlio che cresce; sarebbe opportuno trovare il giusto atteggiamento, mediando tra la tentazione di essere troppo richiedenti o al contrario fare qualsiasi cosa al posto del bambino, con l'unico fine di evitargli la minima ferita narcisistica. E soprattutto è utile che i genitori possano tollerare che il figlio sperimenti più e più strategie e non debba necessariamente essere in grado di riuscire al primo tentativo (ha diritto di sbagliare?). Gli errori costituiscono utili punti di riferimento per capire che la strategia adottata non è funzionale e quindi va scartata. Ciò permetterà anche in futuro al bambino di generalizzare le strategie utilizzate



in contesti simili, e potrà mettere in discussione costantemente le conoscenze acquisite.

**SPERIMENTARE COME UNO SCIENZIATO.... nell'ottica di conoscere e sperimentare... o un RICERCATORE...cha va alla ricerca di una strategia e di una soluzione attraverso la sperimentazione....(Questa frase metterla in una box).**

Basta osservare i bambini quando provano allacciarsi le scarpe da soli, oppure quando sono alle prese con la costruzione di una torre di cubetti di legno....

#### **QUALCHE IDEA PER RIFLETTERE SULL'ATTEGGIAMENTO DEI GENITORI**

Potrebbe essere interessante per un genitore chiedersi "qual è il mio atteggiamento quando il mio Bambino cerca le soluzioni, quando fa per la prima volta un cosa da solo?" Quando intervengo, chiedo al bambino se ha piacere di essere aiutato? Se intervengo, mi chiedo se lo sto facendo perché è un mio bisogno o mi pare di cogliere che lui ha bisogno di aiuto? È importante il risultato, ma il percorso fatto, ha un valore per il bambino? E per me? Il mio intervento, la mia presenza lasciano intatto il gusto ed il piacere di scoprire e di apprendere al bambino? L'esperienza ci insegna che saper porre delle domande aiuta a trovare le risposte...

Buona strada a chi ha desiderio di mettersi in gioco...

# René Cunéaz: una vita di corsa

Intervista al fondista e mezzofondista di Gressan, classe 1988, da quest'anno affiliato alla società CUS Milano di Rondelli

Filippo BERLIER- Stefano PORLIOD



René Cunéaz con l'allenatore Giorgio Rondelli

René Cunéaz, classe 1988, è un giovane atleta di Gressan che si sta distinguendo nella corsa e che riesce a conciliare in modo esemplare impegni lavorativi con allenamenti. Lo abbiamo incontrato proprio per chiedergli come riesce ad armonizzare il lavoro con la vita da atleta.

## Innanzitutto vuoi dirci come ti sei avvicinato alla disciplina della corsa?

Fino al 2009 avevo praticato lo sci di fondo, prima nello sci club Drink e poi nel Comitato Asiva, in cui sono rimasto per 5 anni. A fine stagione 2009, conclusa con il podio alla Marcia Gran Paradiso, non essendo riuscito ad entrare nel Centro Sportivo Esercito come avevo sperato, ho deciso di dedicarmi completamente all'atletica.

In realtà non ho abbandonato del tutto lo sci di fondo: sono diventato maestro, anche se non insegno molto, solo il sabato, alle piccole promesse dello Sci Club Drink. Dal 2009 mi sono dunque avvicinato nuovamente ad una disciplina che già in precedenza era un mia passione e che già praticavo ogni tanto con l'Atletica Calvesi.

Avendo visto un mio maggiore impegno nella corsa, Lyana Calvesi mi ha portato a Milano a cono-

scere l'allenatore Giorgio Rondelli.

Rondelli mi ha subito fatto un test, su una distanza di 1000 metri e su alcune salite. Ha quindi deciso di seguirmi e da allora ha iniziato ad inviarmi dei programmi di allenamento ed ho così cominciato a fare delle gare in pista e su strada. Da quel momento, era il mese di aprile del 2009, ho iniziato seriamente a seguire l'atletica. Piano piano miglioravo sempre più i tempi fino a novembre/dicembre 2012, quando Rondelli mi ha chiesto in prestito alla Società CUS Milano Pro Patria e quindi da quest'anno corro per la sua squadra... e poi si vedrà.

## Come mai hai scelto queste particolari specialità? Il fondo ed il mezzofondo?

Personalmente sono stato sempre più portato per le lunghe distanze: anche nello sci di fondo la velocità mi è sempre mancata un po'.

Ho anche iniziato con gli 800 ed i 1500 in pista per velocizzarmi, ma comunque si vedeva che nelle distanze dai 3000 / 5000 metri in poi i risultati erano migliori. Quindi ho concentrato i miei allenamenti in modo sempre più specifico sui 5000 metri. Due anni fa ho iniziato a dedicarmi a distanze ancora più lunghe: ho fatto la mezza maratona di Cremona con un buon tempo migliorandolo l'anno successivo a Milano in 1h06'53".

Quindi è la mia propensione alle lunghe distanze che ha in qualche modo orientato la scelta.

Nell'ultima stagione, che è stata molto positiva, sono riuscito, proprio nelle corse più lunghe, a migliorare tutti i miei personali: dai 1500 (3'53"72) ai 3000 (8'19"25), dai 5000 (14'32"81) ai 10000 metri in pista (in cui sono arrivato ad 1 solo secondo dalla qualificazione per i campionati italiani con 31'01"), fino ad arrivare alla mezza maratona. A fine anno Rondelli pensa di farmi esordire in maratona, probabilmente a Berlino, ma non è ancora sicuro.





Al Tor de Gargantua 1993

### Come si svolgono i tuoi allenamenti?

Bisogna ammettere che gli allenamenti sono piuttosto pesanti. Mi alleno praticamente tutti i giorni: le sessioni di allenamento sono 7 a settimana, quando riesco ne faccio anche 8 a settimana. Si alternano giorni in cui si eseguono ripetute veloci in pista con giorni in cui si corrono distanze medie e lunghe con ritmi più lenti. I lenti servono in qualche modo per recuperare dai carichi di lavoro delle ripetute in pista, così come le settimane di scarico servono per dare al fisico la possibilità di recuperare le settimane in cui si è lavorato di più e si è caricato molto. Di solito il ritmo è 2 settimane in cui si aumenta il carico e poi 1 settimana in cui il carico diminuisce.

La durata di un allenamento non è comunque mai superiore all'ora e mezza di corsa.

Durante l'inverno i ritmi sono più duri: i carichi di lavoro aumentano per arrivare al top della forma d'estate. La neve ed il freddo chiaramente rendono più difficile allenarsi. Devo ammettere che per noi qui a Gressan va bene, perché l'area verde viene pulita molto bene dalla neve e quindi si può benissimo correre, anche per fare le ripetute, che solitamente vengono effettuate in pista.

### Dove ti alleni di solito?

Per quanto riguarda i lenti, preferisco farli sulla pista ciclabile: è più bello, perché cambia anche un po' il paesaggio. Anche per i medi, da 10/15 km, non posso farli in pista, sarebbero troppi giri di campo, quindi solitamente vado all'area verde. Mentre per le ripetute vado al Tesolin, oppu-

re, soprattutto da quest'anno, vado alla pista di Saint-Christophe che è molto bella: è nuova, la superficie è particolarmente morbida, io mi trovo molto bene, tanto che nell'ultimo anno sono riuscito a battere il record del Meeting sui 5000 metri (record che risaliva al 1994).

Poi, da quest'anno, ogni tanto scendo a Milano col gruppo della Pro Patria. Allenarmi con il gruppo di Milano mi serve molto perché da solo non si vedono i progressi. I miglioramenti si possono vedere solo allenandosi con atleti che sono più forti. Per questo a volte mi alleno con amici che fanno gare in pista, anche se in realtà per la maggior parte del tempo sono da solo. Tra l'altro qui da noi c'è sempre molto vento, quindi è difficile tenere i tempi dati dall'allenatore: vedo chiaramente la differenza tra gli allenamenti del mattino e quelli del pomeriggio, quando si alza il vento.

### Fai anche qualche altro tipo di allenamento oltre alla corsa?

Dopo ogni allenamento faccio circa mezz'ora di allungamento, che è importantissimo per decontrarre il muscolo dopo la corsa. Personalmente non faccio allenamenti in palestra ma mi trovo bene a lavorare a carico naturale. Per aumentare la forza faccio molta salita nella stagione invernale. Lavoro con pesi e bilancieri solo per la parte superiore del corpo: spalle, braccia.

### Come si concilia questo intensa attività di allenamento con il lavoro?

Questo in effetti è un aspetto da non sottovalutare... lo lavoro alla Cogne, in cui si fanno i turni e in cui anche l'impegno fisico risulta importante. In effetti, analizzando i miei risultati ho potuto constatare ad esempio che, dopo essere stato assunto alla Cogne nel 2010, durante l'anno successivo, nella stagione 2011, non ho visto nessun miglioramento dal punto di vista atletico: probabilmente ero sempre troppo stanco, pativo soprattutto i turni di notte. Poi, grazie ai responsabili del reparto in cui lavoro, al Treno di Laminazione, sono riuscito a non fare più i turni di notte. Adesso è un anno che non faccio più la notte e la cosa mi aiuta parecchio. Conciliare le due cose, lo ammetto, è comunque dura. A casa, quando posso, aiuto



Cross 5 Mulini 2013

anche mio padre in campagna. Diciamo che a fine giornata sono sempre piuttosto stanco...

