Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 12 (1982)

Heft: 1

Rubrik: Pro Senectute : pour la vieillesse

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: 09.07.2025

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

PRO SENECTUTE Pour la Vieillesse

SECRÉTARIATS CANTONAUX :
Genève, 3, place de la Taconnerie (022) 21 04 33
Lausanne, 49, rue du Maupas (021) 36 17 21
La Chaux-de-Fonds, 27, rue du Parc (039) 23 20 20
Bienne, 8, rue du Collège (032) 22 20 71
Delémont, 49, avenue de la Gare (066) 22 30 68
Tavannes, 4, rue du Pont (032) 91 21 20
Fribourg, 26, rue Saint-Pierre (037) 22 41 53
Sion, 7, rue des Tonneliers (027) 22 07 41

VAUD

Information et échanges d'expériences

Tels étaient les buts de l'assemblée annuelle tenue lundi 16 novembre à l'Hôtel de la Gare de Moudon, par la Fédération vaudoise des Clubs d'Aînés (FVCA). Cette réunion d'une centaine de délégués fut présidée par M. Roland Poletti, président, et organisée par le comité du club des aînés de Moudon, à la tête duquel il est toujours agréable de retrouver le sourire de Mme Christiane Maleszewski. La journée commença par la projection du très beau film de Robert Bresson «Un condamné à mort s'est évadé», projection suivie d'une discussion animée dirigée par Pierre Carrel, maître secondaire à Echallens.
Il appartint à Jean Carrel, frère du susnommé, conseiller en animation de Pro Senectute Vaud, de présenter le programme «Va et redécouvre ton pays» pour l'an prochain. (Ce programme a paru dans «Aînés» N° 11, pages 30 et 31). Autre présentation que celle du cahier d'animation (voir «Aînés» N° 12) et la brochure «Séminaires 1982».
L'intervention de plusieurs orateurs ajouta à l'intérêt de la réunion. On applaudit le municipal Raymond Bosshard qui présenta sa ville, M. Daniel Girardet, directeur de Pro Senectute Vaud et M. Gilbert Sandoz, chef du Service prévoyance, aide sociale et assurances du canton, qui souligna l'effort des autorités en faveur des aînés. La note spirituelle fut donnée par le pasteur Fonjallaz et l'abbé Crausaz. Tous les orateurs, dans des domaines différents, apportèrent des messages d'espoir et de réconfort pour l'avenir des personnes âgées. On notait aussi la présence du préfet Charles Guignard et de M. E. Marguerat, inspecteur des maisons de retraite. Enfin, derniers venus au sein de la fédération, le club «Le Doyen» de Montreux et celui de Sainte-Croix dirent leur satisfaction d'appartenir à cet organisme qui ne cesse de prospérer sous la direction efficace de son comité animé par M. Poletti.
C'est dans la plus fraternelle ambiance que les délégués des clubs d'aînés de la FVCA passèrent la journée à l'issue de laquelle chacun rentra chez soi, convaincu que les programmes mis au point par Pro Senectute Vaud et la FVCA pour 1982 sont riches en promesses.

Après-midi de ski de fond

Prendre l'hiver par le bon bout!

Profiter du soleil, prendre du mouvement, respirer l'air frais à pleins poumons, faire le plein d'optimisme, en un mot... prendre l'hiver par le bon bout! Est-il nécessaire de rappeler les bienfaits du ski de fond? Pratiqué en dilettante, ce sport est à la portée des aînés quel que soit leur âge, chacun en adaptant le rythme à ses possibilités.
Pro Senectute Vaud organise une fois de plus, dès le 7 janvier et jusqu'au 1er avril 1982, si les conditions d'enneigement le permettent, des sorties à ski sur les magnifiques pistes des Rasses, des Diablerets ou de la Givrine.
Un car ramassera au passage, à heure fixe, les skieurs équipés qui se seront inscrits.
Demandez le programme, l'horaire et le bulletin d'inscription à Pro Senectute Vaud, case postale 73, 1000 Lausanne 9. Tél. (021) 36 17 21.

