Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 14

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

SPORT En forme(s) grâce au vélo tout-terrain

LE VTT est idéal pour maintenir les capacités physiques, entraîner l'équilibre et la coordination. Il s'invite dans l'offre de Pro Senectute.

La sécurité n'est pas oubliée et les responsables prennent soin de choisir des chemins sans circulation.

J. McCullough

A la belle saison, ils s'en vont sur les chemins… à bicyclette. Les seniors sont toujours plus nombreux à savourer les plaisirs d'une balade à deux-roues. Et les exigences du vélo tout-terrain (VTT), loin de l'image désinvolte véhiculée par la chanson d'Yves Montand, ne les freinent pas. Depuis quelques années, les organisations régionales de Pro Senectute – en Valais et dans l'arc jurassien, notamment – intègrent ce sport particulier dans leur programme.

Dans la plaine du Rhône, une trentaine de passionnés, amateurs de vélos et *mountainbikes* confondus, enfourchent chaque semaine leur monture pour avaler quelque trente kilomètres; deux heures et demie de balade, en petits groupes, selon le niveau, avec «une bonne montée pour ceux qui le peuvent», se réjouit Luc Mathieu, de Pro Senectute Valais, responsable romand de la formation «vélo».

C'est que les cyclistes ne partent pas au petit bonheur la chance: les itinéraires, différents chaque semaine avec des parcours adaptés aux débutants et aux avancés, sont préparés avec soin. Chaque participant a l'obligation de s'équiper de gants et d'un casque. Les groupes sont encadrés par des moniteurs dûment formés; un cours de spécialisation VTT leur est tout particulièrement destiné depuis 2009.

«Le VTT, c'est un sport tonique magnifique pour maintenir ses capacités avec l'âge. Il entraîne la coordination, le cœur et permet de brûler les calories si on a un peu fait la fête.» Pour Luc Mathieu, pas de doute, on peut se muscler et pratiquer jusqu'à un âge avancé. La preuve avec les mordus de vélo de Pro Senectute Valais, qui affichent entre 60 et 79 ans au compteur. «Bien sûr, au début de saison, il faut se réhabituer, mais la forme revient vite!»

A pratiquer en couple

Et ces sorties à vélo ne se cantonnent pas à la balade bucolique. L'air de rien, Luc Mathieu aime les pimenter d'enseignements techniques: les montées en danseuse, le changement de vitesse ou le freinage dans le terrain. L'équilibre est aussi particulièrement travaillé avec l'apprentissage de passages sur des cailloux et des racines.

«Les chutes arrivent parfois, mais elles ont été jusqu'ici sans gravité. C'est d'ailleurs aussi pour cette raison qu'on évite les endroits avec trop de circulation.» Que ce soit à Massongex, Salquenen, Riddes ou au Bois-Noir de Saint-Maurice, les responsables vélo de Pro Senectute Valais, cherchent avant tout des routes et chemins

chemins peu fréquentés, pour la sécurité. Le plaisir n'est pas oublié. «Les sorties à vélo servent aussi à apprécier la beauté du paysage: chaque semaine, nous intégrons une découverte culturelle à la balade, une grotte, un monument. Ces après-midi se terminent autour d'une petite verrée. Les contacts sont une précieuse motivation, note Luc Mathieu. D'ailleurs, on choisit aussi des itinéraires pour que les participants puissent rouler deux à deux et papoter.» Détail important, le groupe vélo de Pro Senectute Valais est mixte: plusieurs couples y trouvent l'occasion de partager une activité.

Si toutes les antennes de Pro Senectute n'offrent pas encore de sorties spécifiquement VTT, les seniors trouveront dans de nombreuses régions de Suisse romande des groupes vélo qui roulent généralement d'avril à octobre, à raison d'un tour chaque semaine durant deux à trois heures – voire 5 à 6 heures, pauses comprises, les mois d'été. Et le tout pour la modique somme de 5 ou 6 francs la balade. Dans le canton de vaud, une équipe pédale du côté de Nyon. Il s'en formera prochainement de nouvelles en région lausannoise et dans le Nord vaudois. Du côté de Fribourg, on peut se lancer en deux-roues au départ de Fribourg, Morat, Guin, Chiètres ou Niedermuhren. En plus du vélo, des sorties VTT figurent au programme de Pro Senectute arc jurassien pour la région Jura bernois-Jura. Enfin, pour les plus mordus, Pro Senectute Vaud et Valais proposent des semaines entières sur deux roues, l'une en juillet pour une descente le long de l'Aar, l'autre en septembre dans les Vosges.

Isabelle Kottelat

Pour toute information et inscription, s'adresser aux organisations cantonales de Pro Senectute aux coordonnées ci-contre.

«Pas de retraite pour ma santé»

Une bonne alimentation et de l'exercice physique: chacun connaît, globalement, la recette qui permet de bien vieillir. Mais pour découvrir toutes les manières de l'accommoder, Pro Senectute et divers partenaires organisent pour la deuxième année consécutive une journée d'information intitulée «Pas de retraite pour ma santé» le 17 juin prochain à Nyon.

Il s'agit d'un événement placé sous l'égide du programme vaudois «Ça marche, bougez plus, mangez mieux». Dans un secteur autour de la grande salle communale de Nyon, les seniors pourront découvrir de nombreux sports «doux» et s'initier gratuitement à des activités comme le taï chi, le yoga et le nordic walking, ou encore tester le travail de l'équilibre. Axée sur la pratique, avec des ateliers portes ouvertes, cette journée permettra aussi de s'initier à la pétanque, au ping-pong, au vélo et aux danses populaires.

On y parlera également nourriture grâce à une conférence sur les enjeux alimentaires, ainsi qu'un atelier pour apprendre à faire ses courses sainement avec un petit budget. Le professeur Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV, interviendra, quant à lui, sur le thème «Bouger pour mieux vieillir». A noter que si vous n'avez pas l'occasion d'y participer cette fois, une nouvelle journée est d'ores et déjà prévue à Yverdon le 7 septembre prochain.

Plus de renseignements sur:
www.ca-marche.ch/index.php?rubrique=220&langue=F
ou contacter Pro Senectute Vaud.

PRO SENECTUTE

BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail:
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG
Ch. de la Redoute 9 ,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors
0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h