

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : janvier

### **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>**

# Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Janvier

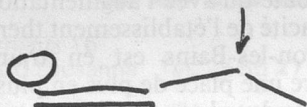
*Le temps s'échappe, il semble fuir,  
Tout se dérobe et doit finir...*

Cantique 270

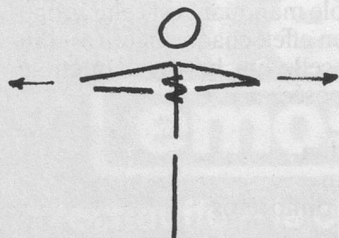
### Exercices isométriques

**Allongé, dans son lit, sur le dos**

**276.** Contracter la musculature des jambes et des cuisses en pressant les genoux «contre en bas». (Tenir pendant 6 secondes, en respirant.)



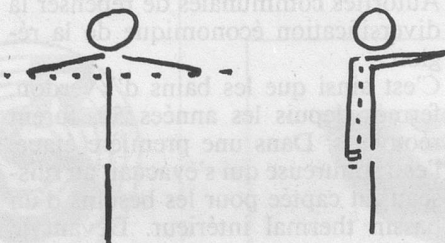
**277.** Croiser les doigts devant la poitrine, tirer fortement les mains, sans lâcher prise (5-6 secondes).



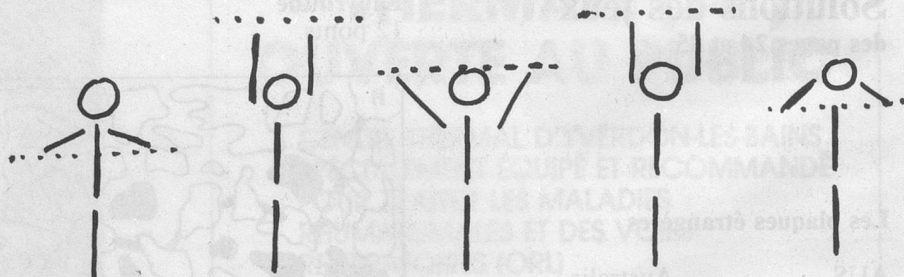
### Exercices avec un parapluie, une canne ou un bâton

**Debout**

**278.** Tenir la canne des 2 mains horizontalement, bras fléchis devant la poitrine, tendre le bras gauche en bas, à gauche du corps, le bras droit est fléchi horizontalement devant le visage, retour, canne horizontale; idem à droite (8 à 10 fois).



**279.** Tenir la canne des 2 mains horizontalement, bras fléchis devant la poitrine, tendre les bras en haut (1), les fléchir canne sur la tête (2), les tendre en haut (3), les fléchir devant la poitrine (4), (10 fois).



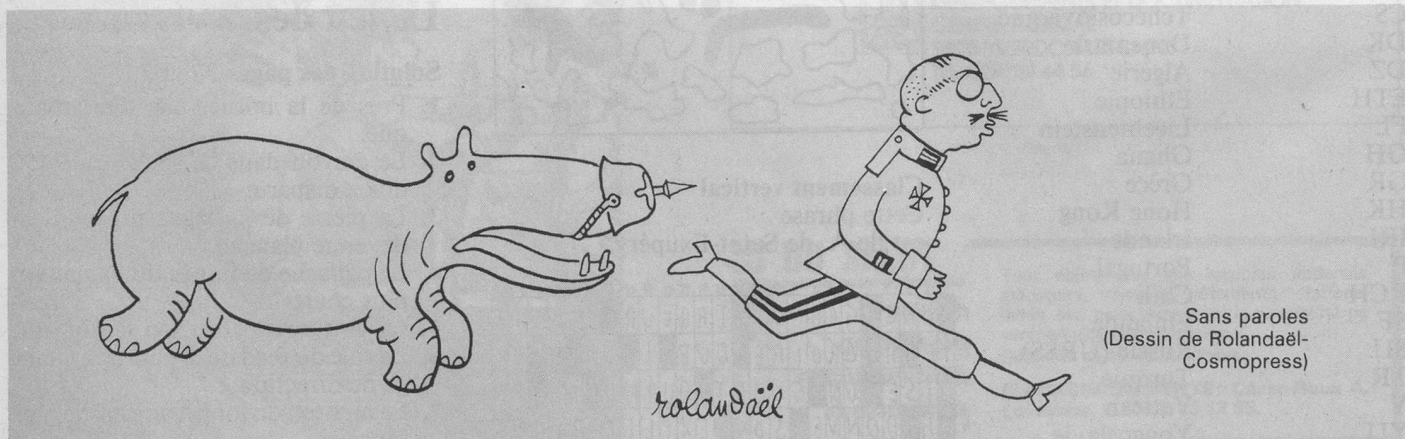
### Articulation des jambes

**Assis sur le sol**

**280.** Jambes tendues, les fléchir croisées sur le sol, les tirer contre soi avec les 2 mains, les tendre et répéter 5 à 10 fois.



Respirations profondes. Relaxation.



Sans paroles  
(Dessin de Rolandaël-  
Cosmopress)