

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Gym 3 à domicile

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

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



HENRI GIROD

## GYM 3 À DOMICILE

De l'élément liquide, revenons sur terre...

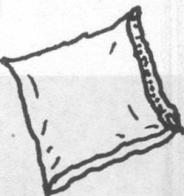
### Exercices avec un petit sac de sable



1.



2.



3.



4.



L'activité avec le sac de sable développe le sens tactile et la motricité des pieds et des mains. Elle contribue au renforcement de la musculature et à l'assouplissement général.

**Matériel:** le sac de sable aura 22 x 22 cm et pèsera entre 800 et 1000 grammes. Il sera rempli de sable ou d'autres matières équivalentes. Il se composera de deux toiles: celle de l'intérieur en tissu serré; l'autre, celle de l'extérieur avec une fermeture à glissière (fermeture éclair) ou éventuellement adhésive (Velcro).

Vous trouverez de tels sacs, prêts à l'usage, chez Henri Girod, 2515 à Prêles, si vous n'avez ni le temps ni la patience de les confectionner.

**1. Etendez-vous sur le dos;** allongez les jambes et coincez un sac de sable entre les genoux.

En inspirant, soulevez le bassin en vous appuyant sur les omoplates et les talons. Simultanément, pressez fortement le sac entre les genoux. En expirant, détendez-vous. Répétez 8 à 10 fois.

**2. Couché sur le ventre,** glissez un sac entre les genoux et un autre (ou un coussin) sous l'estomac. Posez les mains sur le front en écartant bien les coudes.

En inspirant, levez la tête et les bras; contractez les muscles du postérieur, levez les jambes en serrant vos genoux.

En expirant, détendez-vous, Répétez 8 à 10 fois.

**3. Redressement de la colonne.** Assis en tailleur, sac posé sur la tête: redressez la colonne vertébrale lentement en commençant par la région lombaire, puis dorsale et finalement cervicale, tête droite, regard en avant; en inspirant, allongez-vous le plus possible. En expirant, détendez-vous en relâchant le torse. Répétez 8 à 10 fois.

**4. Assouplissement de la colonne.** A quatre pattes: sac placé sur le haut du dos: faites le dos rond, puis le dos plat, puis légèrement creux. Venez avec une main toucher le sac, puis avec l'autre main. Respirez normalement. Répétez durant 1 à 2 minutes, puis allongez-vous à plat ventre pour vous détendre.



### Sports pour aînés Le soft-tennis

Rien à voir avec celui pratiqué par Lendl, Connors ou autre Chris Ever. Ce sport ne vous impose pas d'être enfermé entre des grillages et d'envoyer votre balle dans un filet..., toujours trop haut!

Soft veut dire doux en anglais. Donc, ce tennis de la douceur ménage vos jambes, peut être joué de 4 à 80 ans. C'est tout de même un jeu d'adresse, d'où son attrait.

**Matériel:** une raquette de plastique moulé avec cordeage nylon et une balle de mousse légère représentent l'essentiel du matériel indispensable pour jouer au soft-tennis. Vous le trouverez dans tous les magasins de sport, les grandes surfaces et les bazaars pour un prix variant entre 10 et 40 francs. Les chaussures seront de préférence antidérapantes avec la tige capable de maintenir fermement le pied latéralement (type basket). Grâce à ce matériel à la fois pratique et économique, vous jouerez sans effort: il absorbe la plus grande partie des énergies et transforme les grands chocs en trajectoires calmes et douces, qui permettent de se déplacer et de se placer sans précipitation pour frapper cette balle légère et molle.

Un jeu de plein air à pratiquer en campagne, lors d'un pique-nique; un jeu de famille, tout le monde joue: papa, maman... la bonne et... les enfants.

Pourquoi ne pas tenter un essai?