

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 2  
  
**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:** 13.01.2026

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



HENRI GIROD

## Du mouvement, du sport adapté à ton âge

Les trois ou quatre exercices que nous souhaitons quotidiens ne suffisent certainement pas pour être vraiment en forme. Il faudrait consacrer chaque semaine une heure au sport, un sport qui te plaît et qui te permette d'adapter l'effort à tes possibilités: une promenade à pied à un certain rythme; mieux encore: une heure de ski de fond.

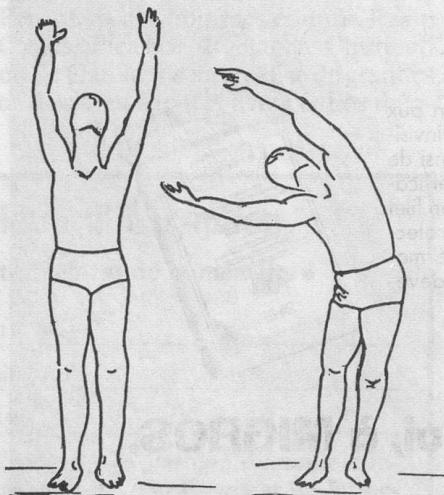
Nous parlons plus loin de cette pratique.

En skiant, tu remarqueras le bien que procure la pratique régulière des exercices de gymnastique proposés, mois après mois.

Le choix de notre activité de ce mois prépare précisément au ski de fond: assouplissement des hanches, des articulations en général, des jambes et des pieds en particulier, sans oublier l'appareil cardio-vasculaire, le cœur, la pompe!

Voyons un peu!

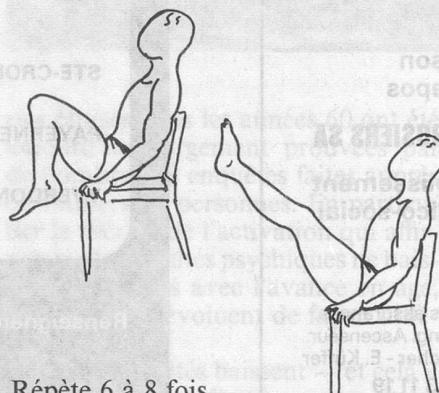
1. **Debout, en inspirant**, élance les bras en avant en haut, fléchis le torse à droite et à gauche; en expirant, abaisse les bras en bas.



Répète 8 à 10 fois.

L'exercice sera plus efficace si tu tends les bras et si tu inclines le plus bas possible.

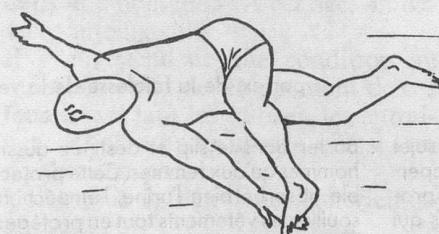
2. **Assis, en inspirant**, lève les genoux et tends les jambes aussi haut que possible; en expirant, fléchis les genoux et pose les pieds sur le sol.



Répète 6 à 8 fois.

Difficile, mais excellent pour... perdre du ventre!

3. **Couché sur le dos, bras tendus de côté**, élance la jambe gauche par-dessus le corps pour venir toucher la main droite avec le pied et retour.

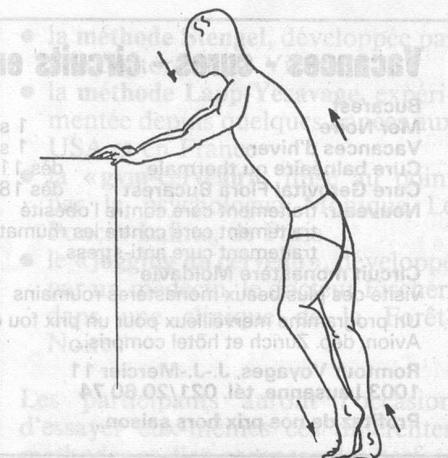


Idem avec la jambe droite.

Répète 6 à 8 fois de chaque côté.  
Respiration normale.

3. **Debout, incliné en avant**; appui des mains à hauteur des épaules environ. Monte alternativement le talon gauche et le droit; les orteils ne quittent pas le sol.

Tout le corps monte et descend en suivant ce mouvement de marche accentuée.



Durée: 1 à 2 minutes.

Amplifier l'effort en reculant les pieds, c'est-à-dire en augmentant l'inclinaison du corps.

## Ski de fond pour les aînés

En rentrant d'une première et courte randonnée à ski de fond, l'idée m'est venue de vous parler, amies et amis de G 3, de ce magnifique sport, d'autant plus que dans les numéros de décembre 86 et janvier 87 de «Aînés» il est question de ski de fond sous la rubrique «Pro Senectute».

Les cantons, les régions de Suisse romande organisent des cours, des randonnées, voire des camps!

Certains d'entre vous sont montés durant de longues heures dans la région jurassienne ou les Alpes avec des peaux de phoque.

Or, en hiver 1968 fut créée en Engadine l'action «LLL», ce qui signifie: «Lattes légères — Longévité» qui permit de reléguer au galetas des planches trop lourdes et des peaux de phoque encombrantes. Ces anciens équipements se sont révélés trop pesants et rendant la marche plus pénible.

