Communiqué de presse

Sion, le 24 juin 2025

Pro Senectute Valais-Wallis et l'AVF s'unissent pour lancer le Walking Football pour les 60+

Une nouvelle manière de faire du sport, en douceur et avec le sourire, arrive en Valais ! Pro Senectute Valais-Wallis, en collaboration avec l'Association Valaisanne de Football (AVF), lance officiellement le Walking Football, une activité sportive adaptée aux personnes de 60 ans et plus. Deux après-midis découverte gratuits sont prévus cet automne, à Viège et Martigny, pour permettre au public de tester cette discipline innovante.

Bouger sans courir : le succès du Walking Football

Le Walking Football, ou football en marchant, séduit de plus en plus de seniors en Suisse. Destiné aux personnes de 60 ans et plus, ce sport adapté suit des règles simples : interdiction de courir, contacts limités et ballon toujours au sol. L'objectif n'est pas la compétition, mais le plaisir de bouger, de créer des liens sociaux et de partager des moments conviviaux. Accessible à tous, quels que soient l'âge ou la condition physique, il encourage une pratique régulière. « Nous proposons une nouvelle manière de rester actif. C'est une activité inclusive, ludique et ouverte à tous », souligne Victor Fournier, directeur de Pro Senectute Valais-Wallis.

Le succès de la discipline s'est confirmé lors du premier tournoi national de walking football, organisé fin mai à Fribourg. Deux équipes valaisannes y ont participé : les Tamalou, une formation 100 % féminine, et Arballon. Toutes deux ont démontré que technicité, esprit d'équipe et enthousiasme ne sont pas l'apanage des plus jeunes. « Le Walking Football complète notre mission de promotion du sport pour tous. C'est une belle passerelle entre générations », souligne Martin Zurwerra, président de l'AVF.

Deux journées découvertes ouvertes à toutes et tous

Envie de découvrir le Walking Football ? Pro Senectute Valais-Wallis organise deux après-midis découvertes gratuits, ouverts à toutes et tous. Aucune expérience nécessaire : il suffit de venir en tenue confortable, baskets aux pieds, et avec l'envie de bouger dans une ambiance conviviale. Ces séances permettront à chacun et chacune de s'initier à ce sport accessible, de rencontrer d'autres participants et surtout… de s'amuser !

- **Lundi 6 octobre 2025 – Viège**
- **Mardi 7 octobre 2025 – Martigny**

Plus d'informations seront communiquées durant l'été. Les inscriptions sont déjà ouvertes auprès d'Émilie Theytaz, responsable Sport et Mouvement chez Pro Senectute Valais-Wallis, au 027 324 95 23 ou par e-mail à emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch.

Informations et contact :

Victor Fournier
Directeur, Pro Senectute Valais-Wallis
027 324 95 25
victor.fournier@vs.prosenectute.ch

Martin Zurwerra
Président, Association Valaisanne de Football
078 715 10 55
zurwerra.martin@football.ch

Pro Senectute Valais-Wallis, fondation privée à but non lucratif, s'engage depuis 1929 pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. La fondation est présente dans tout le Valais et propose de nombreuses prestations et activités en lien avec la vieillesse. Plus de 50 collaborateurs et près de 1500 moniteurs/trices et bénévoles permettent à l'institution de remplir sa mission au service des seniors.