**E per quanto riguarda la vita sociale? Praticare un'attività sportiva comporta dei sacrifici anche in questo ambito?**

Beh, a qualcosa bisogna rinunciare: fino a due anni fa ero nel gruppo della Rebatta di Gressan, giocavo in quinta categoria, facevo anche parte del Comité di Arlequeun. Mi piaceva, mi divertivo è chiaro, ma poi, tra gli impegni delle gare e degli allenamenti, non sono più riuscito a far conciliare le cose e soprattutto a partecipare con assiduità alle attività. Ho preferito quindi prendermi una pausa. In qualche modo mi sono isolato un po' dalla vita del paese e mi dispiace. Ho comunque l'intenzione di riprendere queste attività tra un paio di anni, quando mi fermerò con l'atletica...

**Devi seguire qualche dieta, qualche regime alimentare particolare?**

Mah, diciamo che, da questo punto di vista, a me va bene, perché ho sempre evitato il cibo grasso o troppo pesante, come gli insaccati, i formaggi. Ho sempre preferito cibi leggeri: pastasciutta, verdure, carni bianche, a fine pasto yogurt, cereali e ogni tanto qualche dolce. Tra l'altro sono astemio: anche non bere alcolici aiuta a tenere il fisico più leggero.

**I tuoi genitori sono felici di questa tua attività? Ti aiutano a seguirla?**

Sì, mi hanno sempre dato una mano, mi aiutano di continuo. Anzi, per fortuna ci sono loro che mi spronano. Anche mio padre che ha la campagna e avrebbe bisogno di aiuto, mi concede il tempo per potermi allenare. Entrambi mi accompagnano sempre a Milano, mi seguono alle gare.

**Cosa ti porta ad affrontare tutti i sacrifici di cui ci hai parlato? Cosa consigli a chi si avvicina a questa attività?**

Sicuramente chi inizia deve fare affidamento soprattutto sulla passione. Senza la passione, appena vedi un calo nelle prestazioni ti viene voglia di abbandonare tutto, di smettere. Se si vedono questi cali di risultati, non bisogna arrendersi: con la costanza i risultati arriveranno, anche migliori di prima. Io ad esempio due anni fa ho avuto un momento di difficoltà, ma non ho mollato e alla fine dell'anno ho finalmente fatto un salto di qualità e il 2012 è stato molto buono: passione e costanza sono sicuramente le due armi vincenti.

**Una curiosità che viene in mente ai non addetti ai lavori è la seguente: quante scarpe consumi all'anno?**

Le scarpe si dividono in A1 A2 e A3. Le A3 sono quelle che si usano tutti i giorni per fare i lenti e sono più pesanti e più ammortizzate delle altre. Le A2 sono le intermedie e vanno bene per fare allenamenti con ritmi medi. Infine le A1 si usano sia su strada sia in pista per le ripetute o per le gare. Un altro tipo di scarpe sono le chiodate che si usano in pista, quando si vogliono fare ritmi veloci o per le gare. Quindi ho scarpe diverse per ogni tipo di allenamento: contando anche le chiodate ho 4 paia di scarpe per correre. Quelle che si usano di più sono le A3, quelle per i lenti: di queste ne consumo due paia all'anno, anche se, in teoria, dovrei cambiarle molto di più: dicono che bisognerebbe cambiare un paio di scarpe ogni 1000 km: io corro circa 5000/5500 km ogni stagione, più o meno una media di 100 km a settimana, quindi dovrei cambiare 5 paia di scarpe all'anno. Ma a mio avvi-

so sarebbe esagerato: quando si prende un paio di scarpe nuove ci vuole un po' di tempo per abituarci, cambiarle dopo 1000 km è presto.

### **Che differenza c'è tra correre in pista, su strada o cross?**

Innanzitutto la pista è molto più veloce e quindi bisogna essere abituati a ritmi veloci e mantenerli. Personalmente io mi trovo meglio su strada, un po' meno nei cross. Per questi ultimi bisogna ovviamente allenarsi bene nell'appoggio, che è diverso rispetto agli altri terreni.

### **Com'è l'ambiente della corsa e dell'atletica in generale?**

Secondo me l'ambiente è molto bello: mi sono sempre trovato benissimo con il gruppo di Aosta, l'Atletica Calvesi. Da quest'anno frequento anche la Pro Patria Milano e devo dire che sto molto bene anche con loro: ho trovato un bellissimo gruppo. Sono molto bravi e disponibili, mi aiutano sempre: in fondo, arrivando da Aosta, io ho comunque meno esperienza, quindi mi danno una mano, mi consigliano, ad esempio, se sbaglio qualcosa nell'allenamento. Allenandosi insieme agli atleti con maggiore esperienza si possono avere consigli e trarre insegnamenti che da soli non si possono raggiungere.

### **Esiste il doping nell'ambiente della corsa?**

Qualcuno è stato trovato positivo, Schwazer nella marcia è l'emblema più famoso. Ci sono anche altri esempi come un atleta che nel 2013 è stato medaglia d'argento nei 3000 metri indoor ai Campionati Italiani e che poi è stato, come si dice, "pizzicato".

Qualcuno c'è, ma si spera non siano molti, perché si fa fatica, si fanno sacrifici e quindi ci si aspetta di giocarsela almeno alla pari. Cerchiamo di correre tutti alla pari e poi chi ne ha di più merita di vincere. Bisogna dire che, probabilmente, nella corsa il discorso doping è meno diffuso rispetto ad altri sport, forse perché sono inferiori anche gli interessi economici...

### **Quando corri hai tempo di pensare ad altro o sei sempre concentrato sulla corsa?**

No, sono sempre abbastanza concentrato, sui tempi e sulle sensazioni della corsa. A volte quando si fanno i lenti, magari in compagnia, si parla e si chiacchiera con gli amici, ci si racconta episodi, anche di allenamento... Quando si fanno le ripetute, invece, si è concentrati sulle sensazioni e sui tempi dei passaggi, si guarda il cronometro. Nei medi è la stessa cosa. Anzi, addirittura a volte le persone che incontro mi salutano e io non rispondo, non le vedo nemmeno, talmente sono concentrato e fisso sull'allenamento.

### **Quali sono i tuoi prossimi appuntamenti agonistici?**

Le prossime gare in programma sono i campionati di società il 12 maggio, in cui correrò i 5000 metri. In seguito, il 19 maggio, a Brescia, correrò una gara tirata sui 1500 metri per velocizzare un po' la gamba. Poi cercherò un 3000 o un 5000, probabilmente nella zona di Milano, per i primi di giugno, con l'obiettivo di avvicinarmi al tempo di qualificazione per i campionati italiani assoluti in pista che si terranno a fine luglio all'Arena Civica di Milano.

### **Quali sono i tuoi obiettivi? Qual è il tuo sogno da atleta?**

A breve termine, mi piacerebbe appunto qualificarmi per i campionati italiani sulla distanza dei 5000 metri; sarebbe già un buon risultato. Poi, per quanto riguarda la maratona, mi piacerebbe avvicinarmi ai top italiani, ai primi 10. In fondo, per la maratona, a 25 anni sono ancora giovane... Bisogna provarci, crederci... Poi si vedrà...

### **Farai il Tor de Gargantua?**

Un giorno sicuramente sì: quando non avrò più questi obiettivi legati all'atletica, mi piacerebbe e mi piacerebbe farlo bene. Ho già corso in passato il Tor de Gargantua, da piccolo e anche più di recente e mi è piaciuto molto. Ora però non posso: correre nei tratti in discesa mi bloccherebbe un po' le gambe e mi rovinerebbe in qualche modo il programma di allenamento, mi ci andrebbero 2 settimane per riprendere bene l'attività.

## Con le racchette da neve nei boschi di Pila



**Un'uscita con le racchette sulle nevi** di Pila; è stata questa l'esperienza che, lunedì 25 febbraio, hanno potuto vivere gli alunni delle classi quinte di Gressan e di Chevrot.

È questo un appuntamento ormai consolidato negli anni, rivolto ai bambini dell'ultimo anno della scuola primaria, organizzato dalla Biblioteca grazie ad un contributo dell'Amministrazione comunale.

***Ecco come una bambina descrive, con taglio giornalistico, l'esperienza.***

È stata un'emozione fantastica, raccontano i bambini delle classi quinte delle scuole primarie di Gressan e di Chevrot che sono andati a Pila per passeggiare nel bosco con le ciaspole. Lunedì 25 febbraio, i bambini delle classi quinte hanno partecipato alla "ciaspolata" offerta dal Comune di Gressan, a Pila.

***Durante la mattinata, i ragazzini, insieme alle loro insegnanti, hanno provato l'emozione di camminare con le racchette da neve sui prati innevati***

***della conca di Pila. Accompagnati dalle guide Andrea e Hélène, hanno percorso una stradina nel bosco. Gli alunni raccontano che il tragitto per il rientro è stato un po' faticoso, ma bellissimo.***

***Respirando l'aria fresca di montagna, attraversando piccoli ponticelli e ammirando la natura, nella tranquillità e nel silenzio del bosco hanno percorso quattro chilometri. Anche per le insegnanti è stata una bella esperienza. All'una i bambini hanno raggiunto il ristorante "La Montanara" di Pila per il pranzo. Nel pomeriggio gli scolari si sono divertiti giocando sulla neve.***

È stato il momento più bello, anche se la ciaspolata è stata molto piacevole, racconta un bambino.

***La giornata si è conclusa al meglio e la gita con le ciaspole è stata anche un modo con cui gli alunni di Gressan e di Chevrot hanno potuto incontrarsi e divertirsi insieme.***

***Sara S. (classe quinta Gressan)***

# Piccoli Ciceroni per la giornata FAI di primavera

Alunni classi quinte Gressan cap -Chevrot

**Le giornate del F.A.I.** che si sono svolte sabato 23 e domenica 24 marzo a Gressan, come in tante altre località italiane, sono state per noi un'esperienza unica.

