

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 25

**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:** 19.02.2026

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



PhotoShutterstock

Tonifier ses muscles sans mettre à mal ses articulations: la marche constitue un réel bienfait physique.

Sans oublier une dimension sociale lorsqu'on la pratique en groupe.

## SUR LES CHEMINS du partage et de la sagesse

Les balades représentent pour Pro Senectute l'activité estivale plébiscitée par les seniors. Plusieurs types de marches encadrées leur sont d'ailleurs proposés. En route, sur les traces de ces activités vagabondes.

Les adeptes de randonnées ne courent pas derrière des chimères, mais prennent le temps d'avancer à leur rythme vers de petits instants d'un bonheur bien réel. Ils y soignent leur corps – puisque leurs foulées leur permettent de tonifier leurs muscles tout en préservant leurs articulations – mais aussi leur esprit. Au gré des pas, ils communient avec la nature, avec leurs compagnons de route, ou tout simplement avec eux-mêmes. Il y a indéniablement dans la marche une forme de sagesse, une dimension méditative.

Pas étonnant donc que les aînés répondent «présents» aux offres romandes de randonnées proposées par Pro Senectute. «De manière générale, on constate depuis une dizaine d'années une augmentation du nombre de personnes qui prennent part à nos différents modules de marche», précise d'emblée Martine Schultheiss, responsable sport de Pro Senectute Fribourg.

### Plusieurs façons de se balader

Il faut dire que la section fribourgeoise de cette organisa-

tion professionnelle au service des personnes âgées déroule une palette de marches particulièrement variée. A commencer par les balades dites conviviales, où la rencontre amicale en plein air prend le pas sur la distance et difficulté du parcours (1 à 2 heures sur terrain plat). Il y a ensuite des randonnées de 3 à 4 heures, volontairement très accessibles. «C'est notre activité *outdoor* qui rencontre le plus grand succès. Au quotidien, beaucoup d'aînés marchent seuls ou avec des amis, mais la possibilité de se retrouver au sein de grands groupes



de 25 à 30 personnes, encadrés par des moniteurs, offre une dimension sociale très appréciée des 60-80 ans. Et à la fin, ils vont habituellement boire un verre. Certaines de ces randonnées ont aussi lieu en hiver, sous la neige», souligne Martine Schultheiss. A l'inverse, les randonnées d'une journée dans les Préalpes, plus physiques et sélectives (avec une dénivellation de 400 à 700 mètres) peinent de plus en plus à trouver leur public. «Les nouveaux seniors (*ndl*: les 60-70 ans,) semblent préférer pratiquer ces sentiers entre amis lors de vacances de marche», souligne la responsable sport.

## Entre nordic walking et chemin de Compostelle

Autre activité proposée: le nordic walking, où l'on pro-

gresse bâtons en mains lors de séances d'environ 1h30. Il «renforce la tonicité générale de toutes les chaînes musculaires du corps, développe la coordination des mouvements, contribue à la fortification des os et à la prévention des maux de dos».

L'ultime invitation fribourgeoise à la marche se déroule sur 7 jours, en mai. Elle consiste à accomplir une partie du chemin de Compostelle, à raison de 4 à 7 heures de marche par jour. «Nous ne prenons qu'une dizaine de personnes, mais la demande est énorme», souligne Martine Schultheiss. Avis aux amateurs, réservez déjà votre place pour l'an prochain!

Frédéric Rein



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Biel/Bienne  
e-mail:  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

## Opération séduction des moins de 60 ans

La première édition du salon Questions d'âge ouvrira ses portes à Bulle du 17 au 19 juin 2011. Unique en Suisse romande, cette manifestation dédiée aux Romands de plus de 50 ans – qui «aspire à devenir la plateforme annuelle incontournable alliant échanges, conseils et informations utiles, rencontres et présentation des meilleurs produits et services» – représente aussi une occasion rêvée pour Pro Senectute Fribourg, qui y tiendra un stand, de faire les yeux doux aux futurs retraités. «De casser l'image parfois un peu vieillotte que l'on nous associe et d'aller à la rencontre des moins de 60 ans, explique Jean-Marc Groppo, directeur de Pro Senectute Fribourg. Nous sommes convaincus que beaucoup d'entre eux prendraient volontiers part à des activités, notamment sportives, comme de la gym dynamique, dont il y aura une démonstration au salon Questions d'âge.» Jean-Marc Groppo ne cache pas non plus son intention de créer prochainement une «sous-marque» dédiée aux 50 à 60 ans. Elle aura sa propre identité, mais sera gérée par Pro Senectute Fribourg.

Les plus de 60 ans ne seront pas pour autant oubliés au salon Questions d'âge. Ils seront même «testés», afin de savoir si de nouveaux cours, d'œnologie ou de maniement de l'iPad par exemple, sont dignes de figurer dans le futur programme des activités proposées.

**Plus d'informations sur le salon Questions d'âge avec [www.questionsdage.ch](http://www.questionsdage.ch)**