

Vie pratique

«Migros Magazine» à votre service

La famille Flaction sera au rendez-vous du premier slowUp valaisan ce dimanche.



Le Valais a son slowUp!

La Suisse romande accueille cette année une nouvelle manifestation dédiée à la mobilité douce. Elle se déroulera dimanche dans la plaine du Rhône, entre Sion et Sierre. Pour beaucoup, cette grande fête est l'occasion de passer la journée en famille et en plein air.

Fermer une portion de route d'une trentaine de kilomètres à la circulation et permettre à tout un chacun de se l'approprier le temps d'une journée. Depuis sa première

édition en 2000 à Morat, l'idée a fait son chemin. A la fin du mois d'avril dernier, 55 000 participants se sont rendus à la huitième édition de ce slowUp de Morat. Un impressionnant succès

populaire qui ne se dément pas et qui lui vaut de s'exporter aux quatre coins de la Suisse. Cette année, il fera halte pour la première fois en Valais, entre Sion et Sierre.

Mais rassurez-vous, pas question de se lancer dans l'ascension du massif alpin. «Le slowUp doit être accessible au plus grand nombre, explique l'organisatrice Marianne

Les autres slowUp

10 juin: Schaffhausen-Hegau (SH)
 17 juin: Hochrhein (AG)
 1 juillet: vallée de Joux (VD)
 8 juillet: Gruyère (FR)
 5 août: Fêtes de Genève (GE)
 19 août: Lac de Sempach (LU)
 26 août: Euregio Bodensee (TG)
 2 septembre: Mountain Albula (GR)
 9 septembre: Emmental (BE)
 16 septembre: Basel-Dreiland (BL)
 23 septembre: Lac de Zürich (ZH)

Sur le web: www.slowup.ch



Les Flaction s'échauffent avant de prendre la route.

Bruchez. Notre itinéraire longe le Rhône et ne présente presque pas de déclivité.» Pour le reste, il s'agit de suivre la recette qui a si bien marché ailleurs: interdire la route au trafic motorisé entre 10h et 17h, prévoir des points de ravitaillement, d'animations et... de samaritains pour les éventuels petits bobos. Dès lors, des milliers de personnes peuvent investir la boucle de 38 km.

Tous à vélo

Parmi elles, Patrick (40 ans) et Sara Flaction (38) accompagnés de leurs enfants Ushana (7) et Karim (9). La famille habite à Chandolin-près-Savièse, juste au-dessus de Sion. Mais elle n'a pas attendu que la manifestation vienne à elle pour y participer. «Ma soeur habite à la vallée de Joux et nous avons déjà participé à un slowUp là-bas», explique le papa. «C'est un excellent souvenir! Tout le monde y a pris beaucoup de plaisir et nous sommes très contents qu'il y ait

l'équivalent près de chez nous», complète sa femme. Pour son premier slowUp, toute la famille avait choisi d'enfourcher un vélo. Dimanche, pour varier les plaisirs, rollers et trottinettes seront aussi au rendez-vous.

«Le participant doit se déplacer grâce à ses propres forces, rappelle Marianne Bruchez. Le slowUp vise à promouvoir la santé en faisant bouger les gens.» De la marche à pied au ski à roulettes, tout est

donc possible à condition de produire un effort.

Pour tous les niveaux

Mais la longueur de l'itinéraire, près de 40 km, ne risque-t-elle pas de décourager les sportifs du dimanche? «Non, car il ne s'agit pas d'une course. Chacun va à son rythme, en faisant des haltes pour se restaurer ou se reposer quand il le souhaite», relève l'organisatrice. Et pour ceux qui seraient à bout de force, deux alternatives: des chemins de traverse qui permettent de raccourcir la boucle ou un retour en train avec les navettes qui circuleront entre Sierre et Sion (*lire ci-contre*).

Du côté des Flaction, on ne connaît pas ce genre de soucis. Les parents sont tous deux des sportifs accomplis et les bambins marchent sur leurs traces. Pour eux, il s'agit avant tout de passer un bon moment, ensemble et en plein air. «C'est la journée familiale par excellence! Les slowUp se déroulent

Infos pratiques

Quand? Le dimanche 27 mai, entre 10h et 17h, par n'importe quel temps.

