



Société 6-7

La balade des séniors

Des sourires qui font du bien, ceux de Laurence et Sybille en balade avec Roland Hugon,

Gens d'ici 16-17

La vendange de la vigne à Farinet

Sports 19

Les championnats suisses juniors de boxe

© PHOTO BAPTISTE GRANGE

P.P.A. – Poste CH SA – 1950 Sion 1 | Bimensuel | Distribution tous ménages

PUBLICITÉ

Le Nouvelliste

PARTENAIRE MÉDIA

HCV MARTIGNY

ABONNEMENTS MYHOCKEY LEAGUE SAISON 2024-2025

ABO ASSIS

ADULTE (DÈS 14 ANS).....CHF 320.-
AVS / AI / ÉTUDIANT.....CHF 180.-
ENFANT (JUSQU'À 14 ANS).....CHF 180.-

ABO DEBOUT

ADULTE (DÈS 14 ANS).....CHF 200.-
AVS / AI / ÉTUDIANT.....CHF 100.-
ENFANT (JUSQU'À 14 ANS).....CHF 5.-



SCANNEZ LE QCODE POUR
COMMANDER VOTRE
ABONNEMENT

Vous avez une info, des photos?

www.lagazette.ch | redaction@lagazette.ch | +41 27 720 50 68



Fondée en début d'année, l'association Biclou propose des balades en triporteur aux aînés des EMS de la région de Martigny. Rencontre avec Max Alter, président de l'association. ► TEXTE ET PHOTOS: BAPTISTE GRANGE

Société

Des balades à vélo pour les séniors

C'est au moment de prendre sa retraite que l'idée de fonder une association visant à proposer une activité originale aux séniors germe dans l'esprit de Max Alter: «J'ai participé à une journée organisée par la fondation Just For Smiles. Cette dernière proposait notamment des promenades en joëlette pour des personnes polyhandicapées. J'ai d'emblée été séduit par cette idée et j'en ai parlé à mon ami Roland Hugon. Nos mamans ayant toutes les deux séjourné en EMS, nous nous sommes dit qu'il pouvait être inté-

ressant de proposer aux aînés des sorties d'un genre différent. L'idée de base de l'association était née», confie le président.

Des vélos fabriqués au Danemark

Motivés et investis, les deux hommes commandent alors des vélos de type triporteurs, fabriqués au Danemark et adaptés aux normes suisses par une entreprise de Lucerne, avec un double objectif: «Notre but est à la fois d'offrir aux résidents de belles sorties en extérieur, mais également de permettre à de jeunes retraités bénévoles d'exercer une

activité sociale. Nous avons ainsi décidé de nous mettre gratuitement à disposition des EMS et les premières sorties ont eu lieu en avril 2024» précise Max.

Des bénévoles motivés et des parcours variés

L'association Biclou compte aujourd'hui 17 bénévoles: «Il s'agit de personnes de confiance qui ont l'habitude de pratiquer le vélo électrique. Chaque bénévole est formé, tant sur le plan technique que sur celui de l'empathie. Il est à nos yeux très important que les résidents puissent échanger et discuter avec les membres de notre équipe. La balade à vélo doit avant tout être un moment de partage et d'évasion» explique Max. Le comité de Biclou a ainsi tracé divers parcours sillonnant les rues de Martigny, le tout en assurant une parfaite sécurité: «Nos balades permettent aux séniors de redécouvrir des lieux importants de la ville. Nous les amenons également dans la campagne ainsi qu'au bord de la Dranse. Ces moments en pleine nature leur font beaucoup de bien. Lors de chaque promenade, un responsable de l'EMS nous accompagne afin de s'assurer que tout se passe bien» complète le président

de l'association. Depuis avril, ce sont ainsi 70 résidents qui ont pu profiter des services de Biclou, pour le plus grand bonheur de son comité qui réfléchit déjà au développement de la structure: «Nous avons deux objectifs principaux. Le premier consiste à proposer nos services à d'autres foyers pour personnes âgées, Les Sources à Saxon et la Résidence Jean-Paul à Riddes. Nous travaillons déjà avec La Fondation Le Castel, le Tertianum Les Tourelles et celui des Marronniers. Le second objectif vise à acquérir un nouveau vélo qui permettrait de transporter les résidents se déplaçant en chaise roulante. Nous devrions le recevoir d'ici au printemps prochain».

Des passagers comblés!

Du côté des résidents des Marronniers, l'enthousiasme est de mise au moment de se mettre en route pour la balade du jour: «Ces promenades me rendent très heureuse. Les triporteurs sont très confortables et les balades très agréables. Les bénévoles sont sympathiques et ils manient les vélos comme de vrais professionnels. Je tiens vraiment à les remercier pour cette initiative, ces moments nous permettent d'oublier le handicap!» se réjouit Sybille. Même son de cloche du côté de Laurence, la tante de Roland Hugon: «Nous passons des moments formidables lors de ces promenades. Chaque sortie permet de s'aérer l'esprit et de profiter de la belle ville de Martigny, c'est un vrai plaisir» Laura Joris, responsable de l'animation aux Marronniers, se réjouit également de cette nouvelle activité: «Certains résidents étaient un

◀ Les bénévoles de l'Association Biclou et deux équipages de folie...

BAPTISTE GRANGE

▶ «Roland Hugon et Max Alter, les deux hommes à l'origine de l'association Biclou»

BAPTISTE GRANGE

▶▶ Responsable de l'animation aux Marronniers, Laura Joris accompagne Elisabeth pour la balade du jour.

BAPTISTE GRANGE

«J'ai d'emblée été séduit par cette idée et j'en ai parlé à mon ami Roland Hugon.»

Max Alter
Président de Biclou



«Pourquoi j'apprécie ces promenades à vélo? Parce qu'elles me font rêver!»

Elisabeth

Pensionnaire des Marronniers

peu surpris lorsque je leur ai parlé de ce projet, ils craignaient de devoir monter eux-mêmes sur le vélo. Après quelques explications et la projection d'une vidéo explicative, plusieurs ont été motivés à essayer. Ils sont très heureux et les retours sont positifs. Il n'est pas toujours facile d'organiser des promenades en extérieur pour tout le monde et ce genre d'initiative permet d'offrir à nos résidents le bol d'air frais dont ils ont besoin» Le mot de la fin revient à Elisabeth, pensionnaire des Marronniers s'apprêtant à partir pour une nouvelle balade: «Cette expérience, ce n'est que du plaisir et du positif. Pourquoi j'apprécie ces promenades à vélo? Parce qu'elles me font rêver!».

Infos: Site internet: www.biclou.ch
Mail: contact@biclou.ch

