

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 12 (1982)
Heft: 6

Rubrik: Gym des aînés à domicile : juin

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>

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Juin

*Tiens-toi droit, tiens-toi bien,
Ne renvoie pas à demain l'exercice de
maintien
qui soulage et fait du bien!*

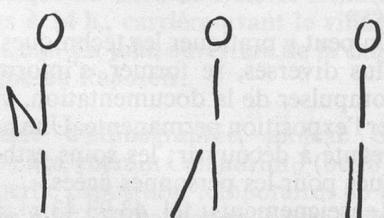
Articulation des jambes

Debout

237. Poser la jambe gauche en avant en balançant les bras en avant et de côté avec un petit mouvement de ressort (1-2), idem à droite, sans baisser les bras (3-4), continuer à gauche (5-6), à droite (7-8), baisser les bras (9).



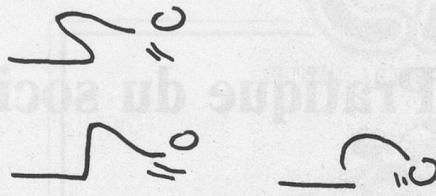
238. Marcher de côté en levant haut le genou de la jambe qui se déplace : lever haut le genou gauche (1), le baisser en posant le pied gauche de côté (2), rassembler le pied droit (3) et continuer à gauche, plusieurs fois. Idem à droite.



Articulation du torse

A genoux

239. Mains posées sur le sol, cuisses poussées en arrière, les bras sont poussés en avant: incliner le torse en le poussant en avant, sans déplacer les mains, retour en arrière en faisant le dos rond (comme un escargot qui avance en rampant), 5 à 10 fois.



Assis

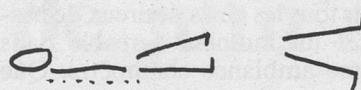
240. Mains à la nuque: incliner le torse en avant en inspirant, le redresser en le relâchant et en expirant. A faire lentement.



Exercices au sol

Sur le dos

241. Jambes écartées, bras le long du corps, tourner les pieds en dedans, puis en dehors, plusieurs fois.



242. Jambes fléchies: soulever le bassin le plus haut possible. Respirer profondément, se relaxer.



Message

Savoir cueillir les fleurs...

Depuis quelques semaines, c'est le printemps, l'éclosion des fleurs, la splendeur des formes et des couleurs. Votre œil est-il assez frais et assez ouvert pour en jouir totalement? Votre âme assez juvénile pour en apprécier le message? Votre cœur assez avide de renouveau pour en capter les ondes et les parfums de joie et d'espérance? Chaque année à cette époque chaleureuse, il me semble revivre et rejoindre les printemps de mes vingt ans. C'est si bon d'avoir, sinon toujours, du moins de temps à autre, vingt ans. Que voulez-vous, le miracle, ça existe. Mais oui, laissez-vous envouter en cette période lumineuse où l'on peut constater que tout recommence quand on croit que c'est fini, qu'après le froid reviennent les chaleurs, que la nature, apparemment morte, se réveille, que l'hiver n'arrête jamais pour toujours l'enchantedement du réveil de la nature. Le printemps de la vie, le printemps éternel, c'est une question de foi. En automne et en hiver, j'espère. Au printemps je vois que c'est vrai, ce que j'ai espéré. Nous sommes, vous et moi, en un automne plus ou moins avancé de l'existence. Certains se trou-

Sans paroles
(Dessin de Raynaud —
Cosmopress)

