

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
Heft: 11

Rubrik: Gym 3 à domicile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

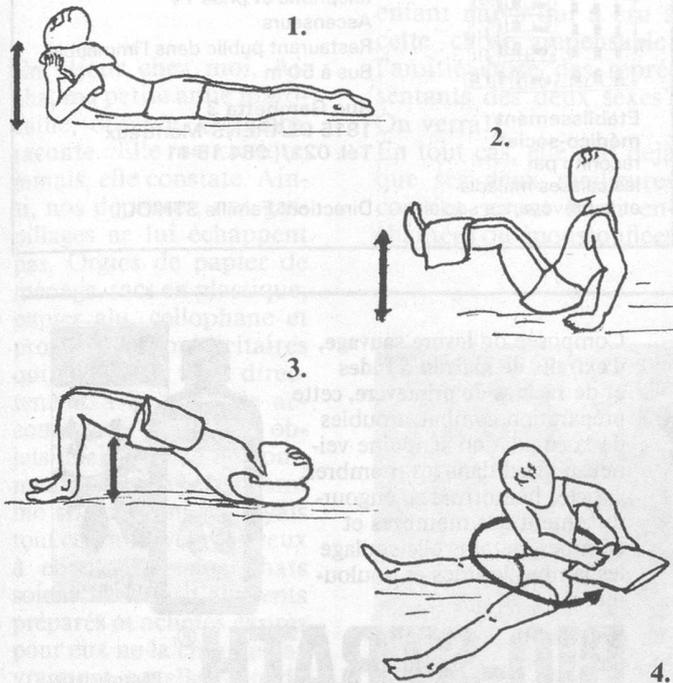
Download PDF: 08.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE



Poursuivons notre activité gymnique avec un **petit sac de sable**. Nous vous rappelons que ce matériel est à la disposition chez l'auteur: Henri Girod à 2515 Prêles, route de la Neuveville 15 (téléphone 032/ 95 19 89).

1. Musculation dorsale. Couché à plat ventre, le sac de sable posé sur la nuque. En inspirant, relevez le torse. Maintenez cette position durant 3 secondes. En expirant, abaissez le torse en vous décontractant. Répétez 8 à 10 fois.

2. Musculation abdominale. Assis, jambes légèrement fléchies, le sac de sable posé sur les pieds. En inspirant, soulevez les jambes; maintenez-les ainsi durant 3 secondes. Conservez la position assise en gardant le torse aussi droit que possible.

En expirant, posez vos jambes et relaxez-vous. Répétez 8 à 10 fois.

3. Musculation des épaules et du cou. Couché sur le dos, mains sous la nuque, jambes légèrement fléchies. Le sac de sable est posé sur le ventre. En inspirant, soulevez les hanches. Maintenez cette position durant 3 sec. En expirant, abaissez les hanches en vous décontractant. Répétez 8 à 10 fois.

4. Musculation du torse. (La toupie). Assis, jambes écartées, le sac de sable posé à terre, derrière vous. Saisir le sac à deux mains et, par rotation du torse, faites-lui décrire un cercle horizontal pour le reposer derrière vous. Reprenez-le de l'autre côté et répétez le mouvement. Répétez 6 à 8 fois les cercles à gauche et à droite. Respiration normale.

A cheval à 70 ans

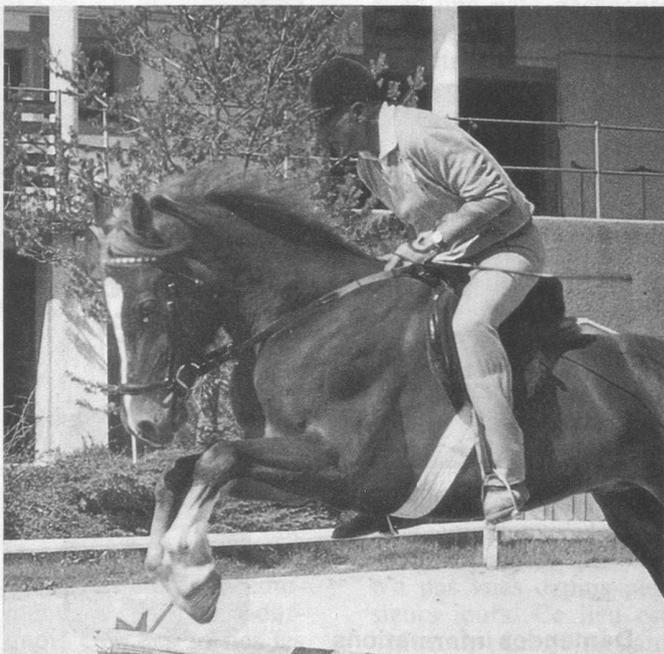
Au cours d'une semaine de sport aux Reussilles sur Tramelan, alors que j'étais inspecteur d'éducation physique, j'ai commencé à pratiquer l'équitation. J'avais 60 ans, 10 de moins qu'aujourd'hui. Depuis, avec mon épouse, nous montons régulièrement à cheval, et nous avons retrouvé notre équilibre physique. Nous souffrions en effet tous les deux de troubles de la région lombaire, disparus grâce au travail en synergie de nos muscles abdominaux et dorsaux pour une bonne tenue en selle ou «assiette».

Dans cette optique, j'ai également vérifié les bienfaits de la rééducation par l'équitation durant un cours à Onex, dirigé par le kinésithérapeute parisien H. Lallery, il y a 5 ans. Maintenant, je monte environ 3 fois par semaine notre alezan des Fran-

fixe un modeste programme de dressage au manège, aux 3 allures: le pas, le trot et le galop, sur la volte, la demi-volte, la demi-volte renversée. Je termine en sautant de petits obstacles: cavalettis ou perches de 80-90 cm de haut. Suffisant pour mon âge!

A cheval, la détente est complète: on oublie ses problèmes quotidiens – même son âge! –, on respire à pleins poumons, on observe les plantes au bord du chemin en évitant de piétiner le muguet, le bois-gentil... Vous qui avez des enfants, des petits-enfants, encouragez-les à s'adonner aux joies de l'équitation, sport moins dangereux que la moto ou l'auto!

Ce que cela coûte: les heures d'équitation reviennent en moyenne à Fr. 25.-/30.- de l'heure; le prix d'un bon cheval suis-



ches-Montagnes «Zagato», et par beau temps, nous partons sur les nombreux chemins forestiers ou dans les pâturages de la région de Lignièrès/NE. Quand le temps ne permet pas ces escapades, je me

se ou étranger est d'environ 8 000.- à 12 000.- et pour son entretien (box, vétérinaire, pansage, ferrure, etc...) il faut compter de Fr. 800.- à 900.- par mois.

H.G.