

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 10 (1980)
Heft: 2

Rubrik: Gym des aînés : février

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: 17.01.2026

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Février

Si la neige tombe, essayez de la trouver belle...

Articulation des hanches

Debout

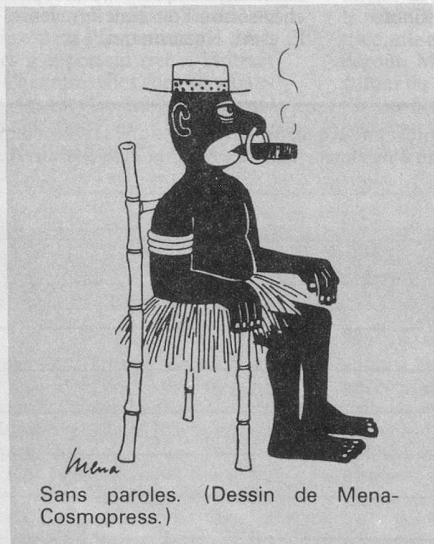
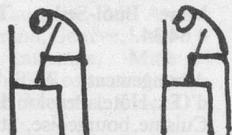
56. Se tenir à une paroi, une table ou à sa petite fille et balancer la jambe gauche en avant, en arrière, en avant et la poser en avant (1-2-3-4). Idem avec la jambe droite.



Mobilité de la colonne, des hanches, des jambes

Debout

57. Se tenir à la chaise. Poser un pied sur la chaise, toucher le pied avec la main libre (éventuellement avec les 2 mains, sans tomber, «se couper les ongles!»).

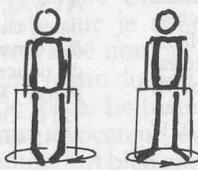


Articulation des pieds

Assis

58. a) Pieds posés à plat, légèrement écartés. Tourner les pieds en cercle en dedans: lever la pointe des pieds le plus haut possible, (les talons restent au sol), les tourner l'une contre l'autre, puis les écarter.

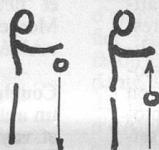
b) Tourner les pieds en dehors: lever les pointes des pieds, les écarter, les rapprocher, faire des petits cercles.



Adresse et coup d'œil avec la petite balle

Debout

59. Tenir la petite balle devant soi (avec une ou deux mains); la laisser tomber à la verticale, la saisir au vol quand elle rebondit. Le corps reste souple, les genoux aussi.



Préparation pour les exercices au sol

Debout

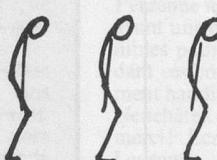
60. Se tenir au placet d'une chaise, poser un genou sur le sol, puis l'autre, se relever.



Équilibre, souplesse

Debout

61. Marcher lentement en avant en fléchissant légèrement les jambes à chaque pas. Corps décontracté, genoux souples.



Travaux à l'aiguille

Bricolage



Dorianne

Le pull ligne «T»



Un sourire au petit coin

Pour couvrir de façon amusante le rouleau de papier hygiénique de réserve, j'ai imaginé des genres de bonnets, de grandeur appropriée, que j'ai tricotés ou crochetés avec des restes de laine en variant les couleurs de façon inattendue.

J'ai utilisé pour les yeux, le nez et la bouche du feutre découpé et collé. Avec des pompons trop grands et fous j'ai fabriqué des cheveux, ou avec de la laine lisse, des tresses que j'ai nouées joliment avec un ruban de velours.

Dorianne