

Célébrer la fin de la journée par une randonnée

Après une journée de travail, faire un peu d'exercice et profiter d'un moment convivial entre personnes partageant les mêmes idées: voilà pourquoi les randonnées après le travail ont été inventées. Diverses sections des Amis de la Nature proposent déjà ce format de randonnée compact.

Texte: Christine Schnapp, Photos: Mirjam Bolliger

Enfin, c'est la fin du travail ! Vite, direction le canapé pour mettre les pieds en l'air!»

«Euh, tu ne voudrais pas passer une fin de journée bien méritée de manière un peu plus conviviale et plus saine?»

«Si, en fait, mais je ne sais pas comment.»

«Alors viens simplement faire une randonnée après le travail avec les Amis de la Nature.»

«Une randonnée après le travail? Jamais entendu parler! C'est quoi? Où ça se passe? Et comment m'inscrire?»

Les randonnées après le travail des Amis de la Nature se déroulent entre le printemps et l'automne, en semaine; généralement dans la région où est implantée la section qui organise les randonnées, et durent au maximum environ trois heures. Dans la plupart des cas, on peut y participer spontanément et sans s'inscrire, mais il est parfois souhaitable de s'inscrire. Ces randonnées s'adressent aux actifs, mais aussi aux retraités qui souhaitent occuper activement leur temps libre après le travail.

Luzia Suda, présidente de la fédération cantonale des Amis de la Nature d'Argovie, propose depuis de nombreuses années des randonnées après le travail. «Tout a commencé pour moi il y a dix ans, lorsqu'on

m'a demandé d'organiser, pour une entreprise, des randonnées dans les environs d'Aarau afin de les publier dans une brochure. Pour voir si mes suggestions étaient valables, j'ai parcouru les étapes après le travail avec des collègues. C'est là que m'est venue l'idée de proposer ce genre de randonnées après le travail aux Amis de la Nature. Lors de la première, je suis partie seule, mais l'offre a ensuite rapidement pris de l'ampleur.»

Quels sont les avantages des mini-randonnées après le travail organisées par les Amis de la Nature?

Elles sont compatibles avec une vie professionnelle et un quotidien bien rempli. Elles ont lieu en semaine, ce qui laisse le week-end libre pour la famille, les amis, les loisirs, etc. On apprécie un moment court et actif avec d'autres personnes dans la nature, puis chacun reprend son chemin. On entre en contact



Luzia Suda

«Je participe aux randonnées après une journée de travail parce qu'elle est parfaitement compatible avec le métier et la famille et parce que j'y rencontre des gens passionnants et passe de beaux moments avec eux.»

– Andrea Jegge



avec les Amis de la Nature et la nature. Les randonnées courtes constituent un complément attrayant aux randonnées d'une journée ou de plusieurs jours, car elles permettent d'offrir un programme d'activités adapté à tous les besoins, et elles peuvent être une porte d'entrée vers des randonnées plus longues. Pas besoin d'organiser quoi que ce soit soi-même et on ne part pas seul.

Expériences précieuses

C'est une bonne chose quand les bonnes idées inspirent d'autres sections. Les randonnées après le travail organisées par la section d'Aarau fonctionnant parfaitement depuis dix ans, la section de Baden propose elle aussi ce type de randonnées depuis trois ans. Mirjam Bolliger, responsable des randonnées chez les Amis de la Nature de Baden, a développé cette offre à Baden – et obtient ainsi les résultats espérés. Les randonnées après le travail ont ainsi permis de toucher de nouveaux publics et de recruter de nouveaux membres, ce dont a également bénéficié la section qui a vu son âge moyen baisser.



Mirjam Bolliger

«J'ai tiré parti de l'expérience acquise par la section d'Aarau avec ses randonnées après le travail et j'ai pu adapter l'offre à Baden en conséquence», explique Mirjam Bolliger, qui est épaulée à Baden par deux autres guides. «Et dès le début, j'ai largement fait la promotion de ces randonnées sur



«En tant que nouveau guide de randonnée, je suis tombé sur Internet sur un article de l'«Ami de la Nature». Puis le centre administratif m'a ensuite mis en contact avec les Amis de la Nature argoviens. Luzi, Mirjam et moi-même avons ensuite planifié des randonnées en soirée en 2024 pour la section Baden. Les repérages m'ont permis de mieux connaître la région. L'offre est visiblement appréciée par beaucoup de personnes..»

– Valentin Ruf

le site web des Amis de la Nature de Baden et d'Argovie, sur Guidle, sur MySwitzerland, sur Instagram, WhatsApp et à l'aide de flyers.»

Le 12 avril a eu lieu la première randonnée après la journée de travail des Amis de la Nature de Baden pour la saison 2026. Avec vingt randonneurs enthousiastes qui se sont retrouvés à un arrêt de bus à Villigen, un nouveau record de participation a été établi. Sous la houlette du guide Valentin Ruf, la randonnée a duré un peu plus de deux heures, longeant l'Aar et passant devant le château d'eau pour rejoindre Turgi. La plupart des participants avaient travaillé ce jour-là et étaient ravis de pouvoir profiter brièvement de la nature et de bouger un peu. Et tous n'ont pas tari d'éloges à l'égard de cette offre, qui avait été déterminante pour la plupart d'entre eux dans leur décision de devenir membres des Amis de la Nature. ★

Sections qui proposent des randonnées après le travail

(Sections qui proposent des randonnées après le travail)

- Amis de la Nature Aarau
- Amis de la Nature Baden
- Amis de la Nature Oberfreiamt-Oberrüti
- Amis de la Nature Seniors Zurich

