

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2011)

**Heft:** 20

**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:** 18.02.2026

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

# LES RAQUETTES À NEIGE séduisent toujours plus

L'engouement populaire pour ce type de randonnées n'a jamais été aussi marqué. Le phénomène est d'ailleurs bien visible chez Pro Senectute, où les plus de 60 ans ont tendance à préférer cette pratique au ski de fond.

Voilà près de douze ans, les raquettes à neige laissaient leurs premières traces sur le tapis hivernal helvétique. Depuis, elles ont emprunté le chemin qui

mène vers le succès, marquant chaque année un peu plus les sentiers de leurs empreintes. Cette réalité, Pro Senectute la vit également, puisque les randonnées

à raquettes proposées par cette association à tous les seniors romands (sauf à Genève) suscitent un véritable engouement.

«Nos excursions à raquettes sont en train de prendre le pas sur le ski de fond», remarque Martine Schultheiss, de Pro Senectute Fribourg. En Valais, le ski de fond reste la discipline qui rassemble le plus de participants, mais les nouvelles venues lui grignotent chaque année du terrain, selon Emmanuelle Dorsaz, responsable des activités sportives de Pro Senectute pour le Valais romand.

## Nombreux avantages

Il faut dire que ce sport a des arguments à faire valoir. D'abord, il nous plonge – et pour pas cher – au cœur d'une Suisse grandeur nature, où les sapins saupoudrés de neige chatouillent nos consciences écologiques de leurs aiguilles. Ensuite, il est basé sur le mouvement naturel qu'est la marche, d'où un apprentissage rapide et une accessibilité au plus grand nombre. «Un entretien préalable avec l'un des guides est toutefois demandé, afin de savoir si la personne est en bonne forme physique. On peut noter que ce sont souvent les mêmes personnes qui participent à nos balades estivales», constate Martine Schultheiss. En Valais, outre les parcours sur les sentiers balisés, on organise aussi de manière ponctuelle des sorties hors-piste.

## Peau de phoque en Valais

En chaussant les raquettes, nos aînés nous prouvent qu'ils suivent les tendances. Certainement plus



Cette discipline vous emmène dans des paysages grandioses sans avoir nécessité un apprentissage technique difficile. La raquette est en effet basée sur le mouvement naturel qu'est la marche.

que ce que l'on voudrait bien croire, comme a pu le constater Emmanuelle Dorsaz: «En lançant le ski de randonnée à peau de phoque il y a trois ans, je n'étais pas sûre que cela marcherait. Mais toutes nos sorties affichent cette saison "complet", et nous allons continuer à développer cette activité, que nous sommes actuellement les seuls à offrir en Suisse romande (*une initiation est toutefois prévue cette saison dans l'arc jurassien, ndlr*), mais que nous proposons aussi aux habitants des autres cantons.»

Et Pierre-Noël Julen, participant

devenu formateur, d'ajouter: «Cela répond à une demande de personnes sportives et désireuses de découvrir des régions qu'elles n'ont pas l'habitude de fréquenter. Les gens sont répartis en trois niveaux, mais on se retrouve tous à la fin.» Le skating (ski de fond avec la technique du patinage) se développe également en Valais, où de nouveaux moniteurs vont être formés. Comme le dit à juste titre Emmanuelle Dorsaz, «les seniors sont curieux, ils aiment essayer de nouvelles choses»...

**Frédéric Rein**



## Le Festival «visages» ne se voile pas la face

Le Festival du film «visages» (du 22 au 27 février) se veut un trait d'union entre les générations. Une valorisation par l'image des rapports intergénérationnels, de cette humanité partagée. Un regard décalé sur le monde, un questionnement sur la représentation de la vieillesse. «Lors de cette 5<sup>e</sup> édition, l'accent sera mis sur l'art et la culture, car nous prenons pour la première fois nos quartiers au Manoir de Martigny, le centre d'exposition d'art contemporain de la ville», explique Olivier Taramarcaz, fondateur de ce festival tout public patronné par Pro Senectute Suisse avec l'appui de Pro Senectute Valais, et unique en Europe. «Nous présenterons les parcours de vie de nombreux artistes, comme celui de Swetlana Geier, dans le film *La femme aux 5 éléphants*. Cette Ukrainienne, aujourd'hui âgée de 85 ans, a traduit la littérature russe en allemand», précise-t-il, évoquant aussi un partenariat avec le cinéma de Martigny.

En bon festival intergénérationnel qui se respecte, «visages» n'a pas non plus oublié les juniors dans sa programmation, puisque plusieurs films montreront le regard que portent des enfants et des adolescents sur le monde contemporain. Des regards croisés, mais une vision qui se rejoints tôt ou tard... **F.R.**

**Informations et programme sur demande:**  
olivier.taramarcaz@pro-senectute.ch ou au (021) 925 70 10



### 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.delémont@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