

# Salins: «C'est une bonne grimpette» Plus de 100 aînés ont affronté les escaliers des conduites forcées

Le parcours sportif le long des conduites forcées de Chandoline a conquis de nombreux seniors. Lundi, plus d'une centaine de marcheurs des Trotteurs de la Printse ont en effet gravi l'un des tronçons, dont une dame de 85 ans

[CKE](#)

[Cathrine Killé Elsig](#)

21 juin 2023, 12:00



Les participants se sont montrés ravis de cette expérience.  
Le Nouvelliste

Le tracé sportif le long des conduites de Chandoline est plutôt impressionnant et déconseillé à ceux qui souffrent de vertige. Pourtant, c'est avec le sourire qu'une centaine de seniors ont emprunté lundi l'un de ses tronçons après un échauffement au stade du Chaillen à Salins.





Les six groupes se sont

succédé sur une partie du cheminement. © DR

Et le moins qu'on puisse dire est qu'ils ont fait preuve d'une belle détermination. A l'arrivée fixée par les organisateurs, les commentaires enthousiastes ont fusé.

### **Elle grimpe à 85 ans!**

«C'est une journée magnifique, bien sûr il fallait faire un effort, c'est une bonne grimpe», a expliqué Sieglinde Crettenand. «Mais on récupère très vite», a-t-elle poursuivi en riant. Après avoir gravi bon nombre d'escaliers, Ariane Piwowarczyk s'est même dite prête à revivre un autre jour «cette jolie expérience».





Anne-Marie Fournier n'était même pas essouffée à l'arrivée. © Le Nouvelliste

La doyenne de ce rendez-vous, Anne-Marie Fournier, était également ravie. «Je n'ai pas hésité une seule seconde à participer, c'est une belle balade qui fait du bien», a ajouté cette Valaisanne de 85 ans. «Et on a de la chance, parce qu'on a des coaches formidables.»

### **Entre 200 et 500 mètres de dénivélé**

Cette course a été suivie notamment par Emilie Theytaz, responsables sport et mouvement pour Pro Senectute Valais-Wallis. «Je suis épatée du niveau, c'est un très bon exemple de renforcement musculaire et de gestion de l'effort.» Robert Favre, initiateur de cette sortie, s'est réjoui du fort taux de participation.

[Les Trotteurs de la Printse](#), groupe de marche des aînés de la commune de Nendaz, ont mis sur pied cette activité et des ateliers dans le cadre d'une journée consacrée au thème «sport et équilibre». Six groupes de différents niveaux avaient été formés pour avaler entre 200 et 500 mètres de dénivélé avec une dernière partie à forte déclivité.

Jean-Daniel Antille, responsable technique, a aussi encouragé les marcheurs de cette association née il y a tout juste dix ans. Des marches sont programmées chaque semaine dans une ambiance conviviale. Tous les intéressés ainsi que des moniteurs sont invités à rejoindre les rangs.