

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : novembre

#### **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**

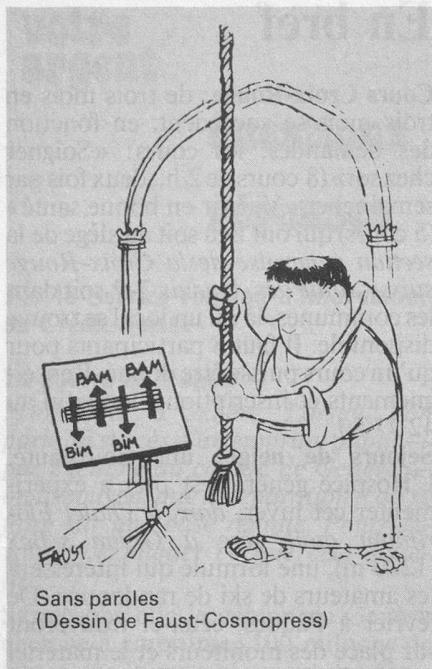
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.01.2026

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



# Helvetas

**25 ans**  
Contre la faim  
pour le  
développement

## Notre style de vie aggrave la faim dans le Tiers-Monde

Le bulletin d'Helvetas «Partenaires» vous donnera des renseignements supplémentaires.

Participez au développement au service de la dignité humaine, en devenant membre d'Helvetas.

A Helvetas, Association suisse d'assistance technique  
Case postale 522, 1001 Lausanne  
Téléphone: 021-23 33 73  
CCP 10-11 33 Lausanne

Prière de m'envoyer gratuitement «Partenaires» No. 81

Nom: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
NP, Lieu: \_\_\_\_\_

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

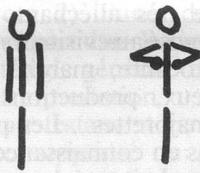
# Novembre

*Il faut profiter avant l'hiver,  
De sortir, de prendre l'air...*

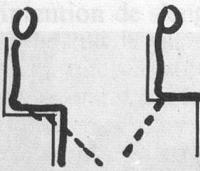
### Articulations des bras et des jambes

#### Assis

**104.** Bras le long du corps: les fléchir en serrant les poings, en inspirant et en se redressant. Tendre les bras en expirant et en se relâchant.



**105.** Poser le talon gauche en avant, puis la pointe du pied gauche en arrière. Idem avec le pied droit.



### Exercices respiratoires

#### Assis

**106.** Inspirer librement par le nez, expirer par saccades par la bouche, les deux mains pressant le ventre (5 - 10 fois).

**107.** Bras fléchis, mains à la hauteur des épaules: tirer les épaules souplement en arrière, en inspirant, cage

thoracique bien ouverte, relâcher le haut du corps en expirant (5 - 10 fois).



### Exercices pour les jambes

#### Debout

**108.** Marcher sur la pointe des pieds, le corps bien droit (attention à l'équilibre...).

**109.** Idem, mais avec les bras en haut (prudence).

**110.** Marcher 4 pas en avant, puis 4 pas en arrière le plus légèrement possible.

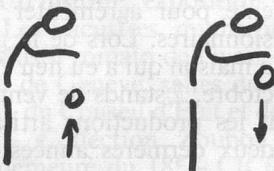
### Adresse, avec la petite balle

#### Debout

**111.** Lancer la balle contre un mur, la rattraper, si possible!



**112.** Dribbler (voir exercice 102).



### Couché sur le dos

(si vous le pouvez, ne pas forcer)

**113.** Donc couché sur le dos, jambes souples, mains à la nuque: presser les coudes sur le sol en inspirant, relâcher en expirant. (5 - 10 fois).



Chanter encore: «Ah! oui que je suis à mon aise...! 2<sup>e</sup> verset...