

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 11 (1981)  
**Heft:** 10

**Artikel:** La gym des aînés : matière à réflexion  
**Autor:** Gattiker, André  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829723>

### **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:** 14.01.2026

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

## Grande «première» à La Garenne

Le Zoo de La Garenne, à Le Vaud, a salué le 9 mai la naissance d'un vautour moine (*Aegypius monachus*). La direction du Zoo nous envoie une photo du bébé et de ses parents. Cette naissance est une sensation. La Société zoologique de Londres, qui édite l'International Zoo Yearbook, a confirmé l'événement: c'est bien la première fois au monde qu'un jeune vautour moine est né et élevé avec succès en captivité. Ses parents vivent à La Garenne depuis 12 ans. En 1980, un œuf a été pondu sans résultat. Cette année, la ponte a eu lieu le 16 mars. L'éclosion s'est produite 56 jours plus tard. Encore incapable de voler, le bébé est resté au nid jusqu'à fin août, nourri par ses parents.



## Offrir et aider:

### Bulletin de commande

à renvoyer à Helvetas, case 522,  
1001 Lausanne

Prière de m'envoyer avec facture:

\_\_\_\_\_ calendrier(s) panoramique(s)  
Helvetas 1982 à Fr. 19.50 + frais d'expédition.

Dès 5 calendriers (ou un multiple de 5), le  
prix du paquet multiple soit Fr. 90.— au  
lieu de Fr. 97.50, sera automatiquement  
calculé.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/localité \_\_\_\_\_ AI

### Le nouveau calendrier de Helvetas

Il est magnifique et nous le recommandons chaleureusement à nos lecteurs. Ce calendrier mural (56 x 28 cm) constitue un beau cadeau, coloré et fascinant, qui fait plaisir pendant une année entière et apporte de l'aide à des populations déshéritées. Son prix: Fr. 19.50 + frais d'expédition. Commandez-le en utilisant le coupon ci-contre. Ce faisant, vous accomplirez un geste de véritable solidarité en faveur de ceux qui souffrent.

## La gym des aînés: nature à réflexion

par André Gattiker

Beaucoup de groupements d'aînés ont la gymnastique à leur programme. Cette gymnastique correspond-elle vraiment aux besoins des aînés? Ou est-elle simplement une occasion de rencontre, un jeu musical animé par des accessoires décoratifs? Vu l'importance du nombre des aînés s'adonnant à cette discipline, il est intéressant de cerner d'un peu plus près ce problème.

Mais, avant tout, il semble nécessaire de définir deux termes. Celui de **gymnastique**, qui est l'art d'exercer, de fortifier le corps par un certain nombre d'exercices physiques, comprenant de la dynamique, de la statique et des exercices respiratoires, ces trois éléments de même valeur, formant un tout. Le second terme est celui de **rythmique**, qui a du rythme, par exemple la gymnastique rythmique accompagnée de musique cadencée.

Avant de présenter ces deux gymnastiques, qui se confondent souvent tout en étant différentes dans leurs résultats, il est bon de préciser les besoins auxquels la gymnastique doit répondre. Elle doit avoir un effet bénéfique sur tout le corps, lutter contre la dégénérescence musculaire et développer la force et la résistance par des exercices de plus en plus importants, **en augmentant graduellement la durée et l'amplitude des mouvements**. L'éducation de la **respiration** doit être intégrée complètement dans la gymnastique, ceci en raison des bienfaits immédiats et lointains que l'individu en retire.

Quelle gymnastique choisir pour répondre aux multiples besoins de nos corps? Examinons les deux types les plus en faveur: la **gymnastique complète** (dynamique, statique et respiratoire) et la **gymnastique rythmique**. La gymnastique complète à l'avantage d'une grande souplesse d'adaptation aux possibilités de la personne. Dans la dynamique, elle permet une amplitude des mouvements qu'on peut répéter à la vitesse la mieux adaptée. Dans la statique, elle permet de régler à volonté la durée du stationnement en

position extrême. Cette gymnastique permet aussi, et au mieux, l'intégration des mouvements respiratoires. Elle est au service de la personne et



L'enthousiasme. Chaque réunion de gymnastes âgés se déroule dans la joie et la ferveur. Ici, le 15<sup>e</sup> anniversaire de la gym des aînés, à Lausanne, le 10 mai 1980.

obtient un résultat maximum dans un temps donné. Mais elle exclut les mouvements d'ensemble puisque chaque participant est le maître de l'amplitude et de la vitesse de ses gestes.

La gymnastique rythmique est caractérisée par la souplesse, la beauté, particulièrement dans les mouvements d'ensemble avec fond musical. Cependant cette musique et les mouvements d'ensemble ont l'inconvénient de limiter les effets de cette gymnastique subordonnée à la cadence de la musique. Le rythme musical limite l'amplitude des mouvements et la durée statique de ceux-ci. Cette gymnastique ne peut tenir compte de toutes les exigences du corps et des possibilités variables de chaque personne. N'est-elle

pas aussi un des motifs du désintéressement de la plupart des hommes vis-à-vis de la gymnastique des aînés? Signalons un danger qui menace les aînés qui exercent ces deux types de gymnastique. Les leçons données par les moniteurs ou monitrices, disques, cassettes, radio ou télévision, sont composées de mouvements ordonnés trop rapidement pour la généralité des aînés. C'est une erreur de croire que plus le mouvement est exécuté rapidement, plus le muscle se développe. Une cadence lente des mouvements permet aussi une respiration complète et efficace. La gymnastique des aînés doit absolument s'adapter aux besoins et aux possibilités différentes de chaque personne. On évite ainsi les acci-

dents dont les suites se font souvent sentir seulement après les séances, et les physiothérapeutes doivent s'efforcer de réparer les dommages subis. Le manque d'attention et de réflexion dans l'enseignement de cette gymnastique peut être la cause involontaire de l'abstention de bien des personnes, soit sur l'ordre de leur médecin, soit parce qu'elles-mêmes réalisent que tenir la cadence demandée n'est plus dans leurs possibilités, alors que, justement, ces personnes ont besoin pour maintenir leur santé, d'exercices à leur portée. Il y a là matière à réflexion pour tous les responsables de groupements d'aînés et particulièrement les monitrices et moniteurs.

A. G.

Références: Institut d'éducation respiratoire Klara Wolf, Brugg. Professeur Eric Martin, Genève. Professeur Edward O'Reilly, Améridex, Dr René Lacroix, France.

Réd. — Nous renvoyons au surplus nos lecteurs à l'excellente rubrique tenue depuis 2 ans et demi dans «Aînés» par M. Louis Perrochon, qui fut l'introduit et l'enseignant de cette gymnastique pour personnes âgées en Suisse romande (voir page 23).

L'art de jouer au ballon à tout âge, en assouplissant ses muscles et en aiguisant ses réflexes. (Photos G.G.).

