



DÈS
LE 21/01

Les aînés peuvent pratiquer le ski de fond en toute sécurité, chacun pouvant cheminer à son rythme lors de sorties encadrées par un moniteur.
DR

Bouger au grand air pour garder la santé et faire des rencontres

LE COIN DES SENIORS Pro Senectute propose une gamme variée de sports d'hiver, favorisant le maintien de la forme physique et les relations sociales.

PAR JOEL.JENZER@LENOUVELLISTE.CH

La pratique du sport chez les aînés est en vogue. Les activités proposées se multiplient et se diversifient. Pro Senectute Valais-Wallis connaît encore un grand succès avec son offre très variée et étoffée de sports en extérieur. Et, malgré la rudesse du climat, le programme hivernal attire aussi beaucoup de monde.

Les grands classiques – balades à raquettes, randonnées – affichent presque complet dans toutes les régions. Mais les possibilités de prendre l'air en mouvement existent sous d'autres déclinaisons, du ski de

randonnée au curling. Deux autres disciplines ont le vent en poupe: le ski de fond et la marche sur neige.

Pour le ski de fond, les participants ne doivent pas forcément être des champions. Chacun peut progresser à son rythme, les parcours étant souvent dessinés en boucle. Pour la marche sur neige, il faut chausser des crampons, ce qui exige tout de même une certaine aisance dans la pratique du sport.

Cette activité permet non seulement de se maintenir en forme, mais aussi de découvrir

de superbes paysages au grand air.

Le sport en toute sécurité

Pratiquer un sport, à tout âge, est bien sûr bénéfique pour la santé. Le ski de fond développe l'endurance, la musculature, l'équilibre. «Autant d'éléments qui diminuent les risques de chute», nous assure-t-on du côté de Pro Senectute.

Par ailleurs, les sorties en groupe, quelles que soient les disciplines choisies, offrent la possibilité de faire des rencontres et de partager des moments de convivialité avec les

autres participants. Les activités se déroulent en toute sécurité, puisqu'elles se font sous la conduite de moniteurs ayant suivi une formation. Voilà qui peut rassurer certains aînés qui craignent peut-être de partir seuls à l'aventure.

La fondation Pro Senectute Valais-Wallis enregistre des chiffres qui en disent long sur la popularité du sport auprès de ses membres: en 2018, la section «Sport et mouvement» recensait quelque 10 000 participants, répartis dans 411 groupes, toutes disciplines confondues, encadrés par 442 moniteurs, pour la plupart des bénévoles.

Les sorties de sports d'hiver sont organisées dans presque toutes les régions du canton.

Programme par disciplines et régions au 027 322 07 41 et sur www.vs.prosenectute.ch