Le plaisir du jeu, même quand on n'a plus ses jambes de vingt ans.

DR

Le walking football arrive en Valais !

Et si jouer au football… en marchant devenait votre nouvelle activité préférée ? C'est le pari que lancent Pro Senectute Valais-Wallis et l'Association valaisanne de football pour implanter durablement cette discipline dans le canton.

Inspiré d'un concept né en Angleterre dans les années 2010, le walking football est une forme de football adaptée, qui se joue… sans courir. Ce sport, conçu au départ pour les personnes de plus de 60 ans désireuses de pratiquer une activité sportive conviviale sans risque de blessure, a fait son chemin jusqu'en Suisse, où il rencontre un intérêt croissant. Preuve en est le premier tournoi national organisé à Fribourg en mai 2025 par Pro Senectute Fribourg. Deux équipes valaisannes y ont participé, et Didier Klein faisait partie de l'une d'elles, les Arballon. Lui qui n'a jamais pratiqué le football a accepté de se joindre au groupe par curiosité, répondant à l'invitation d'une personne avec laquelle il avait suivi la formation destinée aux moniteurs de sport de Pro Senectute. «J'ai emprunté un ballon à un ami et je me suis entraîné à essayer de tirer à peu près juste ! Nous n'avons pas gagné, mais nous avons participé et nous avons reçu 2 kilos de fromage, que toute l'équipe dégustera ce mois-ci en fondue.» Ce qu'il a trouvé de plus dur dans le jeu ? «Le fait de devoir s'empêcher de courir, alors que nous avons tous tendance à le faire. C'est assez physique, même si certains matchs sont plus reposants que d'autres, en fonction de l'implication des autres joueurs.»

Le Valais s'organise !

En octobre dernier, deux après-midi découverte ont eu lieu à Martigny et à Viège, organisées par Pro Senectute Valais-Wallis. Ouvertes à toutes et à tous, elles ont permis à de nombreux curieux de tester cette discipline ludique, souvent pour la première fois.

L'objectif ultime de ces rencontres ? «Former à l'avenir nos propres moniteurs au walking football», répond Émilie Theytaz, responsable Sport et Mouvement à Pro Senectute Valais-Wallis. «Après avoir suivi le module de formation générale sur trois jours, déjà proposé par nos soins, l'idée serait que les formateurs de l'Association valaisanne de football (AVF) transmettent ensuite leurs compétences à nos futurs moniteurs en matière de walking football. À terme, l'activité pourrait rejoindre notre catalogue officiel des offres proposées.»

Cette discipline présente des intérêts pratiques évidents. D'abord le fait qu'en journée, les terrains de football sont souvent disponibles. Par ailleurs, Pro Senectute propose encore peu d'activités collectives, et cette nouveauté offre une réponse simple et structurée à ce besoin. Enfin, pour la conception des équipes, les formats sont souples : cinq contre cinq, six contre six, équipes mixtes ou pas, rien n'est figé.

Physique, mais sans risque

Au-delà de ses bienfaits physiques et de sa convivialité, cette discipline offre également un potentiel fort pour tisser des liens entre les générations. Parce qu'il repose sur l'écoute, le respect des règles et un rythme accessible à tous, il peut devenir un terrain commun entre petits-enfants et grands-parents, jeunes adultes et seniors. Il est possible d'envisager des formats d'équipe où l'âge devient un atout collectif, en additionnant les années des joueurs pour équilibrer les groupes. Une manière simple de créer des passerelles entre les âges, en réunissant autour d'un même ballon des personnes au profil varié mais partageant le plaisir du jeu. D'autant que les seniors peuvent s'y lancer sans crainte… >>>

«C'est une activité idéale pour nos bénéficiaires, souligne Émilie Theytaz. C'est un sport non violent, accessible à tous, qui encourage le mouvement en douceur et renforce les liens sociaux. L'ambiance est bienveillante, et tout le monde peut participer, que l'on ait déjà pratiqué le foot ou pas. Les règles sont simples: il est interdit de courir, les contacts physiques sont bannis, le ballon doit rester au sol et les passes ne doivent pas dépasser la hauteur de la hanche. Ce qui compte, ce n'est pas de gagner, mais de participer, de partager, de retrouver le plaisir du jeu.»

Émilie et ses collègues portent ce projet avec enthousiasme. Avec son équipe, elle prépare déjà un grand tournoi prévu en mai 2026 à Viège. Deux catégories pourraient y figurer: une orientée «plaisir», l'autre un peu plus compétitive. Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations ou vous inscrire en vue de former une équipe, n'hésitez pas! Des chaussures de sport et une tenue confortable suffisent. Et ce, même si Émilie a été amusée par une phrase entendue dans un reportage sur le sujet: «Un monsieur a dit que c'est assez cool, à 80 ans, de rentrer dans un magasin de sport pour y demander non pas une paire de chaussures de marche ou de randonnée, mais des chaussures à crampons!»

> *«C'est un sport non violent, accessible à tous»*
>
> ÉMILIE THEYTAZ, PRO SENECTUTE

Aucun doute: le goût du jeu, la technicité, l'envie de s'amuser et l'esprit d'équipe ne sont pas exclusivement l'apanage de la jeunesse!

MARTINE BERNIER

Émilie Theytaz:
027 324 95 23 ou par e-mail à
emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch

Vieillir en bonne santé, c'est possible... et rentable!

Selon l'étude menée par la Chaire UNESCO/OMS pour Pro Senectute Vaud, investir dans la prévention auprès des personnes âgées est à la fois utile, efficace et économiquement pertinent. Dix grandes familles d'interventions ont montré leur capacité à améliorer durablement la santé et le bien-être des seniors. Cela va des activités physiques adaptées aux pratiques psychocorporelles (yoga, tai-chi, méditation...) aux ateliers de stimulation cognitive en passant par les échanges intergénérationnels, les outils numériques, la culture, les visites à domicile, les groupes d'entraide, les aides alimentaires ou encore les programmes éducatifs. Mais leur succès dépend de la qualité de leur mise en œuvre: implication réelle des personnes âgées, formation des intervenants, ancrage local, suivi dans la durée... Lorsque ces conditions sont réunies, les effets sont concrets et mesurables, y compris sur le plan financier. Retarder la perte d'autonomie permet en effet de réduire les coûts liés à la dépendance. À l'heure où les cantons doivent faire face à un vieillissement rapide de la population, ces stratégies de prévention représentent un levier essentiel pour préserver notre système social sans compromettre la qualité de vie.

M.B.

Lien vers l'étude:
vd.prosenectute.ch/fr/actualites/rapport-jourdan.html

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE: 058 591 15 15

BIENNE
Rue Centrale 40
CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Route de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS
Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

DR