IIIe Journée de politique et d'action sociales

Cette IIIe Journée romande de Politique et d'Action sociales s'est déroulée à Lausanne le 27 novembre. Elle a réuni un grand nombre de spécialistes et de personnalités à l'Ecole d'Etudes sociales et pédagogiques de Lausanne. Organisée par le Centre d'Etude de la politique sociale (CEPS) et la faculté des Sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne, elle a consacré ses travaux au thème «Vieillir aujourd'hui et demain». Les travaux de groupes ont réuni environ 450 personnes venues de toute la Suisse romande. De nombreuses conférences ont encadré ces travaux de groupes. On entendit notamment le professeur Jean Wertheimer, directeur du Service universitaire de psychogériatrie de Lausanne, et président de Pro Senectute-Vaud, M. Claude Bridel, recteur de l'Université de Lausanne, et M. Jean-Jacques Senglet, directeur de l'Office fédéral de statistique. La journée prit fin par un captivant exposé «Synthèse et perspectives» du professeur P. Gilliand.

Nous reviendrons dans un prochain numéro sur l'un ou l'autre de ces exposés.

VAUD

10 bougies pour le club des aînés d'Orbe

«10 ans, c'est une montagne de souvenirs... c'est l'évocation des visages amis disparus que nous n'oublions pas; 10 ans, enfin, c'est la fête!» C'est en ces termes que s'est exprimée Mme Yolande Beauverd, présidente souriante et efficace, dans son allocution qui rappela la vie du club au cours de cette décennie.

Et ce fut vraiment la fête, dans la grande salle du Casino d'Orbe, comble en ce samedi 31 octobre, jour qui marquait le 10e anniversaire du Club des aînés local.
De nombreuses productions: chœurs, chorales, accordéon, fanfare, sketches, ballets rythmés faisaient diversion à la brève partie officielle qui permit à de nombreuses personnalités locales de s'exprimer, parmi lesquelles MM. Millioud, syndic, Agassis de l'Association des retraités Nestlé, Milon Galé, président de l'Avivo, Meinard Chatagny et Mme Thérèse Stockmann, municipale.
Pro Senectute Vaud, qui favorise la création de nouveaux clubs et apporte un soutien technique à ceux déjà existants, avait tenu à se manifester à l'occasion de cet anniversaire, en délégant Jean Carrel, responsable du service des loisirs de la Fondation et Robert Flaction, animateur-accordéoniste et son instrument.
Le club d'Orbe, qui compte aujourd'hui quelque 70 membres, s'est constitué officiellement en «club des aînés d'Orbe» en 1975, avec statuts à l'appui et a été, en 1976, l'un des membres fondateurs de la Fédération vaudoise des clubs d'aînés. Il doit son existence, son unité, l'enthousiasme qui l'anime avant tout à sa présidente, Mme Beauverd, qui le fait bénéficier de son dévouement et de sa grande disponibilité. Un hommage bien mérité lui a été rendu par la présence même de tout un petit monde et l'ambiance chaleureuse qui régna tout au long de cet ultime après-midi d'octobre.
Happy birthday to you!

J. Mr

VALAIS

A Viège, une boutique-trésor

Si, un vendredi, vous passez à Viège, n'hésitez pas à rendre visite à la Boutique de Pro Senectute, rue Cantonale 13. Vous serez émerveillé par ce que vous y découvrirez. Les dames de Viège ont des idées, du talent et de l'enthousiasme. Sous l'impulsion de leur animatrice, Elizabeth In-Albon, elles réalisent de ravissants objets dont l'énumération serait fastidieuse. Noël passé, songez à Nouvel an et à Pâques, d'excellentes occasions de donner de la joie, sous forme de beaux cadeaux à des prix très, vraiment très sociaux. Et pensez à la Boutique — elle mérite un B majuscule — à l'occasion des anniversaires familiaux qui s'échelonnent tout au long de l'année... Notre exploration nous a permis de découvrir de merveilleuses poupées en costume valaisan, des vêtements en tricot, des broderies, de ravissants tabliers, des jouets, bref de quoi faire plaisir aux enfants et aux adultes. La Boutique, répétons-le, est ouverte tous les vendredis. Sa réputation est telle, que la pharmacie voisine met souvent une de ses vitrines à sa disposition...
En Valais, la Fondation pour la Vieillesse-Pro Senectute déploie à peu de chose près les mêmes activités que les centres Pro Senectute des autres cantons de la Confédération. Mais l'organisation est différente en raison de l'existence de 9 centres régionaux autonomes. Les responsables de ceux-ci œuvrent comme travailleurs sociaux spécialisés dans l'aide sociale et matérielle. Ils ont la responsabilité des diverses tâches nécessaires et réalisables pour le bien-être des personnes âgées de leur région. Le secrétariat central est fixé à Sion. Il est dirigé par le responsable cantonal qu'est Léopold Rywalski à qui revient la mission de coordonner l'activité de tous les assistants sociaux du canton.
Chaque centre régional dispose de groupes de bénévoles chargés de diverses missions: visites aux isolés, aux malades, visites et aide aux vieux qui ne peuvent plus manger seuls. Souvent, le bénévole accompagne un vieillard malade à Lausanne, à l'hôpital. C'est dire l'importance de ce bénévolat dont les adeptes bénéficient de la formation que leur dispensent des cours spéciaux. En 1981, 80 personnes ont suivi le cours spécial de Viège. La responsable du centre, Mlle Bernadette Fuchs, s'occupe des aînés dissémi-