Il nostro ruolo di PICCOLI CICERONI ci ha dato l'opportunità di conoscere meglio alcuni monumenti e beni del nostro patrimonio storico, artistico e naturale.

Eravamo molto emozionati e timorosi di non ricordare tutte le parti..., ma dopo le prime rappresentazioni ci siamo sciolti e...tutto è diventato più facile e naturale!



# Progetto continuità con la scuola secondaria di primo grado

(Scuole medie)



**Ogni anno la classe quinta** viene coinvolta in un progetto di continuità con la scuola che li accoglierà l'anno successivo. L'obiettivo è quello di far conoscere agli alunni di quinta il luogo, l'organizzazione ed eventualmente alcuni dei professori che potrebbero avere nella scuola in cui andranno. Il progetto è piuttosto articolato e prevede diversi incontri. Uno di questi, che coinvolge direttamente gli studenti, è quello nel corso del quale si effettua una visita all'edificio e nel contempo si assiste ad una lezione in classe. Per la classe quinta di Gressan l'appuntamento è stato venerdì 15 marzo 2013. Ecco le impressioni espresse successivamente da alcuni alunni

*Venerdì 15 marzo siamo andati a visitare la scuola dove andremo il prossimo anno. La cosa che mi ha colpito di più è che alle medie bisogna essere organizzati, conoscere perfettamente l'orario, prepararsi la cartella da soli e...non avere più le maestre che ti seguono passo passo...*

**(Nicole)**

*La visita alle scuole medie mi è piaciuta perché i professori erano gentili e le lezioni mi sono sembrate interessanti. Ho scoperto che avremo molti compiti e questa è la cosa che mi preoccupa di più.*

**(Céline)**

*Il mio gruppo ha assistito ad una lezione in 1C. Appena entrato ero intimidito e mi sentivo come un ago in un pagliaio...Gli alunni stavano assistendo alla lezione di storia. Nell'ora dopo è entrata una professoressa che insegnava "Civilisation valdôtaine"; l'argomento trattato era la Valle d'Aosta. Io sapevo molte cose sull'argomento, quindi ho risposto a molte domande. Mi sono sentito fiero di me stesso perché ero all'altezza di un alunno delle medie*

**(Vincent)**

*Secondo me, la visita alla scuola media è stata utile perché ho capito come si lavora. È stato molto interessante anche il video di presentazione della scuola. Quando sarò alle medie mi mancheranno tanto le mie maestre.*

**(Sara M.)**

*Il giorno della visita alla scuola media del Pont Suaz, dentro di me sentivo una grande agitazione, ma nello stesso tempo ero curiosa di vedere com'era la scuola in cui andrò fra un paio di mesi.*

*Ho notato che il momento dell'intervallo era molto più caotico e rumoroso di quello delle elementari. Le maestre ci hanno detto che siamo pronti per affrontare questo passo...speriamo bene !!!*

**(Elisa)**





# Ricordi, emozioni, esperienze

a cura dei bambini della classe quinta di Chevrot

**Siamo ormai alla fine della quinta** e il nostro percorso alla scuola primaria sta per terminare. Vorremmo lasciare a voi, cari lettori, i nostri pensieri. Mi dispiace un po' lasciare le elementari perché ho passato cinque anni bellissimi con i miei compagni e so che l'anno prossimo non saremo tutti insieme. Come dicevo, ho vissuto tante belle esperienze anche se ci sono stati momenti difficili.

Non c'è stato un intervallo in cui non mi sia divertito! Per affrontare l'anno prossimo mi sento abbastanza pronto e spero di divertirmi altrettanto alle medie. **Stephane**

Quando sono arrivata alla scuola elementare, ero un po' spaventata perché non sapevo come funzionava ma ero contenta. Dopo un po' ho capito com'era e mi sono divertita. Ho fatto molte esperienze ne ho fatte e anche belle. Mi dispiace di andare via dalla scuola elementare. Mi dispiace lasciare i maestri e anche i miei compagni, anche se il prossimo anno ci rivedremo ma non nella stessa classe. **Matilde**

Questi cinque anni li ho passati benissimo. Non vorrei andarmene via perché mi diverto tanto con gli scherzi del maestro Max. I miei ricordi più belli? In terza, per la recita di Natale, i maestri ci hanno ripreso con la telecamera e io non riuscivo a dire la frase! Poi la vincita del "Rallye - mathématique" è stata una grande emozione per me, per i miei compagni e per i maestri. Questi cinque anni non li dimenticherò mai... **Denise**

Per me questi anni sono stati bellissimi. Le mie maestre preferite sono state quelle di francese di quarta e quinta. Non vedo l'ora di andare alle medie, sono curiosa di conoscere la nuova scuola. Sono contenta! **Martina G.**

Sono un po' dispiaciuta di lasciare le elementari perché ho imparato tante cose e ho conosciuto tante persone. Mi mancheranno tutti gli scherzi che ci facevamo tra di noi e con i maestri. Mi ero affezionata ai miei maestri, ma spero che anche i professori mi piaceranno. **Gaia**

Sono molto contenta di andare alle medie, ma sono dispiaciuta di lasciare le elementari. Il mio ricordo più bello è stato quando abbiamo vinto il "Rallye - mathématique" e siamo andati a Verrès. In quell'occasione i maestri ci hanno pagato il gelato! **Sophie**

Questi cinque anni della scuola elementare sono stati belli e divertenti. I miei maestri sono simpatici. Sono dispiaciuta perché alle medie non potrò essere in classe con tutti i miei compagni; ci siamo divertiti insieme, alcune volte abbiamo litigato e poi fatto pace. I miei compagni mi mancheranno. **Martina C.**

Sono stati cinque anni bellissimi, noi compagni ci siamo divertiti molto. Ogni tanto abbiamo litigato, ma poi abbiamo fatto pace. Abbiamo fatto tantissime gite meravigliose in tanti luoghi bellissimi. Mi dispiace un po' che il prossimo anno non ci rivedremo perché abbiamo riso molto tra noi e insieme a nostri maestri. **Ilaria**

Io non sono stato in questa scuola per cinque anni perché sono arrivato l'anno scorso. Il mio primo giorno di scuola in classe quarta è stato bello, ero felice perché la maestra Anna mi ha presentato a tutti i miei nuovi compagni. Il mio ricordo più bello è stato quando ho preso 10 in inglese e nove di tabelline. **Enrico**

Sono un po' dispiaciuta che il prossimo anno ci ritroveremo in classi diverse, però sarà un'occasione per conoscere nuove persone. Mi sono molto divertita in questi anni a scuola con i miei compagni di classe e abbiamo trascorso dei bei momenti. Certe volte abbiamo litigato...per poi fare pace. Abbiamo cambiato tante volte i maestri e solo uno è stato con noi per 5 anni. Mi dispiace un po' di andare via dalle elementari, però sono contenta che andrò alle medie...se sarò promossa! **Letizia**

Per me questi cinque anni di scuola sono stati belli, anche perché i miei maestri sono stati più che bravi. L'unica cosa che non mi è piaciuta è che ogni anno abbiamo cambiato la maestra di italiano e francese. Solo il maestro di matematica è rimasto con noi tutti i cinque anni. Un po' mi dispiacerà lasciare questa scuola. **Lorenzo**

Quando andrò alle medie, la scuola elementare mi mancherà moltissimo perché mi sono anche divertito. I maestri sono stati gentili e divertenti e ci hanno insegnato molte cose. Durante le gite, in tutti i posti dove siamo andati, mi sono divertito moltissimo. Lo so che quando andrò alle medie mi dovrò separare dai miei amici, ma mi sono bastati tutti questi cinque anni per farmi due o tre risate! Infine volevo dire che questa scuola mi mancherà moltissimo. **Albert**

Mi ricordo quando sono arrivato qui ad Aosta alla scuola elementare, non conoscevo nessuno. Poi, però, dopo qualche giorno sono entrato in confidenza sia con i miei compagni, sia con i maestri. Un'altra cosa che mi ricordo benissimo è quando in terza abbiamo vinto il "Rallye - mathématique", è stata davvero un'esperienza sorprendente. In quinta, cioè quest'anno, con il maestro Max noi maschi abbiamo fatto un telegiornale comico e un'anteprima del concerto di Natale, è stata un'esperienza fantastica. Spero che le medie siano belle come le elementari. **Vincenzo**



## Uscite in biblioteca

**Nei mesi di aprile e maggio** siamo andati a visitare le biblioteche di Aosta e di Gressan. Abbiamo scoperto moltissimi libri interessanti. Le bibliotecarie sono davvero simpatiche e pazienti: ci hanno intrattenuto leggendoci dei racconti e facendoci costruire delle marionette. Alla biblioteca Regionale, abbiamo anche fatto una caccia al tesoro che ci ha permesso di conoscere tutti gli angoli dedicati ai bambini. Abbiamo approfittato di queste uscite per prendere in prestito i libri da utilizzare a scuola per le nostre attività legate al funzionamento del corpo umano e alle emozioni. I libri sono molto preziosi e bisogna averne cura, soprattutto se sono di tutti!



