

Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (2007)
Heft: 4: Offres pour tout le monde et partout

Artikel: La randonnée va au-delà de l'envie de bouger
Autor: Schori, Katja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789443>

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: 02.02.2026

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

La randonnée va au-delà de l'envie de bouger

D'une manière générale, l'inactivité physique augmente avec l'âge. Pour inverser cette tendance, Pro Senectute offre une large palette d'activités sportives. Des activités physiques plus douces, telle que la randonnée, sont particulièrement bien adaptées aux personnes âgées. *ps:info* a accompagné Pro Senectute Schaffhouse durant sa randonnée automnale.

Katja Schori – Marketing & communication, Pro Senectute Suisse

C'est une journée d'octobre grise à Schaffhouse. Le ciel est couvert de nua-

ges et la fraîcheur de la bise incite les personnes présentes à bien se couvrir les oreilles en tirant sur leur bonnet. Le mauvais temps n'altère toutefois en rien la bonne humeur qui se lit sur tous les visages. Les discussions sont animées. Les personnes qui participent pour la première fois à une randonnée de Pro Senectute sont aussitôt accueillies dans le cercle des fidèles randonneurs. 37 femmes et hommes se sont inscrits pour la traditionnelle randonnée de fin d'année de Pro Senectute Schaffhouse. «Au début, j'ai pensé qu'il me faudrait activer les contacts téléphoniques pour avoir un groupe suffisamment grand», raconte

Ursula Tanner, responsable de la randonnée de Pro Senectute Schaffhouse, dont l'erreur d'appréciation la fait sourire après coup.

Une longue expérience

Même si, à Schaffhouse, il y a une forte concurrence avec d'autres associations et club d'entreprise qui organisent également des randonnées, Pro Senectute peut se réjouir de ses fidèles sportives et sportifs. Cela fait déjà 16 ans que Ursula Tanner travaille auprès de Pro Senectute Schaffhouse en tant que responsable des randonnées. Il suffit de voir la routine avec laquelle elle gère son groupe de



randonneurs. Sa longue expérience n'a de loin pas altéré son enthousiasme. Au contraire! Elle connaît bien la plupart des participantes et participants – certains marchent avec elle depuis qu'elle a débuté avec Pro Senectute. Au fil de la journée et de la conversation, Ursula Tanner se révèle être une vraie touche-à-tout. Non seulement, elle effectue des randonnées avec des seniors mais elle donne aussi des leçons de mobilité douce en EMS. Au milieu des années 90, elle a mis en place le service de nettoyage, ainsi que le service de déménagement de Pro Senectute Schaffhouse. «En cas de besoin, je donne également des cours d'entraînement de la mémoire, sur la base d'une formation accomplie en 2001 auprès de l'Association suisse pour l'entraînement de la mémoire (*Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining [SVGT]*).»

Tout porte à croire que Ursula Tanner a un quotidien bien «mouvementé». En effet, elle attache une grande importance à la mobilité et au sport, également dans sa vie privée. «J'ai une vision assez globale de la chose qui ne se réduit pas seulement aux activités sportives. Le corps, l'esprit et l'âme sont indissociables. Si je me sens bien physiquement, il en va de même pour mon âme et mon esprit.»

«Si je me sens bien physiquement, il en va de même pour mon âme et mon esprit.»
«Avec notre offre sportive, nous voulons encourager les personnes âgées à bouger, sans pour autant les surmener.»

C'est aussi le message qu'elle essaie de transmettre aux seniors qu'elle côtoie dans son travail. On ne peut pas simplement rester bien tranquillement chez soi devant son poste de télévision! Grâce au bon réseau qu'elle entretient dans la région schaffhouseoise, Ursula Tanner a toujours réussi à motiver des personnes âgées qui n'ont pas ou guère pratiqué de sport durant leur vie. Dans la plupart des cas, cela nécessite un sacré pouvoir de persuasion! Les blocages sont plus pro-

fonds, il faut carrément aller chercher ces personnes.

