

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 12 (1982)
Heft: 2

Rubrik: Gym des aînés à domicile : 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: 13.01.2026

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

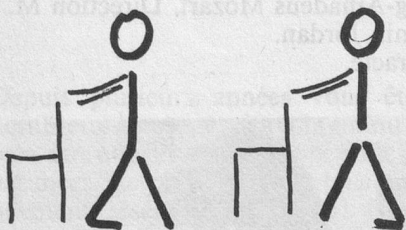
Février

La neige qui tombe peut nous réjouir.
Admirez ses ombres et ses coloris.

Articulation du pied

Debout

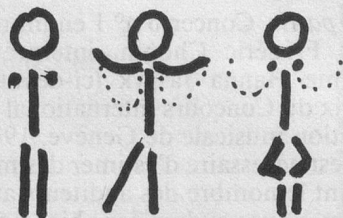
209. Poser le pied gauche fortement tourné en dedans, le poser en position normale. Le mouvement part de la hanche. Se tenir éventuellement à un meuble; id. à droite.



Articulation des jambes et des bras

Debout

211a. Jambes seules: poser la jambe gauche de côté (1-2); fléchir et tendre légèrement les genoux 1 fois (3-4); poser la jambe droite croisée devant la jambe gauche (5-6); fléchir et tendre légèrement les genoux 1 fois (7-8). Idem à droite (1-8).



211c. = a + b. Bras levés en avant: poser la jambe gauche de côté en balançant les bras en bas, près des cuisses et de côté (1-2); fléchir et tendre légèrement les genoux, 1 fois, en balançant les bras en bas, près des cuisses et en avant (3-4); poser la jambe droite devant la jambe gauche en balançant les bras en bas, près des cuisses et de côté (5-6); fléchir et tendre légèrement les genoux, 1 fois, en balançant les bras en

211b. Bras seuls. Position de départ, bras levés en avant: balancer les bras en bas, près des cuisses et de côté (1-2); les balancer en bas, près des cuisses et en avant (3-4); les balancer en bas, près des cuisses et de côté (5-6); les balancer en bas, près des cuisses et en avant (7-8).



bas, près des cuisses et en avant (7-8).

Idem à droite.

Remarque. C'est un pas croisé déjà étudié, accompagné de mouvements de bras, de côté et en avant en passant près des cuisses. Il faut commencer lentement, puis augmenter la cadence; bien lier les mouvements. C'est aussi un exercice pour le cerveau: coordination.



Inspirer et expirer profondément. Relaxation.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Vous plairait-il d'échanger vos idées?

Le groupe de réflexion «Aînés en recherche» vous invite à des **entretiens-débats** sur notre identité d'aînés, autour de différents thèmes: peut-on sortir de la solitude? Savons-nous écouter ceux qui nous entourent? Quelle est notre place dans la société? etc.

Centre Pierre-Mercier, Florimont 24, Lausanne. Les lundis 1^{er}, 8 et 15 février 1982 à 18 h., salle de billard, 2^e étage.

Renseignements au secrétariat ou auprès de Betty Bezençon, tél. 28 77 23 ou Louis Spiro, tél. 51 17 48.

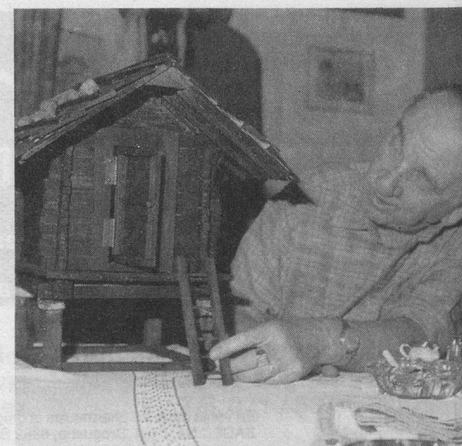
AÎNÉS

renseigne et divertit.
Faites-le connaître
autour de vous!

Des amitiés tessinoises

Elles nous sont envoyées par M. Walter Schweizer, dit «Casi», de Riva S. Vitale, accompagnées d'une belle photo qui nous montre ce génial bricoleur devant une de ses œuvres.

«L'âge donne la patience!», telle est la conclusion de la petite lettre de M. Schweizer que nous félicitons. Et nous le remercions des encouragements qu'il nous destine.



Exercice au sol

Sur le dos

212. Bras le long du corps, la jambe gauche reste collée au sol: fléchir la jambe droite sur la poitrine. Idem inversement.