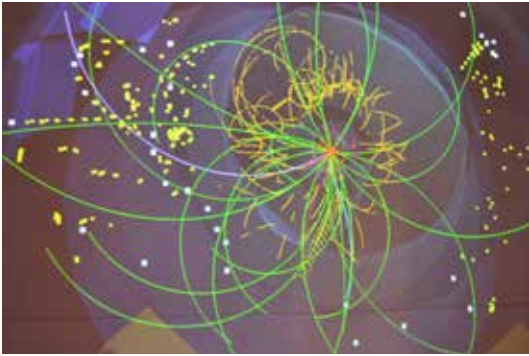
## Un viaggio nel corpo umano

**Abbiamo dedicato questo** periodo di scuola alla scoperta del funzionamento del nostro corpo. Gli argomenti trattati sono stati numerosi (l'apparato digerente, l'apparato respiratorio...) ma quello che ha maggiormente incuriosito i bambini è quello relativo all'apparato scheletrico. Dopo un'attenta ricerca attraverso libri, fotografie, radiografie, siti internet, ossa vere, i bambini hanno preso coscienza della struttura ossea del nostro corpo e del suo funzionamento. L'entusiasmo e l'interesse dei bambini per questo argomento si vede dai loro lavori!









Diversamente l'ultima delle quattro interazioni fondamentali, quella "debole", causa la trasformazione di alcune particelle ed atomi da un tipo ad un altro. Senza la forza debole non potrebbe esistere la vita sul nostro pianeta. È grazie ad essa che all'interno del Sole avvengono le reazioni di fusione termonucleare nelle quali nuclei leggeri si "fondono" formando nuclei più pesanti, con lo sviluppo di enormi quantità di energia. La forza debole, come dice il nome, è più debole di quella elettromagnetica ma molto più intensa di quella gravitazionale.

Facciamo ora un passo indietro approfondendo il concetto di "forza". Se esercitiamo una forza riteniamo intuitivamente che debba esservi un contatto fisico tra due corpi, come quando spingiamo, lanciamo o tiriamo un oggetto, ma non è sempre così. Consideriamo, ad esempio, la forza gravitazionale. È la più debole tra le quattro interazioni fondamentali ma diventa la più importante quando i corpi sono elettricamente neutri e molto grandi. Il Sole e la Terra, ad esempio, si attraggono reciprocamente, restando saldamente legati, anche se si trovano a circa 150 milioni di chilometri di distanza l'uno dall'altro. Ma come può il Sole esercitare una forza di attrazione sulla Terra attraverso lo spazio vuoto che li separa? Come postulare l'esistenza di forze agenti a distanza? In Fisica "classica" questo problema fu risolto con l'introduzione del concetto di "campo". Ogni regione dello spazio in cui una massa è soggetta ad una forza è detta campo gravitazionale. Le masse sono le sorgenti del campo e il campo, a

sua volta, influenza il moto dei corpi. Una massa posta in un punto dello spazio genera una "condizione" (il campo) in un altro punto dello spazio; una seconda massa, posta in questo punto, subisce l'azione del campo, cioè "sente" la forza. La seconda legge del moto di Newton,

$$F = ma \quad (\text{dove } F \text{ è la forza, } m \text{ la massa}$$

della particella ed  $a$  la sua accelerazione), ci fornisce una definizione della forza e della massa, anche se più correttamente una forza è data dalla variazione rispetto al tempo della *quantità di moto*  $P$ , cioè del prodotto della massa per la velocità della particella ( $P = mv$ ).

L'interazione tra due particelle può essere descritta, quindi, come uno scambio di quantità di moto tra le particelle, come quando due palle da biliardo si urtano. In definitiva l'interazione avviene attraverso la mediazione del campo e un campo variabile nel tempo si propaga per *onde* le quali trasportano *energia* e *quantità di moto*.

Facciamo un esempio. Consideriamo il pelo libero di uno stagno che, in condizioni di equilibrio o statiche, è piano ed orizzontale. Il "campo", in questo caso, è lo spostamento di ciascun punto della superficie dalla posizione di equilibrio. Se alteriamo le condizioni di equilibrio in un punto, gettando un sasso nell'acqua, la perturbazione che abbiamo causato si propagerà in tutte le direzioni, con la stessa velocità, dando origine ad una serie di onde circolari sempre più grandi. Le molecole d'acqua, che costituiscono il mezzo attraverso cui l'onda si propaga, inizieranno ad oscillare attorno alla loro posizione di equilibrio descrivendo una traiettoria chiusa. Possiamo verificarlo facilmente con un galleggiante da pesca: ponendo il galleggiante sull'acqua esso andrà su e giù, senza allontanarsi. L'onda, quindi, non trasporta la materia ma trasferisce l'energia e la quantità di moto da un punto ad un altro del campo.

L'interazione tra due particelle si può rappresentare visivamente con due galleggianti in quiete sull'acqua stagnante, posti ad una certa

distanza l'uno dall'altro. Se disturbiamo localmente l'acqua in corrispondenza di uno dei due galleggianti si genereranno delle onde che raggiungeranno il secondo galleggiante facendolo oscillare su e giù: in tal modo avremo prodotto una sorta di "interazione" indiretta, mediata dall'acqua, tra i galleggianti.

Ci troviamo di fronte, quindi, a due realtà: particelle di materia e campi di forze.

Ma gli elettroni hanno anche proprietà ondulatorie (come è stato dimostrato sperimentalmente) e la luce ha aspetti corpuscolari (è la "dualità" onda-corpuscolo).

La luce può essere considerata sia un'onda che un flusso di corpuscoli, elettricamente neutri,

chiamati "fotoni" (simbolo  $\gamma$ ), che possono collidere con gli elettroni, proprio come fanno le palle da biliardo.

Fu il fisico francese Louis Victor de Broglie, nel 1923, ad ipotizzare che ad ogni particella in moto (non solo agli elettroni) può essere associata un'onda. Tutte le particelle, in definitiva, possiedono sia proprietà corpuscolari che ondulatorie ma le onde associate alle particelle sono molto diverse da quelle circolari sulla superficie dell'acqua.

Le leggi della fisica classica descrivono il moto di un pendolo di un orologio a pendolo, o la traiettoria parabolica di un proiettile, ma quando si è passati dai sistemi macroscopici alla microfisica la teoria classica si dimostrò inadeguata a spiegare i fatti sperimentali. La fisica che descrive il comportamento degli atomi, dei nuclei e delle particelle elementari è chiamata



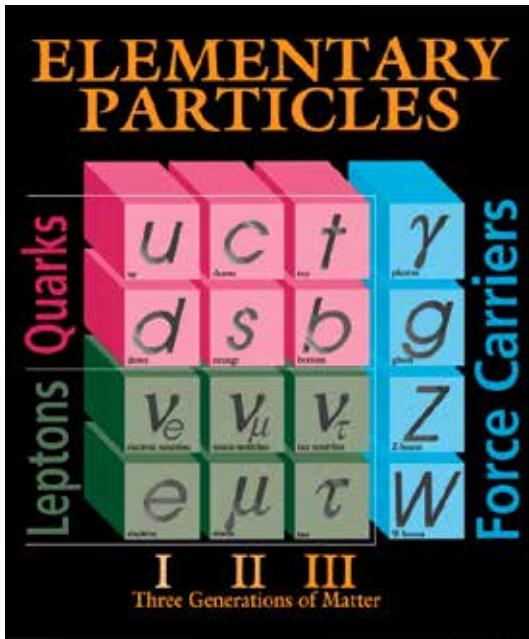
Onde circolari sulla superficie di uno stagno.

fisica quantistica, e l'interazione tra le particelle è descritta dalla teoria quantistica dei campi, secondo la quale si ha una descrizione unificata di particelle, onde e forze.

Se, ad un dato istante, le onde associate a due particelle si sovrappongono in una regione dello spazio, queste onde si influenzeranno reciprocamente (le due particelle interagiscono) dando origine a nuove onde, cioè a nuove particelle.

Per esempio le interazioni elettromagnetiche sono il risultato dello scambio di fotoni tra particelle cariche. I *diagrammi di Feynman* sono molto utili per analizzare queste interazioni. Nel diagramma riportato due elettroni si "urtano", cioè si avvicinano, e viene emessa un'onda elettromagnetica da parte di uno dei due elettroni, cioè viene "creato" un fotone (la nostra particella messaggera), rappresentato con una linea ondulata. Il fotone viene successivamente assorbito dal secondo elettrone "scomparendo". In definitiva si è verificato uno scambio di energia e quantità di moto tra gli elettroni che hanno variato il loro moto dopo l'interazione. Anche le altre interazioni hanno le proprie particelle messaggera, in genere virtuali (le particelle virtuali appaiono e scompaiono nel vuoto) e il raggio d'azione di una forza è inversamente proporzionale alla loro massa (ad esempio il raggio d'azione dell'interazione elettromagnetica è infinito poiché il fotone ha massa a riposo nulla).

La particella messaggera della forza gravitazionale è il *gravitone* (elettricamente neutro e con massa nulla) che, però, non è stato ancora rivelato. Le particelle messaggera della forza debole sono i bosoni " $W$  più" e " $W$  meno", elettricamente carichi ( $W$  è l'iniziale della parola inglese *weak*, che significa *debole*) e il "bosone  $Z$ ", elettricamente neutro. Queste tre particelle sono però dotate di una massa



molto elevata, essendo un centinaio di volte più pesanti di un protone, all'incirca quanto gli atomi compresi tra il bromo e lo zirconio. Le particelle messaggere della forza forte sono i gluoni ( $g$ ), dall'inglese "glue" che significa "colla", mentre i "pioni" sono le particelle mediatrici delle forze residue tra protoni e neutroni. I gluoni sono elettricamente neutri e con massa nulla ma, come i quark, hanno un "colore" e la teoria quantistica che spiega le interazioni forti tra quark e gluoni è detta *cromodinamica quantistica*.

A questo punto possiamo riassumere in una tabella tutte le particelle materiali e quelle messaggere delle forze fondamentali secondo il Modello Standard.

Non ci resta, adesso, che parlare del bosone di Higgs per completare il quadro.