Où? 38 km de route formant une boucle entre Sion et Sierre, fermés au trafic. Il n'y a pas de point de départ, chacun peut prendre le parcours où il le souhaite. Pour se rendre sur place, le train dessert les gares de Sion et Sierre. Dans ces villes, des parkings sont également à disposition. Enfin, pour les habitants des vallées alentours, il est possible de réserver – jusqu'à vendredi – sa place dans un car postal qui rallie l'une des deux villes (tél.: 027 327 34 34).

Comment? Tous les moyens de transports qui ne font intervenir que la force du participant sont

autorisés. Pour des raisons de sécurité, la boucle ne peut être parcourue que dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le port du casque est recommandé.

Qui? Le slowUp est conçu de façon à être accessible à tous: jeunes et moins jeunes, célibataires, couples, familles, groupes, sportifs ou amateurs. Le parcours ne présente que très peu de déclivité et chacun est libre d'avancer à son rythme. La participation est gratuite et ne nécessite pas d'inscription.

Pourquoi? Pratiquer une activité sportive, (re)découvrir la région et passer un bon moment!

Carte de l'itinéraire et autres informations: www.slowupvalais.ch

Quel que soit l'âge du participant, le port du casque est vivement recommandé.



S'échauffer réduit considérablement le risque d'accident.



Les articulations aussi doivent être protégées.

dans une ambiance très agréable. Tout le monde est détendu puisqu'il n'y a aucun esprit de compétition. Des contacts se créent facilement avec les autres participants. On se donne des coups de main et on rigole», raconte Sara Flaction.

Voir du pays

«En plus, il s'agit d'un moyen exceptionnel pour découvrir une région, autrement plus intéressant que de la traverser en voiture», enchaîne son mari. Un argument qui compte, confirme Marianne Bruchez: «C'est même un critère pour organiser un slowUp. Il faut que le cadre soit attrayant pour le visiteur.»

Ce week-end, quinze mille personnes sont attendues en Valais. Ce qui représente une forte densité sur la portion de chaussée dévolue à la manifestation. Pour limiter le risque d'accident, le circuit ne pourra s'effectuer que dans un sens (*lire encadré*). En outre, les organisateurs recommandent de s'équiper des protections adéquates.

Alexandre Haederli
Photos Bertrand Cottet/Strates



D'autres témoignages et un sondage sous
www.migrosmagazine.ch

Migros et SportXX au slowUp

Migros et SportXX s'engagent en faveur des slowUp.

Un soutien financier doublé d'une présence sur place, lors des manifestations, sont assurés. Au bord des routes, des stands d'animation ainsi que des informations sur la santé, le bien-être et le mouvement sont installés.

Sans oublier les stands Actilife qui proposent boissons vitaminées et fruits aux sportifs tout au long du trajet.

Sponsoring by | slowUp 2007
MIGROS

Location et réparation de vélos



Des vélos pourront être loués sur réservation, dimanche, à Sion.

Louer un vélo pour le slowUp Valais? C'est possible! «Rent a bike» sera présent à Sion et à Sierre.

Réservations obligatoires au: 041 925 11 70.

Infos: www.rentabike.ch

«Sion roule» prête quelques bicyclettes à la place de la Planta à Sion. Là aussi, réservations obligatoires au 079 785 19 43.

Infos: www.sionroule.ch

En cas de problèmes techniques pendant la manifestation, des stands de réparation tenus par des professionnels seront présents au fil du parcours. Le travail est gratuit, mais le matériel est facturé.

Animations et ravitaillement

A Sierre et à Sion, mais aussi dans de nombreux villages traversés par le parcours, des aires d'animations accueillent les participants. L'occasion aussi de se restaurer et de découvrir des produits du terroir. De la fondue aux traditionnelles grillades en passant par des menus labellisés «Fourchette verte», il y en aura pour tous les goûts.

Le retour en train?

Vous avez rallié Sion à Sierre ou inversement mais vous n'avez pas le courage d'effectuer le retour par vos propres moyens? Les navettes ferroviaires de RegionAlps relient les deux villes, toutes les 30 minutes. Prix de la course: 6 francs (3 francs avec l'abonnement demi-tarif) qui incluent le transport du vélo. Renseignements au 027 720 47 47 ou sur www.regionalsps.ch