Mlle Bernadette Fuchs en compagnie du responsable cantonal, Léopold Rywalski.

(Photos G. G.)

A la Boutique, l'embarras du choix.

nés dans 23 communes, ce qui représente une population âgée d'environ 3000 personnes. Comme ailleurs, les activités du centre de Viège sont multiples: conseils, consultations individuelles, démarches (Mlle Fuchs, ne disposant pas de secrétariat, fait tout elle-même, prenant ses décisions selon les besoins); groupes de gym, de marche, de ski de promenade, etc. Et, bien sûr, n'oublions pas la Boutique!

«C'est une bonne affaire» nous dit Mlle Fuchs. «Nous avons pu notamment, grâce à ses bénéfices, acquérir un lit électrique de 4800 francs. Nous pouvons aider des gens modestes à payer leur note de chauffage ou certains frais d'hôpital. Notre boutique se gère toute seule. Son heureux fonctionnement lui permet d'apporter une aide appréciable à Pro Senectute, notamment sous forme d'argent.»

En bref, il s'agit là d'une autogestion dirigée et mise au point par Mlle Fuchs. La Boutique de Viège est très fréquentée, non seulement par des clients, mais par toutes ces souriantes dames du bénévolat qui œuvrent soit à domicile, soit à l'atelier situé dans un bâtiment scolaire mis à disposition chaque quinzaine par les autorités communales. La machine tourne si agréablement que d'autres localités valaisannes se sont mises à suivre l'exemple de Viège.

Ce qui épate ici, c'est l'enthousiasme général, cet enthousiasme qui a permis des réalisations dignes d'admiration. Ces dames de la Boutique ont fabriqué des vêtements pour l'Afrique, la Tanzanie, l'Angola, par exemple. Mais l'aspect matériel n'est pas seul à compter. Mlle Fuchs précise: «Ce que nous faisons ici, c'est de l'ergothérapie informelle, très précieuse au point de vue psychique.»

Une belle, une bonne affaire. L'argent récolté par les ventes est utilisé avec tact et intelligence. C'est ainsi que Pro Senectute Viège a participé à la rénovation du Home de la Souste tombé dans un état de vétusté avancé. De Sierre à Viège, les bénévoles ont bien travaillé avant même l'ouverture de la Boutique. Résultat: un petit bus a pu être acquis, et le produit des ventes a aussi permis de financer une partie de la cafétéria. Il y a 5 ans de cela. La preuve était faite, et c'est à ce moment-là que la Boutique de Viège a été créée. Vous connaissez la suite...

– g –

Pas d'âge pour le ski de fond!

Les cours d'initiation et de perfectionnement organisés par Pro Senectute ont chaque année plus de succès. A ce jour nous avons enregistré plus de 400 inscriptions!

Les séjours suivants ont encore de la place:

Les Mosses 25/29 janvier 1982 et **Champex** 8/12 mars 1982. Inscription: Pro Senectute Neuchâtel.

Morgins 15/19 février 1982 et **Evolène** 22/26 mars 1982. Inscription: J. Rossy, Gare 52, Monthey.

Zinal 8/12 février 1982. Inscription: Y. Viaccoz, Pro Senectute Sierre.

NEUCHÂTEL

Ça bouge au Val-de-Travers

Avec votre concours, nous allons vivre une année pleine d'amitié et riche en réalisations nouvelles.