Newton aveva scoperto che il peso di un corpo è proporzionale alla sua massa, mentre Einstein che l'energia è equivalente alla massa ( $E = mc^2$ ) ma nessuno sapeva spiegare l'origine della massa che restava uno dei più grandi enigmi della fisica moderna.

Negli anni sessanta, Sheldon L. Glashow, Abdus Salam e Steven Weinberg elaborarono una teoria che descriveva unitariamente il campo elettromagnetico e quello debole. Ma delle quattro particelle mediatrici dell'interazione elettrodebole solo il fotone  $\gamma$  ha massa di riposo nulla: perché? Quale era l'origine della massa dei bosoni  $Z^0, W^-, W^+$ ?

Nel 1964 Peter Higgs, un fisico teorico scozzese, dette una spiegazione sull'origine della massa delle particelle. Secondo Higgs l'Universo è permeato da un ulteriore campo quantistico, il campo scalare di Higgs. Le diverse particelle interagiscono in modo differente con questo campo: quelle massive interagiscono fortemente e sono rallentate, mentre quelle che non interagiscono affatto, come il fotone, i gluoni e il gravitone, non hanno massa e viaggiano alla velocità della luce.

Tra le varie metafore che sono state utilizzate per spiegare al grande pubblico l'interazione delle particelle col campo di Higgs ce n'è una che si addice particolarmente alla Valle d'Aosta e ve la voglio raccontare, dopo averla riadattata un po'. Supponiamo che due gemelli della stessa mole decidano un giorno di andare a sciare in Val Ferret. Giunti al foyer iniziano a sciogliere gli sci. Uno usa la sciolina giusta mentre l'altro no. Una volta partiti gli sci del primo scorreranno veloci nei binari della pista mentre il secondo procederà molto lentamente, come se fosse diventato più pesante del gemello, e sarà subito distanziato. Il gemello che ha usato la sciolina appropriata è il fotone, l'altro è uno dei

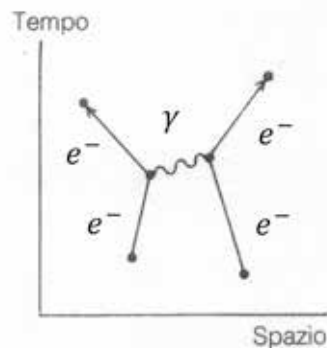


Diagramma di Feynman: la repulsione tra due elettroni.



Atlas Control Room (CERN di Ginevra)

bosoni messaggeri della forza debole, mentre la neve è il campo di Higgs. Ma se c'è un campo ci doveva essere anche la corrispondente particella, nel nostro caso il bosone di Higgs e, naturalmente, i fisici sperimentali si misero a cercarla! Ci voleva, però, un "collisore" che fosse in grado di ricreare le condizioni estreme esistenti subito dopo il Big Bang. Al CERN di Ginevra venne installata una macchina di questo tipo, chiamata LHC (Large Hadron Collider o Grande Collisore di Adroni). L'LHC si trova in un tunnel sotterraneo di 27 Km di circonferenza. Studiando le collisioni frontali fra due fasci di protoni, che si muovono ad una velocità prossima a quella della luce, i fisici hanno rivelato il bosone di Higgs dandone l'annuncio ufficiale il 4 Luglio 2012. La correttezza della teoria era stata finalmente confermata sperimentalmente. La scoperta è stata possibile grazie ad un enorme rivelatore di particelle chiamato ATLAS. Pensate che ATLAS ha dimensioni pari alla metà della Cattedrale di Notre Dame di Parigi: misura 25 metri di diametro, 46 metri di lunghezza ed ha un peso di 7000 tonnellate! Il bosone di Higgs era così importante per la

comprensione della struttura della materia che fu chiamato, dal premio Nobel per la fisica Leon Lederman, il "bosone di Dio". Nel libro di Lederman "La particella di Dio" l'autore spiega perché gli ha dato questo soprannome. Le ragioni sarebbero due, una meramente commerciale, voluta dall'editore, l'altra biblica, per la sua connessione con l'episodio della *Torre di Babele*. Secondo Lederman 13,7 miliardi di anni fa, al momento della nascita dell'Universo, la natura parlava un solo linguaggio e la materia era ovunque la stessa ("Or tutta la terra parlava la stessa lingua e usava le stesse parole"; Genesi, 11, 1-9). Ma col passare del tempo, l'Universo ha iniziato ad espandersi e raffreddarsi e la natura ha assunto forme diverse. Molto tempo dopo i fisici iniziarono a costruire collisori sempre più grandi per far scontrare le particelle ad energie sempre maggiori cercando di ricreare le condizioni esistenti all'inizio dello spazio e del tempo. L'Eterno, vedendo i fisici così indaffarati a rendere meno confusa la confusione che lui stesso aveva creato, decise di dargli in dono il bosone in modo che essi potessero apprezzare la bellezza dell'Universo.

# Ritorna il Trofeo Topolino calcio

Dal 13 al 16 giugno, Gressan sarà al centro del torneo calcistico per pulcini ed esordienti più grande d'Europa: oltre 2 mila partecipanti e 17 comuni valdostani coinvolti

Davide AVATI



Giovedì 13 giugno prossimo partirà la seconda edizione del Trofeo Topolino calcio per squadre pulcini ed esordienti. È tra le più grandi manifestazioni di calcio per bambini e ragazzi d'Europa, e uno dei tornei sportivi giovanili con più partecipanti del continente. Ancora una volta, dopo il grande successo dello scorso anno, ad ospitare la manifestazione sarà la Valle d'Aosta, e il cuore organizzativo sarà a Gressan, presso l'area ludico-sportiva di Les Iles. I numeri del torneo, organizzato in collaborazione con la Regione Valle d'Aosta, i 17 comuni valdostani coinvolti, le società sportive e la Disney, sono impressionanti: se lo scorso anno le squadre iscritte erano 73, quest'anno sono attese 182 formazioni, divise in due categorie esordienti, in tre categorie pulcini ed una categoria piccoli amici. I ragazzi partecipanti al Trofeo Topolino

saranno oltre 2 mila: una vera e propria invasione di mini-calciatori, provenienti dalla Valle, da diverse altre regioni italiane ma anche dall'estero, in particolare da Russia, Ungheria, Francia e Slovenia.

Il programma del Trofeo Topolino si aprirà giovedì 13 giugno ad Aosta, allo stadio Puchoz, con 2 triangolari esordienti degli anni 2000 e 2001 di società professioniste e, a seguire, le premiazioni. In serata, a partire dalle 20, i calciatori, i loro accompagnatori e i volontari saranno tutti a Les Iles per la cena presso i padiglioni della Pro loco di Gressan e per la festa in musica, a cura della band RE-VISIONE. Venerdì 14 giugno inizieranno le gare sui 43 campi allestiti nei 17 comuni valdostani che ospiteranno le partite: Gressan, Aosta, Villeneuve, Saint-Pierre, Sarre, Charvensod, Roisan, Saint-Christophe, Pollein,



Quart, Saint-Marcel, Fénis, Nus, Chambave, Chatillon, Saint-Vincent e Montjovet. Rispetto all'edizione 2012, si assiste ad una notevole espansione territoriale del torneo, che coinvolge non solo la Plaine d'Aoste, ma una larga fetta della regione, da Villeneuve a Montjovet, con ricadute importanti anche per quanto concerne l'ospitalità. Sempre venerdì 14 aprirà a Les Iles il Villaggio Topolino, con l'animazione Disney garantita dalle 10 alle 20; alle ore 21 è in programma la cerimonia di apertura del Trofeo e, a seguire, il concerto della band L'Orage. Il programma di sabato 15 prevede la seconda giornata di gare sui campi valdostani e, in se-

rata, dopo la cena presso i padiglioni della Pro Loco di Gressan, lo spettacolo di cabaret, danza e intrattenimento con la partecipazione di disegnatori della Disney. Le fasi finali del torneo si terranno domenica 16 giugno, con i gironi finali presso lo stadio Puchoz di Aosta, dove alle 18.15 circa si svolgeranno le premiazioni.

Come spiega Loris Chabod, referente del Comitato organizzatore del Trofeo Topolino Calcio 2013, lo sforzo organizzativo per organizzare un evento di tale portata è immenso. Su Gressan, in particolare, si concentrerà tutta la fase dell'ospitalità serale e degli eventi di spettacolo e di intrattenimento collegati al torneo calcistico. Per questo motivo, abbiamo chiesto l'aiuto e la collaborazione della comunità di Gressan, per garantire che tutto riesca nel modo migliore. I volontari sono fondamentali sia per la ristorazione serale presso i padiglioni della Pro Loco, sia per lo svolgimento delle gare sui campi. Ci aiuteranno anche gli studenti della scuola alberghiera. "Le dinamiche in gioco sono tante -aggiunge Chabod -: non tutte sono legate all'evento calcistico, ma c'è anche un aspetto ricreativo e ludico molto importante. Il Villaggio Topolino, gli spettacoli della Disney, e poi la grande valenza educativa e sociale del torneo. È un appuntamento importantissimo, anche per le ricadute in termini di presenze e di ospitalità per tutta la Valle". E allora, buon Trofeo Topolino a tutti!



# Le caratteristiche di una buona acqua

Dott. Enrico BERNERO - Farmacista e Naturopata



L'acqua è una sostanza assolutamente indispensabile per la vita. Tutti i processi fisiologici e tutte le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo hanno bisogno dell'acqua per realizzarsi: per questo si può affermare, a ragion veduta, che l'acqua è "matrice della vita".

