

Les Ecureuils prennent de la hauteur!

L'Ecureuil est un groupe de marche au service des Aînés de Sion et Environs. Depuis plusieurs décennies, il propose de faire ou de refaire la connaissance de lieux proches de chez nous et d'en découvrir d'autres plus lointains. La 1ère sortie est pour bientôt...



mètres. Les déplacements se font en transport en commun, public ou privé, la plupart du temps au départ de la gare de Sion le matin. Une inscription est nécessaire lorsqu'elle est mentionnée dans le programme.

Pour satisfaire au mieux les attentes des participants, le groupe, dans certaines courses, se scinde en deux. Il y a le groupe «Confort» qui offre une marche moins exigeante et le groupe «Sport» qui donne l'occasion aux plus sportifs de dépenser leur énergie. Le nombre de participants dans les deux groupes fluctue en fonction du but proposé, de la forme ou de l'humeur du jour. Cependant, aucune compétition entre eux, ils se retrouvent soit pour le pique-nique, soit pour une partie du parcours. La bonne ambiance qui y règne assure la cohésion et la solidarité entre tous.

Avec des anges gardiens

Les marcheurs (60 ans et +) bénéficient chaque fois de la pré-



Le programme détaillé des courses 2019 peut être obtenu auprès de Pro Senectute (www.vs.prosenectute.ch), rue de la Porte Neuve 20 à Sion.

sence attentive d'un(e) chef(fe) de course et de moniteurs brevetés qui les guident et veillent au bon déroulement de la course. Ces «anges gardiens» sont également très attentifs au matériel utilisé par les participants afin d'assurer un maximum de sécurité.

Les membres du groupe apprécient aussi les séjours, un de deux jours et un d'une semaine qui sont organisés chaque année. Ils permettent aux participants de découvrir d'autres régions, de s'émerveiller devant d'autres

paysages et de partager des soirées pleines de convivialité.

Le programme attrayant et très diversifié (qui comporte une vingtaine de sorties) l'amitié et la simplicité des échanges entre tous ces fringants Aînés, garantit un taux de participation aux différentes courses à faire pâlir d'envie bien des groupes sportifs. Un équipement adéquat est évidemment recommandé, comportant des chaussures de marche avec semelle profilée pour une bonne adhérence, des vêtements chauds et légers ainsi que des habits contre la pluie, et un sac à dos avec subsistance!

Il est très facile de faire la connaissance de ce groupe en allant sur son site internet www.ecureuilsion.blogspot.ch ou de se renseigner auprès de Jacques Emery, président et joignable ainsi: jacques.emery@bluewin.ch ou au 079 221 02 94. Celui- confie: «Il y a en moyenne une cinquantaine de marcheurs par sortie. Majoritairement des Sédunois, des Saviésans, des Contheysans, des personnes d'Ardon, etc. Pareil pour la sortie d'une semaine en France. Là, le défi c'est de trouver un hôtel qui puisse tous nous accueillir, et (rire) qui accepte notre belle ambiance de groupe.»

Communiqué

Vous avez 60 ans et plus, aimez les balades dans la nature mais cela vous coûte souvent de partir seul...

Alors, peut-être que vous aurez envie de rejoindre le groupe de marche l'Ecureuil de Sion et environs. Ce dernier, grâce à ses moniteurs expérimentés, vous permettra, chaque mardi d'avril à octobre, de découvrir de magnifiques régions du Valais central ainsi que du Haut et Bas-Valais. Il vous emmènera aussi hors canton pour une journée (Vaud, Fribourg), pour un séjour de deux jours dans le Val de Travers ou d'une semaine en France dans la Vallée de la Clarée. Tout cela, dans une ambiance conviviale, amicale et sans compétition!

Lors de certaines courses, vous pourrez même choisir entre un «parcours confort» avec moins de dénivelé et un «parcours sport» si vous souhaitez un effort plus soutenu.

Et, cerise sur le gâteau: plus de soucis de voiture! Tous les déplacements se feront avec les transports en commun publics ou en car privé.

Si l'aventure vous tente ou pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser à:

- Jacques Emery / 079 221 02 94 / jacques.emery@bluewin.ch

- Claudine Volluz / 078 715 13 66 / cl.volluz@bluewin.ch

Le programme détaillé peut être obtenu auprès de Pro Senectute Valais, rue de la Porte-Neuve 20 à Sion. www.vs.prosenectute.ch

Claudine Volluz

Hervé Lochmatter
Avec communiqué