Clubs de Midi

Ces rencontres ont pour but le partage d'un repas de midi. Pour faciliter l'organisation de ces dîners, il est indispensable de s'inscrire quelques jours à l'avance. Il y a plusieurs manières de participer: aide à l'organisation pratique, transport des handicapés, service et relavage...

Buttes: mardi 5 et mardi 19 janvier 1982; inscriptions et renseignements à la Cure, Mme Reymond, tél. 61 13 76.

Noiraigue: jeudi 21 janvier 1982; renseignements et inscriptions à Pro Senectute, permanence de Fleurier (lundi et jeudi matin), tél. 61 35 05 et chez Mme Pellaton, tél. 61 31 85.

Fleurier: jeudi 28 janvier 1982; renseignements et inscriptions à Pro Senectute et Centre œcuménique, tél. 61 35 05.

Repas à domicile

Une indisposition passagère, une grippe ou un handicap vous empêchent de sortir faire vos courses, de préparer votre repas; pour vous dépanner adressez-vous à la permanence de Fleurier ou à Pro Senectute Neuchâtel qui vous fourniront toutes précisions.

Les repas sont surgelés, faciles à préparer, variés. Le prix est de Fr. 6.— paiement à la livraison. Pas de menus régime pour le moment.

Ski de fond

Une nouvelle saison s'amorce. Les préparatifs ont permis de tester les itinéraires balisés pour les skieurs débutants et les «fondeurs». L'équipe d'encadrement a elle aussi dû se recycler. Espérons que l'état des champs de neige des Rasses contribueront à une saine oxygénation et une stimulation nécessaire à chacun.

La permanence de Fleurier et Pro Senectute Neuchâtel, tél. 24 56 56, complèteront les informations utiles au déroulement de ces joutes sportives.

Club des loisirs

La première séance annuelle aura lieu le jeudi 21 janvier 1982 à Couvet. Les retraités qui ne font pas encore partie du Club regroupant tous les Valloniers et qui souhaitent devenir membres, s'annonceront au président M. Pierre Descombaz.
Nous vous rappelons les cours organisés par l'Université Populaire section du Val-de-Travers.

La Chaux-de-Fonds et Le Locle

Depuis plusieurs années nous collaborons avec l'Université Populaire à l'élaboration de cours: préparation à une retraite heureuse.
Cette saison, nous aborderons les thèmes de la santé; santé physique et psychique. Les leçons, 5 au total, débuteront
mercredi 17 février à 17 h. 30, Salle FTMH, Crêt-Vaillant 19, Le Locle;
jeudi 18 février à 17 h. 30, Collège Numa-Droz (ancien Gymnase), salle 609, rez-de-chaussée, La Chaux-de-Fonds.
Le Dr J. Sigg, généraliste; M. F. Meyrat, directeur des homes cantonaux; Mme M. Rieder, instructeur de gymnastique 3e âge et Mme M. Vettiger, maîtresse ménagère, animeront ces rencontres.
Programme détaillé à disposition à notre secrétariat, Parc 27, La Chaux-de-Fonds, tél. 23 20 20.

Accueil du Soleil

Serre 67, La Chaux-de-Fonds
vous présente une formule de cours pour petits groupes: frivolité, peinture sur bois, cuisine.
Pour s'inscrire, il suffit de passer à Serre 67. Ces cours seront animés par des retraitées expérimentées. Ils sont ouverts à chacun, une occasion pour que jeunes et aînés se côtoient.
D'autre part, l'Accueil du Soleil est ouvert tous les après-midi de 14 h. à 17 h., sauf le jeudi. Généralement, le dernier dimanche du mois, il s'ouvre aux isolés pour un repas de midi. Inscriptions préalables souhaitables.

Val-de-Ruz

Repas à domicile

Nous désirons que ce service s'étende à travers le district. Mais pour y parvenir la collaboration bénévole d'une ou deux personnes par village nous est nécessaire. Une petite place dans un congélateur est aussi indispensable.
Pour le moment, nous livrons à Dombresson et Villiers ainsi qu'à Chézard-Saint-Martin. Ce service — voir sous Val-de-Travers — facilite le problème de ravitaillement et est un maillon du chaînon «maintien à domicile». Les personnes âgées, les handicapés demanderont les renseignements complémentaires à Pro Senectute, secrétariat de Neuchâtel, (mardi et jeudi) tél. 24 56 56. On peut s'inscrire pour un ou plusieurs repas par semaine et pour une période limitée.