In un uomo adulto in buona salute, la percentuale d'acqua è compresa tra il 60 e il 70% del peso corporeo. Si tratta di un dato che probabilmente abbiamo letto diverse volte, ma che non sempre abbiamo compreso nella sua effettiva importanza: significa che una persona di 70 chili ospita dai 42 ai 49 chili d'acqua, che equivalgono a 28-32,7 bottiglie d'acqua da un litro e mezzo! Se provassimo con l'immaginazione a impilare tutte queste bottiglie d'acqua potremmo più facilmente comprendere quanto sia importante che l'apporto idrico nella dieta quotidiana non si limiti a un bicchiere d'acqua al pasto!

Già, ma quanta acqua serve effettivamente al nostro organismo? Per un apporto ottimale si consi-

glia di introdurre circa 2 ml per ogni chilocaloria consumata, quindi da 2,5 a 3 litri al giorno, di cui almeno il 40% come bevanda.

Il corretto apporto idrico garantisce il benessere della persona grazie al pieno assolvimento di tutte le funzioni a cui l'acqua è chiamata: tra le principali, ricordo che l'acqua è un solvente (ad esempio, in essa sono disciolti tutti i sali minerali indispensabili per la vita), trasporta i principi nutritivi alle cellule, promuove la digestione, garantisce la regolazione della temperatura corporea tramite la sudorazione, trasporta le scorie fuori dall'organismo per mezzo degli organi emuntori ed escretori, funge da "cuscinetto" per gli organi più delicati come l'occhio, l'orecchio interno e il cervello.

Nel nostro Paese, il consumo d'acqua a persona non supera mediamente il litro e mezzo al dì: questo significa che molti di noi hanno fame d'acqua! La disidratazione è in effetti un problema molto diffuso: si può manifestare con stanchezza, spossatezza, mal di testa, tosse secca, pelle secca,





disturbi del sonno, secchezza oculare, stitichezza, maggiore suscettibilità alle infezioni come cistiti e calcoli renali, ecc.

Alla luce di ciò è corretto sostenere che l'acqua è il primo nutriente corporeo.

Riguardo a questa affermazione, tuttavia, è bene chiarire un aspetto importante: le ricerche più recenti sembrano mostrare che i sali minerali disciolti nell'acqua non vengono assorbiti dal nostro organismo se non in minima parte, il che renderebbe effettivamente sconsigliabile bere acque dure, cioè con residuo fisso elevato. Le ricerche fisiche sembrano confermare questa osservazione: solo i sali minerali che riflettono la luce polarizzata vengono assorbiti dall'organismo, e questa è una caratteristica dei sali organici, cioè quelli della frutta e della verdura, mentre quelli disciolti nell'acqua sono sali minerali inorganici. Ecco un altro ottimo motivo per consumare generosamente frutta e verdura!



Ma allora quali caratteristiche dovrebbe avere una buona acqua?

È sufficiente la corretta valutazione di pochi parametri fisico-chimici per individuare quella che possiamo considerare in linea di massima una buona acqua per la nostra nutrizione.

Riguardo al residuo fisso, le acque minimamente mineralizzate (fino a 50 mg/l di residuo fisso) sono utili per prevenire la calclosi renale ma sono sconsigliate in caso di insufficienza renale, di ipertensione arteriosa e possono avere un effetto demineralizzante. Le acque oligominerali (r.f. tra 50 e 500 mg/l) vanno bene più o meno per tutti; il loro effetto diuretico diminuisce con l'aumento del residuo fisso. L'acqua che sgorga dai rubinetti di Gressan e rilasciata dalla "Casa dell'acqua" rientra in questa famiglia, anche se vicina al limite massimo. La maggior parte dei ricercatori non consiglia il consumo quotidiano di acque a maggiore durezza. Il contenuto di nitrati non dovrebbe superare i 5 mg/l: valori superiori possono essere conseguenti alle attività umane come per esempio i trattamenti di fertilizzazione dei terreni o l'infiltrazione di acque di scolo. Elevate quantità di nitrati causano formazione di metaemoglobina, con conseguente interferenza nel trasporto di ossigeno ai tessuti: a questo effetto risultano particolarmente esposti i nostri bambini. L'acqua di Gressan presenta valori di nitrati nettamente inferiori a questo limite.

Un ultimo parametro sul quale vorrei soffermarmi è quello del pH. Per svolgere al meglio le proprie funzioni il nostro corpo ha bisogno che il pH del sangue, del tessuto connettivo, della saliva, ecc. rimanga entro precisi valori. E' molto importante che il nostro corpo non accumuli scorie acide che sono prodotte, in particolare, da stress, cattiva respirazione, sovraccarico fisico, alimentazione squilibrata, ecc. Per impedire l'acidificazione del nostro organismo, l'acqua che beviamo dovrebbe avere un pH neutro o leggermente alcalino. L'acqua di Gressan ha un valore di pH di circa 7,6 per cui risulta efficace da questo punto di vista. L'aggiunta di anidride carbonica, che è un gas acido, può risultare piacevole al palato ma non è consigliabile per il consumo quotidiano in quanto vanifica questa bella qualità della nostra acqua.

# Giornate FAI Gressan 2013

Successo oltre ogni aspettativa per le Giornate FAI di Gressan  
I monumenti e la Comunità Gressaene fanno innamorare l'Italia.



**Le Giornate FAI di Primavera** a Gressan, che si sono svolte nelle giornate di sabato 23 e domenica 24 marzo 2013, sono state un successo: della manifestazione si può con certezza affermare che sia stata una scommessa vinta.

Una scommessa vinta per la Delegazione del FAI, il Fondo per l'Ambiente Italiano, che scegliendo Gressan come teatro per la XXI Giornata FAI di Primavera ha potuto registrare un risultato senza precedenti: oltre 1200 le persone che hanno passeggiato per conoscere gli straordinari tesori offerti, nonostante il tempo inclemente ai piedi della Cote de Gargantua, un incremento di oltre il 50% rispetto alla passata edizione dove, peraltro, il meteo aveva riservato ben altri scenari.

Una scommessa sicuramente vinta per l'Amministrazione Comunale di Gressan, e soprattutto per l'Assessore alla Cultura, Stefano Porliod, che come ha ricordato il Sindaco di Gressan, Michel Martinet, in occasione della premiazione al termine dell'evento ha detto di lui: *"ci ha creduto fin dall'inizio e si è speso davvero senza*

*alcun limite da mesi per organizzare e "mettere insieme" le varie componenti della comunità per offrire davvero emozioni senza precedenti".* Emozioni che davvero hanno fatto innamorare non solo i Valdostani ma l'Italia intera, tanto che il TG1, fin dalla prima edizione mattutina della domenica, ha mostrato le immagini di Gressan come testimonial nazionale della Giornata Fai di Primavera.

Una scommessa vinta per una comunità, quella Gressaentze, che ha saputo mettere in campo tutto il meglio che aveva a disposizione: un territorio incantevole e suggestivo, tesori storici, monumentali ed artistici di primissimo livello, ma soprattutto un grande cuore ed una grande capacità di "essere comunità", come ricordato anche dal Sindaco, uno sforzo grandissimo di tutti i Gressaens, che hanno partecipato con tutte le associazioni di volontariato presenti ed operanti sul territorio, con l'entusiasmo della consapevolezza di avere la possibilità di poter mostrare a tutti i visitatori la propria storia attraverso il proprio futuro.



Ed è proprio la storia, le tradizioni ed il proprio patrimonio artistico, mostrato attraverso la freschezza e la simpatia del proprio futuro, i ragazzi delle scuole, la formula vincente che la cronaca delle due giornate di Gressan ci restituisce.

Una passeggiata emozionante che, prendendo il suo avvio dal Municipio, conduceva, attraverso la parte più storica e caratteristica di Gressan fino ad arrivare alla Tour de Saint Anselme, un manufatto di notevole interesse storico ed archeologico, le cui origini vengono datate nel X secolo, dove i ragazzi della Scuola secondaria di primo grado "Abbé J.M.Trèves" di Valtournenche, guidati dall'insegnante Alessandra Biagi, presentavano in tre quadri teatrali, le origini della vocazione, il percorso e le opere del Santo che, si dice nacque proprio nella Torre nel 1033, diventò Arcivescovo di Canterbury.

Proseguendo per le antiche vie del borgo, attraversando sul ponte in pietra il torrente Gressan, si giungeva alla Eglise de la Magdeleine, una cappella che nonostante le sue dimensioni molto ridotte, fu sede parrocchiale fino al 1786, la cui costruzione iniziale con l'abside e il campanile alto 17,80 m è tra le più antiche testimonianze in Valle d'Aosta, essendo datata come risalente al XII secolo.

La storia della cappella di Santa Maria Maddalena ed i cicli di affreschi attribuiti a Giacomo di Ivrea sono stati illustrati dai bimbi della classe 5° della Scuola Elementare di Gressan, coordinati dalle insegnanti Raffaella Giacomini e Rosita Jorrioz.

Per poi salire lasciando sulla destra il manufatto della Tour de la Plantà, che viene fatto risalire all'epoca romana del I secolo a.C, poiché presenta conci simili a quelli delle mura della "Augusta Praetoria" di Aosta, fino a giungere al Castello di Tour de Villa, dove, sotto la torre originaria, del XII secolo, poi integrata con la struttura abitativa a forma semi-circolare risalente al XV secolo, i bimbi della 5° elementare delle scuole di Chevrot, organizzati dagli insegnanti Massimiliano Raimondo, Claudia Susanna e Roberta D'Ovidio hanno presentato la storia del castello, accompagnata da una scenetta divertente sui gabellieri di allora ed una serie di danze medioevali in costume.