Mais Ursula Tanner a les arguments qu'il faut: «il n'y a pas d'autres organisation qui prépare et forme ses moniteurs de sport aussi bien que Pro Senectute. Celui qui veut animer un groupe de sport doit d'abord suivre la formation ad hoc de Pro Senectute.» Cette exigence est très appréciée par les participantes et participants au cours, qui ont ainsi le sentiment d'être bien pris en charge. Quant aux moniteurs de sport, elle leur apporte la sécurité nécessaire à leur travail avec la clientèle et aux besoins spécifiques de cette dernière. «C'est uniquement de cette manière que nous pouvons élaborer des offres pour les seniors», souligne Ursula Tanner, car «nous voulons encourager les personnes âgées à bouger, sans pour autant les surmener».

C'est aussi la raison pour laquelle, dans la mesure du possible, l'offre de Pro Senectute Schaffhouse est répartie en groupe de différents niveaux. «Cela permet de planifier des itinéraires de marche plus ou moins difficiles en fonction des besoins et de la condition physique des participants», explique Ursula Tanner. «Les suggestions ou propositions des randonneurs sont les bienvenues et nous essayons d'en tenir compte dans la planification du programme. Même s'il est parfois difficile de satisfaire tout le monde...»

L'importance des aspects sociaux

Les cours de Pro Senectute ont notamment pour objectif de permettre aux personnes âgées de maintenir leur forme physique jusqu'à un âge avancé. Car, les personnes physiquement actives vivent plus longtemps et conservent mieux leur autonomie en vieillissant. Soigner les contacts sociaux est un autre aspect tout aussi important de nos cours. «Il y a beaucoup de place dans les cours, car nous tenons à agir contre l'isolement des personnes âgées. Nous remarquons lorsque quelqu'un manque à l'appel sans raison apparente, explique Ursula Tanner. Et dans ce cas, elle n'est pas la seule à s'en inquiéter. «Un participant du groupe appelle la personne absente pour s'assurer que tout va bien, et lui proposer de l'aide si besoin est.»

A midi, les randonneurs se réunissent autour d'une grande table, bien au chaud,

dans le restaurant *Kundelfingerhof Schlatt*. Ils savourent leur repas – des truites bien fraîches – accompagné d'un bon verre de vin, dans une ambiance chaleureuse où la bonne humeur prédomine. «A l'occasion de cette manifestation traditionnelle qui est la dernière randonnée de l'année, nous voulons remercier toutes les personnes présentes pour leur participation et leur fidélité, explique Ursula Tanner. «La participation est pour une fois gratuite et les moniteurs renoncent à leur rémunération durant cette journée. Un beau geste de la part de l'équipe de randonneurs de Pro Senectute, très apprécié de tous.

Le soleil est resté caché jusqu'à la fin de cette randonnée. Mais les visages ensoleillés et la satisfaction des randonneurs ont à eux seuls illuminé cette journée. Ursula Tanner partage cet avis. Elle doit toutefois déjà partir. Un petit signe et la voici déjà en train de filer au coin de la rue: «je dois encore préparer la leçon de gymnastique de demain...». L'image de cette femme, toujours en mouvement, est en soi la meilleure publicité pour les activités sportives de Pro Senectute Schaffhouse.

L'offre sportive de Pro Senectute

Sous le nom «PS Sport», les organisations de Pro Senectute proposent de nombreuses offres d'activité physique qui tiennent spécifiquement compte des besoins des personnes âgées. Ces offres comprennent des activités sportives telles que la gymnastique, le fitness, la danse, le nordic walking, les randonnées en raquette de neige, le vélo, la randonnée, le ski de fond, la gymnastique aquatique et encore bien d'autres, mais aussi de la gymnastique-mobilité en EMS. Les activités sportives de Pro Senectute sont toutes menées par des moniteurs au bénéfice d'une formation ad hoc.

En 2006, près de 60'000 seniors de toute la Suisse ont profité des offres sportives de Pro Senectute. En outre, près de 6000 personnes ont participé aux manifestations sportives de Pro Senectute. Dans ce domaine du sport, Pro Senectute travaille en étroite collaboration avec la Haute école fédérale de sport de Macolin.