A travers le Haut et le Bas du canton

Nous ne pouvons, hélas, pas énumérer les si nombreuses activités 3e âge. Nous signalons la reprise des après-midi de ski de fond à La Vue-des-Alpes et à Tête de Ran, parfois même aux Franches-Montagnes.
Les cours de natation hebdomadaires ont lieu dans les piscines de Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds. Une étude est en cours pour Le Locle.

Vacances de neige

Les Mosses sur Aigle, 1445 mètres d'altitude. Hôtel «Les Fontaines». Prix **Fr. 235.—**. Date: du 25 au 29 janvier 1982.
Champex, 1470 mètres d'altitude. Hôtel du Glacier. Prix. **Fr. 235.—**. Date: du 8 au 12 mars 1982.
Les renseignements pour ce secteur sport et vacances de neige sont communiqués par Pro Senectute Neuchâtel, tél. 24 56 56.

Amis lecteurs, nous vous souhaitons une année sereine et vous remercions de contribuer au développement de notre travail et de... votre plaisir!

Au Locle, un club heureux

Très intéressant, le rapport de gestion présenté récemment lors de l'assemblée statutaire annuelle par le président André Tinguely.
Actuellement, le Club des Loisirs du Locle compte 884 membres. Au cours de ses 23 ans d'existence, il a vu ses activités se développer avec dynamisme. Et ça continue! C'est ainsi qu'un après-midi par semaine des travaux manuels pour hommes seront organisés. Pendant le dernier exercice, le comité a offert 7 conférences, 3 séances de cinéma, 2 soirées théâtrales, une fête de fin d'année, 4 matches aux cartes, 2 coins du feu, 2 jeux de loto, un bal, une vente annuelle, une veillée de Noël, une fête d'automne, 1 course annuelle. En tout: 26 manifestations, auxquelles il convient d'ajouter les courses-visites, les séances de bridge, le prêt de livres, le remplissage des déclarations d'impôts, les visites aux malades et les travaux des dames de la couture.
Plusieurs activités ont été organisées directement par Pro Senectute ou par le Centre Mirval. La collaboration avec le Conseil loclois du 3e âge s'est poursuivie avec succès.
Le budget annuel du club est de l'ordre de Fr. 18 000.—. Les finances sont saines grâce aux bénéfices de la vente annuelle, aux prestations de Pro Senectute, à la générosité des autorités communales, des industriels et commerçants et des membres eux-mêmes.
Pour 1982, un programme varié a été mis sur pied. Tout cela pour une cotisation annuelle de Fr. 5.—!
Ce Club vient d'être cité en exemple par le secrétaire de la Fédération mondiale des villes jumelées. Un texte relatant son activité sera adressé, l'an prochain, à toutes les villes membres de cette fédération.
Nos félicitations à nos amis du Locle, et que leur club continue sur sa lancée!

BIENNE

Club de midi

Attention, important! Dès maintenant notre nouveau local est au restaurant «Eintracht» au 52, rue du Marché-Neuf.

Club du dimanche

Nos rencontres pour les six premiers mois de l'année: 17 et 31 janvier; 14 et 28 février; 14 mars; 25 avril; 9 et 23 mai; 6 et 20 juin.
Nous sommes toujours à la rue du Collège 8. Quatrième étage (avec ascenseur). Tél. 22 20 71. E. H.

Aînés infirmes

Prenons une carte du Jura bernois. Tirons un trait du sud-ouest de Renan jusqu'au bout de la combe de Chaluet; ça fait près de 50 km de la frontière neuchâteloise à la frontière soleuroise. Et ce n'est pas du terrain plat!... ni au sud, ni au nord de cette ligne. Ce sont aussi des kilomètres de chemins malaisés, caillouteux, ravinés, boueux, dans les pâturages et les forêts, avec en hiver du verglas et des «gonfles». Ce sont encore: des fermes isolées avec chiens hargneux, des «clédars», des barbelés. — Pourquoi cette «introduction» un peu géographique et un peu décousue? — Parce que c'est en relation directe avec M. Erard, Mmes Botteron et Girod de Pro Senectute à Tavannes.

Dans «Aînés» 2/82, vous lirez la suite. A bientôt!