E per finire, dopo essere stati "presi in consegna" dalle navette predisposte dall'organizzazione per la salita alla frazione alta di Moline, proprio sotto la Cote du Gargantua, un'area naturalistica importante per le connotazioni sulla biodiversità che può offrire, l'ultima tappa della passeggiata era stata prevista per visitare lo splendido rascard, recentemente acquisito e restaurato dal Comune di Gressan e che, nel corso del 2014, diventerà sede fissa del Museo Etnografico.

Al Museo di Moline l'accoglienza era garantita dai bimbi in costume della 5° elementare delle scuole di Gressan, dove, assieme alle maestre Nadia Priante e Marisa Vigon, hanno presentato scenette di vita tradizionale, la storia del sito ma soprattutto le leggende della nascita della Morena del Gargantua, coinvolgendo la figura del condottiero Gargantua, delle streghe discese dai monti e dei diavoli scacciati da San Bernardo, per finire con l'intervento del geologo che, ha illustrato origini, flora e fauna della Cote, riportando tutta la questione all'interno di binari rigidamente scientifici.

Le giornate Fai di primavera si sono concluse con un breve concerto offerto dalla Chorale "Louis Cunéaz ed Frustapot de Gressan".

# Batailles des Jeunisses a Gressan

Nel segno delle tradizioni la Battaglia dei Manzi all'Area Verde di Les Iles.

Stefano MERONI



*La vincitrice di seconda categoria, a sinistra, la vincitrice di prima categoria, a destra con, al centro, il Sindaco Michel Martinet, l'Assessore Loris Joux ed il presidente del "Comité" Davide Brunet.*

**Dopo il rinvio forzato di domenica** scorsa, causato dalla abbondante nevicata caduta sul fondovalle, si è rinnovato giovedì 21 marzo 2013, presso l'Area Verde di Les Iles, a Gressan, lo spettacolo delle "Batailles des Jeunisses", la Battaglia dei Manzi.

Uno spettacolo avvincente e totalmente incruento, che prende spunto dalla atavica necessità dei capi di bestiame più forti, di lottare per affermare la propria gerarchia all'interno della mandria, uno spettacolo consueto da osservare presso i nostri alpeggi, nei momenti dei pascoli estivi, che viene nuovamente riproposto all'interno di un recinto per assegnare il titolo di "Reina" ad esemplari giovani che, certamente, fra qualche anno vedremo competere in una delle manifestazioni più radicate e sentite della comunità valdostana: la Bataille des Reines.

Una giornata all'insegna della cultura e della tradizione valdostana, che ha visto partecipare l'intera comunità gressaene, orgogliosa di mostrare l'eccellenza raggiunta dagli allevatori, testimoniata dalle parole del Sindaco di Gres-

san, Michel Martinet.

*"Gressan ha storicamente il più alto numero di finaliste alla blasonata Bataille des Reines e, questo è qualcosa di cui sicuramente l'intera comunità di Gressan ne va particolarmente fiera – ha detto tra l'altro il Sindaco **Martinet** – Una testimonianza inequivocabile della grande attenzione degli allevatori che, fin da subito, fin dai primi anni di vita dei loro esemplari, mettono con esperienza ed impegno nella preparazione delle loro Regine".*

*"Uno spettacolo culturale di grande importanza e centrale nella vita della nostra comunità – gli ha fatto eco **Davide Brunet**, presidente del "Comité Bataille de Reines de Gressan", che ha organizzato la manifestazione – che trova la sua origine nel DNA delle bestie, che viene proposto con orgoglio dagli allevatori, perché chi alleva vuole vedere fin da subito i risultati degli sforzi profusi".* E il livello elevato della manifestazione si è visto fin dalle operazioni di peso, ben 49 i manzi presentati alla Battaglia, con una media di peso che ha diviso le contendenti nelle due categorie di ben 434 kg, e che ha visto assegnare la palma della più pesante a Valeisa di Alfredo Tillier.

Nella seconda categoria, quella che ha raggruppato le più "leggere", il titolo di Reina è andato a Alerta, 423 kg, di Gildo Bonin, seconda Coquette, 398 kg, di Fulvio Chabloz, terza Tapoleun, 387 kg, di Gildo Bonin come, di Gildo Bonin anche la quarta classificata, Brunette, 408 kg.

Nella prima categoria il titolo di Reina è stato conquistato, dopo un simpatico aneddoto al peso, da Sardina "Belen" di Fulvio Chabloz, che con i suoi 423 kg ha avuto ragione sulla seconda classificata, Bronne, 497 kg, di Gildo Bonin, terza Bijou, 478 kg de La Borrettaz, come, sempre de La Borrettaz, la quarta, Sauvage, 438 kg.

# La gara di fine corso per i piccoli atleti di Gressan

*Un successo la conclusione del corso di sci per i bimbi organizzato dal Comune.*

Stefano MERONI

Si è concluso sabato 16 marzo 2013, il corso di sci per i bambini del Comune di Gressan, organizzato dall'Assessorato allo Sport, con la tradizionale gara di slalom speciale sulle nevi della pista di Grand Grimod.

Un momento di grande gioia per i 63 bambini che hanno preso parte al corso e per le loro famiglie, ma anche per i 9 maestri, Renato Vieirin, Wanner Vallet, Mauro Faita, Lino Morando Berlier, Fulvio Gastaldo, Renato Saba, Edi Mauri, Carlo Grange e Pierino Stacchetti, coordinati dal Direttore della Scuola di Sci di Pila, Alessandro Zani.

Una premiazione emozionante e coinvolgente, alla presenza del Sindaco di Gressan, Michel Martinet e dell'Assessore allo Sport, Stefano Porliod, che ha visto, nel nome di una sportività e di una grande esigenza di divertimento prima ancora che di agonismo, premi per tutti.

*"All'avvio di questo corso di sci per i bimbi delle scuole del Comune di Gressan avevamo detto*



*Alcuni dei maestri di sci che hanno tenuto il corso di sci per i bimbi del Comune di Gressan (da sx: dietro: Mauro Faita, Wanner Vallet, Edi Mauri; davanti: Lino Morando Berlier, Renato Vieirin, Renato Saba, Fulvio Gastaldo)*

*come la cosa più importante della nostra iniziativa, fortemente voluta dal Comune e dall'Assessorato allo Sport ed attesa dai bimbi e dalle loro famiglie, fosse avvicinare i piccoli Gressaens allo sci e non cercare, tra di loro, i campioni di domani. – hanno dichiarato il Sindaco **Martinet** e l'Assessore **Porliod** – Dopo 10 lezioni, vedendo i progressi fatti dai nostri piccoli atleti, e, soprattutto, vedendo la gioia e la felicità con le quali hanno affrontato questo impegno possiamo certamente dire di esserci riusciti".*

*"Anche se non escludiamo che tra questi ragazzi possa, un domani, uscire un nuovo campione a livello internazionale, come già in passato è successo per la comunità Gressaentze – hanno proseguito – di certo siamo soddisfatti di avere contribuito ad avvicinare i giovani alle discipline invernali, nel rispetto di tradizioni e culture che sono proprie della nostra comunità, di averli fatti avvicinare alle bellezze del nostro territorio, davvero unico ed entusiasmante".*

*"Un momento di gioia, la gara finale e la premiazione, tanto bello che avrà un seguito. – ha*



*Alcuni dei piccoli atleti che hanno preso parte alla premiazione*



Uno dei gruppi di atleti premiati

concluso l'Assessore **Stefano Porliod** – Per immortalare e rendere indimenticabili i ricordi di questa esperienza, infatti, l'Assessorato allo Sport del Comune di Gressan ha predisposto la realizzazione di un CD fotografico contenente le immagini del corso, dall'inizio fino alla gara finale ed alle premiazioni, che, una volta personalizzato per

ciascun bimbo sarà distribuito in occasione di una festa che avrà luogo mercoledì 27 marzo 2013, alle ore 16,30, presso la Sala Consiliare del Municipio di Gressan, nell'ambito del progetto "Pomeriggio con i Nonni", che coinvolge i bimbi delle scuole dell'infanzia e delle classi prime e seconde elementari delle scuole del Comune di Gressan".



Gli spettatori della gara a Grand Grimod



Il Sindaco Martinet e l'Assessore Porliod alla premiazione

# Tor de Gargantua 2013

Vittoria di Erik Rosaire e Catherine Bertone



## 37° TOR DE GARGANTUA

Gressan, domenica 19 maggio 2013

Comune di  
Gressan



**Dopo tanta pioggia** il tempo è stato clemente e con un sole pallido ha lasciato respirare gli organizzatori del 37° "TOR DE GARGANTUA", svoltosi domenica 19 maggio 2013. Sport, natura, famiglia, amicizia sono stati gli ingredienti che hanno contribuito al successo della manifestazione organizzata dalla Pro Loco con l'aiuto di Alberto Boldrini e Mauro Viérin e con la collaborazione di molti volontari, sempre pronti in prima linea, nonché delle associazioni del territorio.

Alla manifestazione è stata abbinata l'iniziativa dell'Assessorato all'Agricoltura e Risorse Naturali della Regione costituita dal progetto "VIVA Valle d'Aosta unica per natura".

L'Assessorato ha messo a disposizione uno stand dove venivano date informazioni e ma-

teriale divulgativo sulle aree protette regionali, con possibilità di una visita naturalistica della riserva naturale "Côte de Gargantua".

