

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 15 (1985)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Gym 3 à domicile

#### **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:** 22.02.2026

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

Parmi les objectifs de la SSG, l'accent est mis sur certaines priorités: activer les facultés des personnes âgées; intégrer les générations (éviter les ghettos); maintenir l'indépendance (à la maison le plus longtemps possible).

Il y a quelques jours, la société tenait à Lucerne son congrès annuel. De nombreux spécialistes sont venus y présenter les résultats de leurs recherches dans les domaines médicaux et sociaux.

Le thème de l'entraînement des «compétences», en particulier, a soulevé un grand intérêt. Avec l'âge, les facultés physiques baissent, on le sait. C'est un processus irréversible, et il faut savoir l'accepter. Mais on devrait savoir aussi qu'il n'en est pas de même pour les facultés intellectuelles. Car, si la mémoire des faits récents diminue, la mémoire des faits anciens se maintient, et peut même être développée, avec un entraînement adéquat. Le mode d'apprentissage compte également, et surtout la notion de temps. On a remarqué, lors de tests auxquels participaient jeunes et vieux, qu'en un temps limité, les résultats favorisaient les jeunes. Mais si l'on ne tient plus compte du facteur temps — c'est-à-dire si chacun peut travailler à son rythme — les personnes âgées parviennent à des résultats souvent meilleurs que ceux de leurs benjamins, parce que plus mûrement réfléchis.

Une retraite réussie ne relève pas du hasard. L'éducation et le mode de vie jouent un rôle. Une personne qui a toujours été active s'adaptera plus facilement à un autre rythme de vie. Il est également intéressant de noter que la retraite est acceptée différemment selon le statut social. Ainsi, dans le milieu «aristocratique», elle est vécue de manière généralement positive, surtout si le retraité retrouve une activité de «standing» (par ex. golf). La bourgeoisie intellectuelle «réagit» et s'efforce de «faire» quelque chose. Le monde ouvrier aurait plutôt tendance à subir, à encaisser le coup. Mais les personnes qui rencontrent le plus de problèmes, ce sont celles qui se replient sur elles-mêmes et se coupent du monde.

Bref, une retraite, ça se prépare. Et le tournant se prend à la quarantaine déjà. N'oublions pas qu'on vieillit comme on a vécu. Cela dit, il n'est jamais trop tard, et chacun a aujourd'hui la possibilité de choisir sa vieillesse plutôt que de la subir.

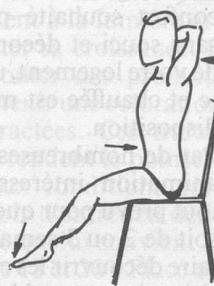
Marie-A. Crivelli



HENRI GIROD

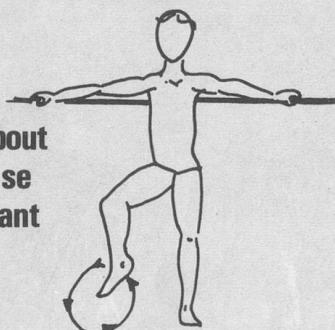
Pour tous ces exercices, évitez toute brusquerie; c'est une gymnastique douce. Ne forcez jamais sur la douleur.

## 1. Assis



Mains derrière la nuque, coudes en arrière, jambes tendues: contracte tout le corps durant 5 secondes, et relâchement, (expiration). Répète 6 à 8 fois.

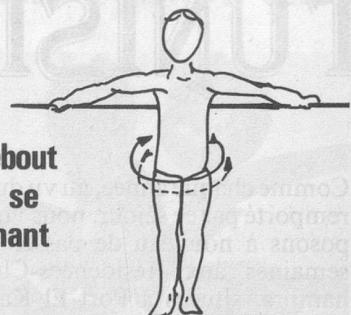
## 2. Debout en se tenant



Fléchis un genou: décris 10 cercles en dehors avec le pied, puis 10 en dedans.

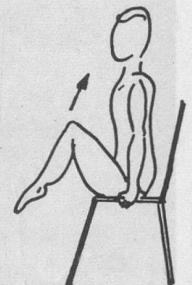
Pose la jambe et change de pied. Répète 4 à 6 fois avec chaque pied.

## 3. Debout en se tenant



Tourne les hanches à gauche, puis à droite, le haut du corps reste fixe, mais les genoux sont légèrement fléchis. 10 à 12 rotations.

## 4. Assis



Le dos droit, en te tenant au siège des deux mains: soulève les genoux le plus haut possible en inspirant; maintiens cette position 5 secondes. Relâchement, (expiration). Répète 4 à 6 fois.

## Quelques conseils de fin d'année

Te voilà déjà en possession de 18 exercices parmi lesquels tu peux choisir. Ils ne sont pas limitatifs, car tu peux en imaginer d'autres.

S'ils sont trop faciles pour Willy, ils ne le seront peut-être pas pour Béatrice! C'est donc à toi de les doser: si ma proposition de répéter 6 à 8 fois tel exercice ne te paraît pas suffisante, augmente toi-même... la ration. Mais jamais au-delà de 100!... Ne brûle pas les étapes; l'essentiel est la régularité: mieux valent 2 ou 3 séances hebdomadaires sans aucune interruption que d'«époustouflantes» séances, de temps en temps et par hasard. Seule la continuité est payante.

Peut-être un peu pénible au début, cet entraînement deviendra rapidement pour toi un besoin profond de ton être.

Il s'agit en définitive de faire circuler dans tes artères, plus rapidement, un sang plus oxygéné.

Voilà pour le physique. Et pour le psychique?

N'oublie pas:

- d'appliquer ta pensée et de te concentrer sur le mouvement à effectuer
- de synchroniser ta respiration en **insistant sur l'expiration**; (l'inspiration venant automatiquement d'elle-même!)
- de respirer plus profondément si tu sens venir l'essoufflement.

Bon courage si tu veux passer l'année sans difficulté et meilleurs vœux pour les fêtes prochaines!