Clubs d'aînés

Deux ans déjà! Le 16 janvier 1980, à Sonceboz, était créée l'association des clubs d'aînés du Jura bernois et de Bienne romande. (Voyez «Aînés» 3/80). M. Tièche de Reconvilier en est toujours de dynamique président.

Les clubs étaient présents à Fribourg, le 21 octobre et le comité prépare déjà pour septembre un grand rassemblement d'aînés. N'en disons pas plus pour le moment.

E. H.

A votre bon cœur m'ssieurs–dames!...

Du 15 au 24 janvier vous serez hélés dans la rue par des jeunes vendeurs: «Achetez *Y en a point comme nous 24 janvier!*».

Il s'agit d'un journal typiquement vaudois, comme son nom l'indique, vendu en 1982 en lieu et place du traditionnel insigne du 14 avril, au profit de Pro Senectute et du Centre vaudois d'aide à la jeunesse.

Faites bon accueil à ces jeunes. Vous ne regretterez pas vos Fr. 2.—!

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Janvier 1982

Bonne année dans la confiance,
le calme et la paix.
De cœur avec vous.

Histoire vraie

Une monitrice dit à ses élèves de 70 à 90 ans: «J'ai suivi le cours de répétition annuel ce dernier samedi; je suis «remontée», il faut que ça marche, et plus vite, et plus haut, et plus à fond, encore, encore, allez-y.» Ces dames quittent la leçon *trop* fatiguées.

Il eût fallu dire: «Je rentre du cours, travaillons tranquillement, chacun selon ses forces et ses possibilités, pas d'excès, ni d'imprudence pour que vous puissiez dire aussi, comme cette dame de Granges: Ça fait rudement de bien!»

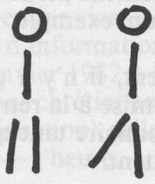
Essayez donc de faire ces petits exercices calmement, mais très régulièrement.

Articulation des jambes

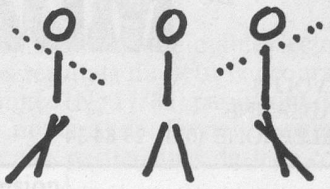
Debout

202. Marcher légèrement, la tête haute, les bras souples, puis, marcher lourdement, le corps légèrement penché en avant.

203 a. Poser la jambe gauche à gauche de côté, croiser la jambe droite devant, poser la jambe gauche à gauche de côté (1–3), poser la jambe droite à droite de côté, croiser la jambe gauche devant et poser la jambe droite à droite de côté (4–6), les bras pendent le long du corps.



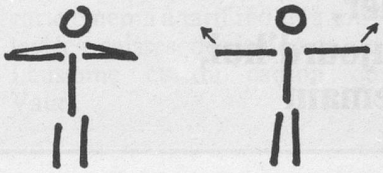
203 b. Idem, bras tenus horizontalement, mouvements souples, coulés, être comme une danseuse!



Assis

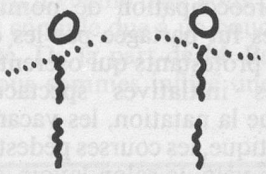
204. Frictionner légèrement les tempes du bout des doigts.

205. Bras fléchis, mains aux clavicules (devant le corps à la hauteur des épaules), les tendre de côté (1 t.) avec 2 mouvements de ressort (2–3) (petits mouvements en avant, en arrière), le corps bien droit, fléchir les bras, mains aux clavicules en relâchant le corps (4).



Debout

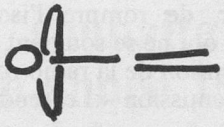
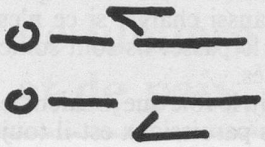
206. Voler comme une mouette: fléchir et tendre légèrement les articulations des pieds, des genoux, des hanches, du dos, bras levés souplement de côté. Rythme à 2 t. (1.2.–3.4.) ou à 3 t. (1.2.3.–4.5.6.). Beaucoup de souplesse.



Exercices au sol

Sur le dos

207. Bras de côté, posés sur le sol, fléchir les avant-bras sur les bras, les tendre de côté. (Aussi avec 2 mouvements de ressort, les mains touchant 3 fois les épaules (1.2.3.–4.)



208. Pédaler (fléchir et tendre alternativement les jambes).