Le ski de fond connaît donc, depuis près de vingt ans... (déjà!) un essor inattendu. Le désir grandissant de se mouvoir en plein air et la volonté d'échapper à la foule nerveuse des remontées mécaniques et des pistes de descente expliquent cet engouement. Les mouvements harmonieux et bien dosés du ski de fond permettent à chaque aîné de s'y adonner.

Les rhumatisants eux-mêmes peuvent en profiter pleinement.

Le ski de fond est un sport de mouvement qui mobilise la **respiration** et la **circulation du sang**, mais également la force, l'agilité et la souplesse. Tous les muscles sont pratiquement mis à contribution car les bras, le torse et le dos aident pour une bonne part au mouvement. L'air hivernal et la neige rendent l'organisme plus résistant, ce qui est un avantage prophylactique de plus.

Mais nous vous recommandons de renoncer à la course sous quelque forme que ce soit pour en rester à la marche. Et pourquoi ne pas considérer l'aspect ludique ? Il faut jouer, sur de petits parcours, sur de petites boucles.

N'oublions pas qu'il est particulièrement important de se **préparer** au ski de fond, en pratiquant la marche, (souvenez-vous : «la marche, source de santé» de Nicole Walther) et les exercices de Gym 3 à domicile.

Je me réfère ici au manuel de gymnastique des aînés pour vous parler de l'équipement; il dit en substance : «Notre intention n'est pas de parler d'un équipement coûteux. Pour le ski de fond des aînés, nous préconisons les skis avec bandes antidérapantes, à lamelles ou à écailles qui évitent le problème du fartage, et des souliers solides, de hauteur moyenne, cas échéant doubles. Un training peut

remplacer le vêtement de ski de fond».

Personnellement, je suis parfaitement satisfait (ainsi que mon épouse) de nos skis à écailles, très pratiques.

Le manuel cité ci-dessus dit au sujet des conseils pour l'organisation : «En principe, le ski de fond, comme le ski de randonnée peut prendre différents aspects :

- a) une leçon de 45 à 60 minutes
- b) un tour d'une demi-journée dans les environs immédiats
- c) un tour d'une journée comprenant de plus longs parcours
- d) un cours d'un week-end ou d'une semaine entière».

Pour la région que j'habite, l'Office du tourisme du Jura bernois, (OTJB) organise chaque hiver des randonnées du type c) ou d). Son directeur, M. Martin Chaignat, est un spécialiste dans ce domaine. Il n'oublie pas qu'un arrêt en cours de route s'impose et qu'un repas aussi léger soit-il est indispensable pour une bonne réussite du programme.

Le siège de cet office est à Moutier, 2740, à l'avenue de la Poste 26, case postale 127, tél. : 032/93 64 66. On vous renseignera très volontiers sur les multiples possibilités qu'il est à même



d'offrir, avec une trentaine d'itinéraires allant de 6 à 60 km.

Mais n'oubliez pas votre entraînement G 3 à domicile !

Je reviendrai dans un prochain numéro sur les innombrables possibilités de varier la pratique du ski de fond.

H. G.

## BIBLIOGRAPHIE

### Marine suisse sur les Océans

Vous qui rêvez de grand large et de terres lointaines, embarquez, avec les Editions Mondo, à bord d'un cargo de 64 000 t, unité de notre Marine suisse. Découvrez le monde de nos marins, partagez avec l'équipage son quotidien, ses petits et grands soucis. Avec lui, participez aux préparatifs de l'appareillage. Et... vogue le navire; découvrez la mer, ses délices et ses colères car, aujourd'hui encore, la mer demeure une aventure !

Olivier Grivat est l'auteur du texte et Jean-Jacques Grezet celui des photos de ce très bel ouvrage.

Se commande aux Editions Mondo à Vevey, au prix de Fr. 17,50 + 500 points MONDO ou en librairie au prix de Fr. 43.— sans les points.

### L'Etourneau sansonnet

Editions Payot, Lausanne.

Si l'on connaît bien maintenant les rassemblements spectaculaires du passereau, on est moins au fait de la vie des individus. Philippe Clergeau l'a étudié en scientifique et livre, dans un excellent ouvrage, le fruit de ses observations, au fil des saisons, sur la famille et l'espèce, les populations, les migrations, l'alimentation, l'habitat, le chant, la formation du couple, le nid, la ponte, l'élevage des petits, les «bandes de jeunes», les dortoirs, et conclut en traitant des relations orageuses que le sansonnet entretient avec l'homme.

L'illustration photographique, comme toujours dans les *Atlas Visuels* Payot, est variée et bien reproduite.

E. S.

Collection : «Atlas Visuels Payot» N° 16: Fr. 25.—

Dominique et Serge Simon

### Le lièvre et le lapin de garenne

Editions Payot

Surtout ne les confondons pas ! Lièvre et lapin ont beau appartenir au même ordre zoologique, celui des Lagomorphes, beaucoup de traits les distinguent.

Dominique et Serge Simon, en naturalistes d'expérience, nous disent tout ce en quoi ils diffèrent dans un très bon ouvrage, richement illustré de photographies en couleurs, qui vient de paraître aux Editions Payot, à Lausanne, dans la collection «Atlas Visuels».

La collection *Atlas Visuels* porte en sous-titre «Comment vivent-ils?», l'ouvrage de Dominique et Serge Simon répond pleinement, pour notre grand plaisir, à cette question. (Fr. 25.-).