

## Pro Senectute Valais-Wallis : Le groupe de randonnée douce ZigZag fête ses 10 ans

Depuis maintenant une décennie, le groupe de randonnée douce ZigZag parcourt et découvre les sentiers du Valais, mais aussi d'ailleurs. Des moments propices pour tisser des liens forts.

Le groupe de randonnée douce ZigZag de Sion et environs est fier de pouvoir célébrer cette année ses dix ans d'existence. « Il a vu le jour pour permettre aux aînés d'avoir une possibilité de marcher à un rythme tranquille sur des parcours plus accessibles et moins exigeants. C'était une idée des deux fondateurs Bernard Passerini et Viviane Roh », explique Myriam Aubert-Yerly, secrétaire du groupe. Depuis sa fondation en 2014, ZigZag s'est imposé comme une référence dans ce secteur. Il s'est développé et compte actuellement plus de 80 membres actifs et une dizaine de membres passifs, contre 25 randonneurs et randonneuses à son démarrage. Ils sont âgés de 60 à 87 ans. Une grande fête pour les membres sera organisée pour célébrer cet anniversaire le 7 mai avec une marche reliant Magnot à Plan-Conthey en passant par Vétroz. Un apéro et un repas compléteront la journée. Ce sera l'occasion de se remémorer les moments marquants de la vie du groupe.

Au fil des ans, une communauté forte et solidaire s'est formée. Malgré les défis rencontrés, notamment pendant la pandémie, les aînés ont gardé le lien grâce à l'organisation de l'envoi des « lettres du mardi » et grâce au responsable du site internet, Franz Schnyder (<https://leszigzagueurs.wordpress.com>). La magie opère également en dehors de ces rendez-vous organisés. « Nous nous soucions les uns des autres et nous nous entraïdons », continue-t-elle.

Concrètement, ZigZag propose 11 randonnées sur neige et 23 randonnées du printemps à l'automne de 2h30 – 3h avec un dénivelé de plus ou moins 300 mètres. « Les randonneurs et randonneuses sont solidaires, se soutiennent et avancent au rythme de la personne la plus lente, leur laissant le temps de profiter des magnifiques paysages », relève-t-elle. Au printemps, le groupe se rend pour quelques jours à l'étranger. En 2023, ils ont marché dans les environs de Stresa et en avril 2024, ils ont découvert le lac d'Orta avec une guide locale.

Pour l'avenir, « nous aimerions trouver de nouveaux moniteurs prêts à s'engager pour encadrer les randonnées afin d'assurer la pérennité du projet », note Myriam Aubert-Yerly. Les intervenants qui encadrent le groupe sont tous des bénévoles.

Enfin, soulignons encore que la pratique régulière de la marche ou d'une autre activité physique représente un avantage considérable pour la santé des personnes âgées. Elle contribue au maintien d'une bonne condition physique. Elle aide à réduire le risque de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète ou l'ostéoporose. L'activité physique favorise le bien-être mental. Pratiquer en groupe permet également de créer des liens sociaux et de partager des moments conviviaux.

### Informations sur les festivités et sur le programme de randonnée du groupe

**Contacts & informations**

Myriam Aubert-Yerly, secrétaire du groupe de randonnée douce ZigZag, Téléphone 079 213 73 16

Erika Mottier, présidente du groupe de randonnée douce ZigZag, Téléphone 079 458 95 57

Pro Senectute Valais-Wallis s'engage depuis 1929 pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Présente sur l'ensemble du territoire valaisan, la fondation propose de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée dans tous les domaines liés à la vieillesse. Elle conseille gratuitement les seniors et leurs proches dans les bureaux de consultation sociale répartis sur tout le canton. Plus de 50 collaborateurs ainsi que près de 1500 bénévoles permettent à l'institution d'accomplir sa mission au service des seniors. Pro Senectute Valais-Wallis est une fondation privée à but non lucratif, sans appartenance politique ou religieuse. Elle est certifiée par le label de qualité ZEWO.