

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 12 (1982)
Heft: 7-8

Rubrik: Gym des aînés à domicile : juillet-août

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: 02.02.2026

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Juillet-août

La marche, pour les anciens, est le sport indiqué, à faire tous les matins pour se fortifier.

Articulation des jambes

Debout

243. Marcher en cercle à gauche (petit cercle) en faisant des petits pas rompus en avant, bras gauche en avant, bras droit de côté. (Pas rompus: poser le pied gauche en avant, rassembler le pied droit contre le talon gauche, poser le pied gauche en avant et continuer.)

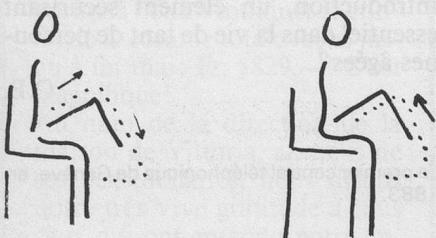
244. Marcher sur les talons, bras de côté (équilibre!).

Articulation des hanches

Assis

245 a) Pédaler en avant avec la jambe gauche (10 fois), idem à droite.

245 b) Pédaler en arrière avec la jambe gauche (10 fois), idem à droite.



246. Jambes écartées, les lever, les lever, les écarter, les baisser (1-2-3-4).



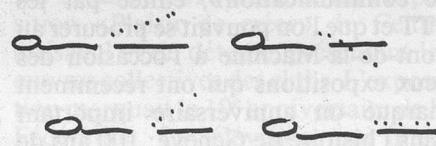
Exercices au sol

Sur le dos

247. Jambes fléchies: écarter la jambe gauche de côté, la ramener à la position fléchie, idem à droite.



248. Jambes allongées sur le sol: écarter la jambe gauche de côté, la passer sur la jambe droite, l'écarter à gauche de côté, la serrer.



Petite balle

Assis ou debout

249. Bras tendus en avant: presser la balle, main gauche dessus, mais droite dessous, idem inversement.

250. Dribbler 20 fois.

Respirer profondément.

Le droit à l'erreur...

et ses limites

Tout humain doit être mis au bénéfice du droit à l'erreur. Le proverbe ne dit-il pas que l'erreur est humaine? En soi, il n'y a rien là de dramatique. L'homme étant un être en devenir, on voit mal comment il lui serait possible de ne jamais se tromper, de ne jamais se fourvoyer sur des chemins de traverse.

Pourtant, il est des erreurs qui peuvent être dramatiques, que la responsabilité de son auteur soit réellement engagée ou pas. Ainsi en est-il de l'erreur d'appréciation commise par un conducteur de voiture, dont on sait quelles conséquences graves elle peut engendrer. Et l'on devine tout de suite que l'on ne pourra mettre cette erreur sur le même pied selon qu'elle a été commise en raison d'une trop forte dose d'alcool absorbée, du fait d'une conduite imprudente, ou tout simplement parce que le conducteur a été surpris par une situation inattendue et que sa réaction fut malheureuse.

Mais il y a plus grave encore: les multiples conflits qui éclatent ou couvent un peu partout dans le monde ne sont-ils pas le fruit, à chaque coup, d'erreurs d'appréciation? Et la pauvreté de tant de millions d'êtres humains n'est-elle pas elle aussi le résultat d'estimations totalement fausses quant au fonctionnement de l'économie?

A ce niveau-là, les erreurs font mal, terriblement mal. Et il est un moment où elles deviennent impardonnable. En effet, on peut très bien comprendre et accepter que les hommes se trompent lorsqu'ils se lancent dans de nouvelles aventures, sur des terrains encore inconnus d'eux, lorsqu'ils tentent d'inventer quelque chose de neuf. Là, malgré la nécessaire prudence, l'erreur est inévitable en même temps qu'utile. Elle fait partie de ces tirs de réglage qui permettent ensuite d'atteindre le but. Elle devient source d'une expérience enrichissante.

Mais ce qui est agaçant, insupportable et tout simplement très triste, c'est de voir les hommes retomber sans cesse dans les mêmes erreurs malgré toutes