

Le ski de randonnée n'a pas d'âge!



Dans la bonne humeur et en toute sécurité, les moniteurs ayant effectué une reconnaissance deux jours avant la sortie gravissent la montagne au soleil.

Chaque hiver, Pro Senectute Valais-Wallis propose des excursions qui rencontrent un succès constant. Bien plus qu'une activité sportive, ces sorties en montagne offrent un moment de liberté, de nature et de convivialité, où le plaisir de l'effort s'ajoute à celui d'être ensemble.

« C'est la dix-huitième année que je fais cela. J'ai commencé le ski de randonnée très jeune. Dès que j'ai atteint l'âge de la retraite, je me suis engagé auprès de Pro Senectute comme moniteur de sport. » À 78 ans, Jacques Sauthier en est à sa dix-huitième saison et encadre chaque hiver l'un des trois groupes de randonnées en montagne proposés par Pro Senectute Valais-Wallis. Pour ce faire, il met sur pied des escapades en peaux de phoque dans tout le canton du Valais, ainsi que dans les Alpes vaudoises.

Si ces excursions ont rencontré leur public dès le départ, le succès s'est confirmé au fil des ans. Le groupe de Jacques Sauthier compte aujourd'hui 35 participants, encadrés par huit moniteurs. Une organisation qui repose sur une préparation rigoureuse. « Les sorties ont lieu le jeudi. Chaque mardi, je retourne en montagne avec mes collègues afin de reconnaître l'itinéraire et d'orchestrer la randonnée suivante. C'est ce qui permet d'assurer la sécurité et le confort de toutes les personnes inscrites. »

Les randonnées ont lieu chaque semaine, de décembre à la fin du mois

de mars. Les participants sont âgés de plus de 60 ans et jusqu'à 83 ans. La plupart ont toujours pratiqué une activité sportive à titre privé. Les capacités physiques varient, mais personne ne reste jamais à la traîne, comme l'explique le moniteur : « Pour préserver une ambiance agréable et éviter l'effet de foule, le groupe de 35 personnes est divisé en trois sous-groupes de dix à douze membres. Celles et ceux qui rencontrent davantage de difficultés sont systématiquement encadrés par un ou deux moniteurs qui avancent avec eux. Le but est que chacun soit heureux d'être là. »

Afin de permettre à toutes et tous de participer, les circuits choisis ne présentent pas de dénivellés de plus de 700 à 800 mètres. En début d'hiver, le rythme et l'itinéraire sont volontairement modérés, le temps que chacun retrouve ses sensations et sa condition physique. La difficulté évolue ensuite progressivement, en fonction de la forme du groupe et de l'avancée de la saison. Et, bien sûr, la météo, consultée chaque jour, joue un rôle central dans l'organisation de ces randonnées.

Les participantes et participants viennent de milieux très divers. Les par-

cours professionnels se croisent, du domaine médical au bâtiment en passant par le monde agricole. Les échanges se font naturellement, des amitiés se créent et se prolongent bien au-delà de la période hivernale. Beaucoup se retrouvent ainsi tout au long de l'année, que ce soit dans le cadre d'autres activités sportives ou lors de moments plus informels.

Les amitiés se prolongent

Cette année, le groupe a connu quelques changements. Trois personnes se sont retirées pour des raisons d'âge, tandis que six nouvelles inscriptions sont venues renforcer le groupe. Les profils restent variés et l'état d'esprit identique, basé sur la solidarité, le plaisir de la découverte et la bonne humeur.

Ces randonnées se déroulent uniquement sur des itinéraires de ski balisés et, la plupart du temps, permettent de redescendre sur les pistes de ski. Au-delà de l'aspect physique, elles sont l'occasion de découvrir d'autres régions, de pratiquer un sport en pleine nature et de partager des moments simples. Le rendez-vous est fixé entre 9h et 9h30. La montée dure généralement deux heures trente à trois

heures. À l'issue de l'effort, récompense suprême : tous se retrouvent pour le pique-nique, dans la neige quand le temps le permet ou dans un refuge de montagne si les conditions sont moins favorables. Lorsque la belle saison revient, le lien ne se rompt pas. Une sortie pédestre est organisée et une autre rencontre a lieu à l'automne. Trois groupes de randonnées hivernales existent dans le cadre des activités de Pro Senectute Valais-Wallis.

Pas question de manquer une balade!

Rosemary Burgener fait partie du groupe de randonnée en peaux de phoque depuis 2016. Sportive de longue date, elle a beaucoup pratiqué le tennis, la marche et le ski, et exerce toujours comme coach de tennis pour Sport Handicap. Son mari est lui

« Le but est que chacun soit heureux d'être là »

JACQUES SAUTHIER, PRO SENECTUTE



aussi affilié à Pro Senectute et a même passé le brevet de moniteur de sport. À 69 ans, Rosemary participe avec enthousiasme à ces sorties : « J'apprécie beaucoup la bonne ambiance qui y règne, c'est toujours très sympathique. Avec trois autres amies du groupe, nous continuons à nous retrouver pour faire de la marche après la saison d'hiver. » Elle estime qu'une forme physique correcte et une pratique sportive préalable sont nécessaires pour rejoindre ces randonnées, et elle souligne la qualité de l'encadrement et les conditions de sécurité irréprochables qui permettent à chacune et chacun de profiter pleinement de la montagne. Raisons pour lesquelles elle avoue qu'elle s'arrange pour ne manquer aucun rendez-vous!

MARTINE BERNIER

Informations :
Pro Senectute Valais-Wallis
027 322 07 41

À découvrir : les ateliers philosophiques!

Pour la première fois, Pro Senectute Vaud propose des ateliers philosophiques, destinés à un public senior. Nul besoin d'avoir étudié la philosophie auparavant : ici, vous explorez votre vécu sous un angle un peu différent. Le principe est de favoriser la rencontre entre un public un peu plus jeune, les personnes du programme AvantAge qui se préparent à la retraite, et les personnes déjà à la retraite.

Animées par Maël Goarzin, docteur en philosophie, bibliothécaire scientifique à la BCU Lausanne et médiateur scientifique indépendant, ces rencontres s'ancrent dans le concret. Les propositions philosophiques servent de points d'appui pour faire résonner les expériences personnelles, ouvrir le dialogue et entrer au cœur des questions du quotidien. N'hésitez pas à noter les prochaines séances prévues... et à vous laisser guider par votre curiosité!

- L'atelier Vivre le présent, le lundi 2 mars, invite à prendre conscience des années qui s'écoulent et à savourer chaque instant.

- Le théâtre de la vie, rôles et identités, le lundi 8 juin, propose d'explorer les multiples rôles traversés au fil du temps, afin de questionner les choix présents et futurs.

- Occupations quotidiennes, le lundi 28 septembre, offre un espace pour clarifier les priorités et repenser la vie de tous les jours.

MB

Les ateliers ont lieu à l'Espace Riponne, place de la Riponne 5 à Lausanne, de 17h30 à 19h. L'entrée est libre, sur inscription par téléphone au 021 646 17 21 ou par e-mail à info@vd.prosenectute.ch.

PRO
SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE :
058 591 15 15

BIENNE
Rue Centrale 40
CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Route de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Rue du Verger-Rond 2
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS
Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch