

Les aînés partent en vadrouille

PREMIUM

[Réagir à cet article](#)

Cinq cents personnes ont participé à la Journée cantonale de marche de Pro Senectute Valais, organisée par les Trotteurs de la Printse, le groupe d'irréductibles randonneurs nendards.

Déferlement de bâtons, chaussures de randonnée et sac à dos jeudi matin sur la plaine des Ecluses. Des bus entiers venus des quatre coins du canton ont amené les participants à la Journée cantonale de marche de Pro Senectute organisée cette année à Nendaz. Au total, cinq cents randonneurs ont participé à l'événement, venant de 45 sections de l'organisation dédiée des quatre coins du canton ont amené les participants à la Journée cantonale de marche de Pro Senectute organisée cette année à Nendaz. Au total, cinq cents randonneurs ont participé à l'événement, venant de 45 sections de l'organisation dédiée au service des personnes âgées. «A force de voir *Nendaz tous les jours depuis en face, nous profitons de cette manifestation pour venir découvrir de nouveaux itinéraires*», s'exclame joyeusement Jean-Pierre, membre de Pro Senectute de la région Ayent-Arbaz-Grimsuat. Trois parcours étaient proposés sur les bisses et chemins pédestres de la station, offrant entre deux et quatre heures de balade. De quoi contenter les randonneurs de tous niveaux.

Jeudi, la sortie annuelle a été menée sous l'égide des Trotteurs de la Printse, le groupe des irréductibles randonneurs nendards formé en 2012. «Elle est la plus importante société d'adultes de la commune, affirme le président Simon Fournier. Nous organisons entre 45 et 50 sorties annuelles et comptons jusqu'à 80 personnes durant l'été.»

Pour la Santé et contre la solitude

Simon Fournier ne tarit pas d'éloges sur les bienfaits de la randonnée en groupe, lui qui était naguère plus attiré par la course individuelle. «C'est motivant de voir les progrès que l'on peut encore faire en marchant, même à 70 ans. Appartenir à un groupe de promeneurs permet aussi de combattre la solitude, qui guette beaucoup d'aînés. Vous savez certaines personnes nous avouent attendre la sortie hebdomadaire avec impatience.»

Jeudi, c'était donc avec une certaine fierté qu'il chapeautait l'organisation de la Journée cantonale de marche de Pro Senectute sur son terrain. «Quand j'ai annoncé à notre groupe que nous devons mettre sur pied cet événement, une centaine de personnes se sont spontanément proposées pour être bénévoles. C'est aussi ça l'esprit de groupe, savoir donner des coups de main et faire preuve d'empathie.»

Toujours plus d'adhérents

Ces journées de rassemblement annuelles, tout comme l'organisation des sorties dans les régions sont mises sur pied par les sections elles-mêmes. «D'une manière générale, Pro Senectute s'occupe de la formation des accompagnateurs et bénévoles, garantissant ainsi la qualité et la sécurité», précise Yann Tornare, directeur de Pro Senectute Valais. Et chez les aînés comme chez les plus jeunes, la randonnée pédestre a de plus en plus la cote. «En 2015, nous avons enregistré 600 nouvelles personnes pour des activités sportives dans nos sections du Valais romand, 500 dans le Haut-Valais, ce qui est très réjouissant.» Aujourd'hui, 280 groupes de sport Pro Senectute sont répartis sur l'ensemble du territoire cantonal. De quoi maintenir l'émulation créée par les centaines de marcheurs présents jeudi matin aux Ecluses.

«BOUGER, LE MÉDICAMENT LE PLUS EFFICACE»

Invité à la journée événement, le Dr Martial Coutaz, responsable du Service de gériatrie du Valais romand, explique les bienfaits de l'exercice physique spécialement chez les personnes âgées. *«Le mouvement est capital en termes de prévention santé. L'objectif à cibler pour les aînés est de bouger dix à quinze minutes par jour. Et je ne parle pas d'activité sportive soutenue, mais de mouvements qui peuvent être doux.»*

Bénéfique pour le corps et l'esprit

«Sur le plan physique, la marche prévient la fragilité liée au vieillissement, comme la perte d'équilibre ou l'affaiblissement musculaire», détaille le docteur en ajoutant que les facultés cognitives comme la mémoire sont également stimulées. *«En conclusion, il n'y a pas de médicament aussi efficace pour se maintenir en santé qu'une petite activité physique régulière»,* dit le Dr Coutaz qui se réjouit du nombre de marcheurs présents à Nendaz.