

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 53

**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>**

# Bouger dans la bonne humeur, grâce au ski de rando!

La section valaisanne de Pro Senectute est la seule à proposer des randonnées à son lancement en 2008 que le groupe a été dédoublé! Mais qui peut le pratiquer

«Je pratique la peau de phoque avec Pro Senectute depuis sept ans, témoigne Gabrielle Gross, une sportive de 63 ans qui habite à Martigny (VS). L'avantage du concept? C'est de pouvoir faire des randonnées sans aucun danger. Car si on ne connaît pas bien la montagne, on est réduit à faire toujours les mêmes parcours.» Le Leytronnais Michel Mabillard, 67 ans, qui participe depuis cinq ans à cette activité, renchérit: «Cela permet de changer de décors et de paysages et de découvrir des endroits magnifiques, en toute sécurité.»

L'aspect sécuritaire revêt effectivement une grande importance, puisque ce sport – et c'est aussi l'une de ses facettes un peu magiques – se pratique hors piste. Au bénéfice d'une formation fédérale de moniteur, Willy Badel (68 ans) accomplit ainsi chaque mardi le parcours qu'empruntent les 25 participants de son groupe, celui du Bas-Valais, deux jours plus tard. «Si la météo est défavorable, on change de parcours, souligne le Montheysan. On avertit le groupe par courriel, le soir d'avant.» Et le tour est joué, car il n'est pas question pour ces sportifs de renoncer à leur virée hebdomadaire!

Afin d'être paré pour l'aventure, chaque randonneur doit obligatoirement être équipé d'un détecteur de victimes d'avalanches (DVA), d'une sonde et d'une pelle. Sans oublier, bien sûr, chaussures articulées, bâtons et skis, ainsi que des barres énergétiques et un casse-croûte! Le conseil de Willy: «On trouve des DVA dès 200 francs environ. Pour un équipement complet, il faut compter un peu plus de

1000 francs. Mais il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès des chefs de course: ils ont parfois du matériel d'occasion.» Michel, lui, souligne pour sa part que «si l'on veut avoir du plaisir, il faut s'équiper avec du bon matériel». Foi de spécialiste!

## Avoir un bon physique

Bien que tous les parcours soient de type F (facile) ou PD (pas difficile) selon la classification du Club alpin suisse, une bonne condition physique s'avère nécessaire pour faire du ski de randonnée. «Il faut pratiquer un peu de sport l'hiver, recommande Willy, sans que ce soit de manière intensive. Et savoir skier hors piste, évidemment.» Car le dénivelé des parcours oscille entre 600 et 1100 mètres et chaque randonnée dure entre trois heures trente et quatre heures. «Le style, en revanche, n'a aucune influence et une progression est possible déjà en cours de saison», estime Michel.

Le jour J, les membres du groupe rallient par leurs propres moyens un point de rassemblement, histoire de permettre aux sportifs d'enlever une couche d'habits, devenue inutile. Les pauses suivantes – entre deux et trois jusqu'au sommet – interviennent ensuite toutes les cinquante minutes. Ou à peu près. «Cela dépend où l'on se trouve: si le soleil se trouve un peu plus loin, on fait cinq minutes supplémentaires!» relève le responsable valaisan.

## Une randonnée type

C'est ici que les choses sérieuses commencent: assouplissement, échauffement, formation des groupes, et en route! Un



Grâce à l'engagement du moniteur Willy Badel (ici avec les participants Gabrielle Gross et Michel Mabillard) et d'autres bénévoles, Pro Senectute propose des randonnées à ski sécurisées qui permettent de découvrir les magnifiques paysages du Valais.

groupe est réservé aux personnes moins sûres, qui ne souhaitent pas aller jusqu'au sommet.

Un moniteur ouvre et ferme la colonne des randonneurs, alors qu'un troisième responsable est à disposition en cas de problème physique ou technique.

Un premier arrêt a lieu assez rapidement, histoire de permettre aux sportifs d'enlever une couche d'habits, devenue inutile. Les pauses suivantes – entre deux et trois jusqu'au sommet – interviennent ensuite toutes les cinquante minutes. Ou à peu près. «Cela dépend où l'on se trouve: si le soleil se trouve un peu plus loin, on fait cinq minutes supplémentaires!» relève le responsable valaisan.

Une fois le sommet atteint, il s'agit d'enlever ses peaux de phoque, et de se lancer dans la descente, bientôt ponctuée par l'en-cas de midi.

ski. Une activité qui suscite un tel engouement depuis et dans quelles conditions? Conseils et témoignages.

comme Ciundet le ski de randonnée. Tous trois rient de manière complice à cette évocation. «On prévoit toujours un point de chute après la course, pour ceux qui veulent se retrouver en toute convivialité» lâche Willy. Et Michel d'ajouter: «On habite un petit canton, mais on est loin de connaître tout le monde. J'ai rencontré des gens que je n'aurai jamais connus dans d'autres circonstances et j'aime l'esprit solidaire de ce groupe: personne n'est mis de côté!» Voilà qui devrait finir de convaincre les sportifs qui hésitent encore à les rejoindre!

Sandrine Fattetert Karrab

Inscriptions et renseignements:  
Pro Senectute Valais, 027 322 07 41, info@vs.pro-senectute.ch. ch. Tarif: 180 fr. pour 14 courses (dont 2 jours au col du Simplon), groupe du Bas-Valais ou du Valais Central à choix.

## Initiation à FriTax: Pro Senectute Fribourg innove!

Vos connaissances en informatique vous permettent d'envoyer des courriels ou de faire des recherches sur internet. La saisie électronique de votre déclaration d'impôt, en revanche, vous pose peut-être un problème. Alors, le nouveau cours de Pro Senectute Fribourg est fait pour vous! Dispensé par un professeur en informatique, cette initiation à FriTax s'adresse aux seniors fribourgeois de 60 ans et plus. En petit groupe de trois à cinq participants, vous apprendrez ainsi à télécharger, installer et utiliser un exemple, afin de remplir ensuite vous-même votre déclaration d'impôt. D'un coût de 60 fr. pour une durée de trois heures, ces cours auront lieu dans une salle équipée. Donc, pas besoin de vous déplacer avec votre ordinateur!

Les 10 et 21 janvier, 6 et 19 février, 3 et 18 mars, de 13 h 30 à 16 h 30, à la Résidence Les Bonnefontaines (salle informatique) à Fribourg, route des Bonnefontaines 24. Inscription obligatoire (au min. deux semaines avant la date) auprès de Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 40.



BIENNE  
Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Biel  
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. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT  
Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail:  
prosenectute.delmont@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  
prosenectute.cfdne.ch  
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 de la Porte-Neuve 20, 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