Regarde sur le Cirque [Michel Baettig]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

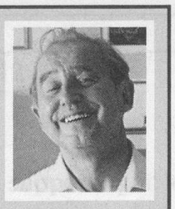
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

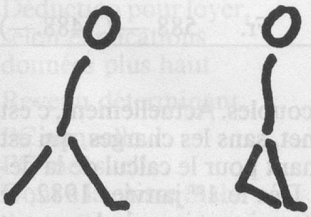
Décembre

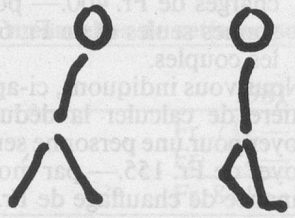
Voici le Nouvel An
Qui revient tous les ans...
Comme le temps passe!

Mouvement, équilibre, coordination

Debout

196. Pas rompu: poser le pied gauche en avant, rassembler le pied droit contre le talon gauche, poser le pied gauche en avant, ainsi de suite.
Faire 8 pas rompus avec le pied gauche en avant, puis
faire 8 pas rompus avec le pied droit en avant, puis
faire 6 pas rompus avec le pied gauche en avant, puis
faire 6 pas rompus avec le pied droit en avant, puis
faire 4 pas rompus avec le pied gauche en avant, puis
faire 4 pas rompus avec le pied droit en avant.
Attention à l'équilibre, rechercher l'aisance du mouvement.

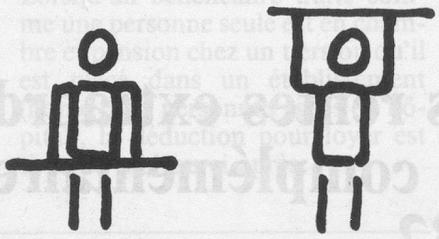




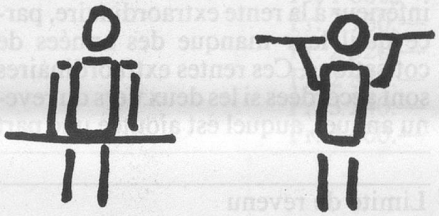
Articulation du torse, avec un parapluie ou une canne de bois

Assis

197. Tenir le parapluie sur ses genoux, prise assez large des 2 mains, le lever en avant en haut, le baisser en avant en bas sur les genoux, les bras restent tendus (1.2.3.–4.5.6.) (5–7 fois).

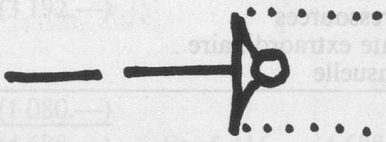


198. Tenir le parapluie des 2 mains, prise assez large, le monter par devant la figure, au-dessus de la tête, le descendre derrière la tête et retour.



Exercice au sol

199. De la position couchée «à plat ventre», mains sous le menton, tendre les bras en avant, si possible sans toucher le sol, les fléchir.

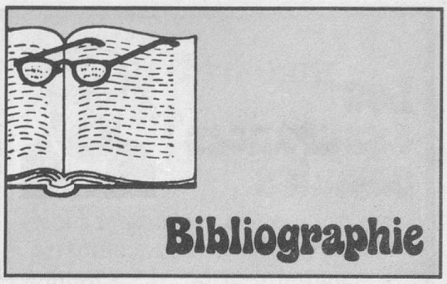


200. De la position couchée «à plat ventre», bras tendus en avant sur le sol, soulever et baisser un bras, puis l'autre.

Articulation des jambes

Debout

201. Se tenir et sautiller très légèrement sur place.

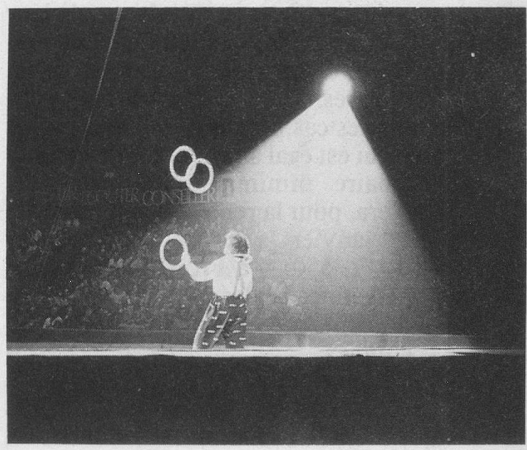


Bibliographie

Michel Baettig, **Regards sur le Cirque.** Photos de Cyril Kobler. Editions du Tricorne, Genève.

Un admirable ouvrage qui arrive à temps, peu avant Noël. Si vous aimez le cirque, vous dégusterez cet album de 130 pages grand format sans vous lasser. Et si, par aventure, ce genre de spectacle vous laissait indifférent, vous apprendriez à l'aimer comme il le mérite.

Extrait de la préface de Michel Baettig: «... Au cirque, le merveilleux saute aux yeux. Il ne faut pas se contenter de ce premier regard. Un œil plus incisif vous permet de déceler d'autres mondes, d'autres atmosphères. Vous deviendrez ainsi créateur, dans la mesure où la réussite d'un spectacle de cirque dépend, pour moitié, des réactions du public... Les pages de l'ouvrage font une place royale au cirque helvétique, car il est peu fréquent que la Suisse excelle autant dans un art...»

Les photos de Cyril Kobler nous projettent dans cette atmosphère unique: celle du cirque. Et n'oublions pas de destiner d'autres compliments au graphiste Jean-Luc Bertholet.

«Regards sur le cirque» est un chef-d'œuvre. Bravo!