La competizione, valevole per il campionato delle Martze a Pià 2013, ambita da molti corridori per la particolarità del percorso, ha preso il via alle ore 10.00 con la categoria degli adulti. I 160 iscritti, provenienti da varie regioni, hanno percorso i 10 km che si snodano tra le vie ed i sentieri di Gressan. Dopo 34'15" ha tagliato il traguardo Erik Rosaire, aggiudicandosi il trofeo annuale del 1° assoluto "Garino Alfonso e Garino Roberto". Al secondo posto è arrivato Enrico Fantasia con il tempo di 36'16", inseguito dal suo compagno di squadra Marco Baldini (fratello dell'olimpionico Stefano) con 36'22".

In campo femminile ha dominato Catherine

Bertone, vincitrice già l'anno passato e che si è aggiudicata il trofeo annuale della 1° assoluta "Brunello Emilio". Catherine ha terminato il percorso con un tempo di 40'38", distaccando di poco meno di tre minuti Jessica Gerard (43'27"). Al terzo posto Stefania Canale con il tempo di 43'53".

Sia Rosaire che la Bertone si sono aggiudicati il premio del traguardo volante "Chevrot" offerto dell'Azienda Agricola La Borettaz.

Questi i risultati per quanto riguarda le varie categorie:

- Seniores femminile 1°) Valeria Poli, 2°) Sara Nucera, 3°) Moira Montanelli
- Master AF 1°) Catherine Bertone, 2°) Jessica Gerard, 3°) Stefania Canale
- Master BF 1°) Luisella Gerard, 2°) Rosalba Lana
- Seniores Maschile 1°) Erik Rosarie, 2°) Matteo Savin, 3°) Davide Cheraz
- Amatori 1°) Enrico Fontasia, 2°) Marco Betassa, 3°) Massimo Junod
- Veterani 1°) Marco Baldini, 2°) Graziano Poli, 3°) Mauro Buvet
- Pionieri 1°) Giorgio Couthoud, 2°) Pierino Stacchetti, 3°) Claudio Rey
- Super Pionieri 1°) Natalino Massoni, 2°) Vincenzo Perret, 3°) Augusto Chincherè.

Una sessantina di concorrenti tra le categorie giovanili erano presenti alla partenza nelle varie distanze. Hanno percorso i 5 km e si sono aggiudicati la vittoria:

- Juniores maschile: Marco Ranfone (20'14")
- Juniores femminile: Michela Comola (23'27")
- Allievi: Henri Perrin (22'42")
- Allieve: Arianna Molinaro (30'00").

Per le categorie che hanno percorso i 2 km hanno vinto:

- Cadetti: Jean Claude Perrod (07'10")
- Cadette: Estelle Charruaz (08'00")
- Ragazzi: Pietro Perego (07'18")
- Ragazze: Federica Cassol (07'39")

Per la categoria esordiente, che ha percorso



37° TOR DE GARGANTUA  
Gressan, domenica 29 maggio 2023  
Comune di Gressan

1 km, si sono aggiudicati la vittoria, in campo maschile, Federico Bonino (03'48") e, in campo femminile, Elena Perego (03'44").

Per la migliore prestazione giovanile, in campo femminile, Elena Perego si è aggiudicata il trofeo "Idea Bagno", invece in campo maschile è stato premiato Marco Ranfone.

Infine si è svolta la gara dei cuccioli con ben 60 iscritti che hanno percorso circa 600 metri. Ha primeggiato in campo maschile Emile Burgay, 2° Leon Martinet, 3° Christian Cottino. Invece in campo femminile ha dominato Virginia Cena, 2° Silvia Paris, 3° Corinne Beltrami.

I trofei per società sono andati alla Polisportiva P.S. Martin, nella classifica per le società maschili, e all'Atletica Zerbion, per le società femminili. La Polisportiva Dil. Sant'Orso si è aggiudicata i trofei per società giovanili, maschile e femminile.

Ai nastri di partenza, anche quest'anno, gli atleti diversamente abili dell'"Handy Bike" che hanno percorso il tratto asfaltato dell'area verde con la bici o la carrozzina.

Le classifiche:

- Handy Bike 2 giri: 1°) Egidio Marchese, 2°) Emanuele Spelorzi, 3°) Valter Alignano, 4°) Marco Salomone, 5°) Fabio Tripodi.
- Handy Bike 1 giro: 1°) Lorenzo Marceddu, 2°) Fabrizio Ferrero.
- Bici: 1°) Emilio Grivon, 2°) Milena Bethaz, 3°) Augusto Favre. La Pro Loco di Gressan



# Piano regolatore

Adottato dal consiglio comunale il testo preliminare della variante sostanziale al vigente p.r.g.c. in adeguamento alla l.r. 06/04/1998 n. 11 e al p.t.p. e del programma di sviluppo turistico.



**Le trasformazioni del territorio** dal dopoguerra ad oggi hanno subito una vera e propria accelerazione dovuta alla forte crescita socio-economica del periodo. Il dato che meglio rappresenta l'entità di questo fenomeno è il consumo di suolo generato dall'espansione delle zone edificate e delle dotazioni infrastrutturali.

Ed è proprio da questo dato che si deve partire per definire strategie di governo del territorio che, improntate a criteri di sviluppo sostenibile, sappiano fare sintesi di diversi aspetti, ambiente, paesaggio, sviluppo.

È importante ricordare che la nostra regione, grazie al proprio statuto speciale, ha pote-

stà legislativa primaria nel settore urbanistico e di gestione del territorio. Quando nel mese di aprile 1998, il consiglio regionale approvò a distanza di pochi giorni il Piano Paesistico Territoriale della Valle d'Aosta (PTP) e la nuova legge urbanistica (l.r.11/98) era cosciente della complessità e del lungo processo di formazione che, in dieci anni, aveva portato a predisporre questi due fondamentali strumenti della pianificazione del territorio regionale, ma non poteva configurarsi quanto complesso e articolato sarebbe stato il percorso di recepimento dei nuovi strumenti da parte di tutti i livelli di governo del territorio.



### **GLI OBIETTIVI DEL PTP A CUI SI DEVONO ADEGUARE I PIANI REGOLATORI**

Gli obiettivi enunciati dal PTP cui si devono adeguare i piani regolatori, possono così riassumersi: mantenimento e valorizzazione del paesaggio, contenimento del consumo dei suoli e riduzione del tasso di trasformazione del territorio agricolo e naturale, mantenimento della montagna insediata, recupero del patrimonio edilizio storico e riuso di aree già urbanizzate, ricerca di equilibrio nello sviluppo dei diversi settori economici. Sono questi gli elementi che, accompagnati da una nuova sensibilità politica, devono portare il territorio regionale ad essere gestito secondo in principi della sostenibilità ambientale, sociale ed economica.

Sono queste le linee di indirizzo che l'amministrazione regionale ha sostanzialmente indicato agli enti locali in materia di adeguamento dei propri piani regolatori generali comunali e in questo senso si devono intendere le scelte fatte da questa amministrazione, mantenere quindi Gressan un paese a dimensione contenuta, dandogli contemporaneamente opportunità di crescita e sviluppo economico, nel rigoroso rispetto del territorio e dell'ambiente.

### **IL PIANO DI SVILUPPO TURISTICO DI GRESSAN**

Va inoltre ricordato che ai sensi dell'art. 27 delle norme tecniche del Piano Territoriale Paesistico il comune di Gressan viene considerato, in relazione anche alla presenza sul proprio territorio del comprensorio sciistico di Pila, grande stazione turistica e deve quindi redigere un proprio programma di sviluppo turistico. Seguendo la normativa vigente, i programmi di sviluppo delle stazioni turistiche devono incentivare forme di turismo che valorizzino i caratteri e le risorse specifiche locali, e principalmente tese a promuovere:

- la riqualificazione delle aree naturali e del patrimonio storico culturale;
- l'adeguamento delle attrezzature e dei servizi ricettivi;
- la valorizzazione delle tradizionali attività locali agricole, di allevamento, di produzione artigianale;
- l'innovazione nella gestione dei servizi, dei circuiti turistici guidati e dei trasporti collettivi;
- lo sviluppo di servizi per il turismo complementari;



### **GLI OBIETTIVI PER LA PARTE BASSA DEL COMUNE, LA COLLINA E PILA**

In ottemperanza quindi a quanto previsto dalla norma e considerando la particolare situazione del nostro comune, le linee di indirizzo dettate ai redattori del PST, sono state evidentemente molteplici, da un lato, valorizzare con il programma la parte bassa del comune con la promozione delle risorse culturali e la vicinanza con il comune Aosta sfruttando la posizione centrale in Valle d'Aosta, per ciò che riguarda la collina incrementare il turismo escursionistico legato alle realtà presenti sul territorio e ancora, per ciò che riguarda Pila, cercare di predisporre un'azione completa che possa permettere alla nostra stazione di godere oltre allo Ski total, anche di altre forme i turismo e soprattutto promuovere iniziative finalizzate all'aggregazione degli ospiti abbiamo inteso sviluppare una proposta a lungo termine che veda il

completarsi del progetto in diverse fasi, ma che le stesse contribuiscano ad un risultato finale armonico.

Il lavoro svolto per la redazione della bozza di variante è stato molto lungo, complesso e ha richiesto molto tempo per approfondire tutte le tematiche di tipo normativo e tecnico che con questo lavoro di redazione si intersecano è quindi con grande soddisfazione che questa Amministrazione consegna ai gressan in questo complesso, impegnativo e articolato studio che traccia le linee di quello che sarà il territorio Gressan nei prossimi dieci/quindici anni. Non abbiamo la presunzione di aver realizzato il piano perfetto, quello non esiste; qualunque decisione presa è opinabile, ma quello che è stato approvato dal nostro Consiglio comunale è la sintesi delle diverse sensibilità, della filosofia e del sentimento che ci lega al nostro amato Paese.

