

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 7-8

**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:** 14.01.2026

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



HENRI GIROD

## Avant-propos

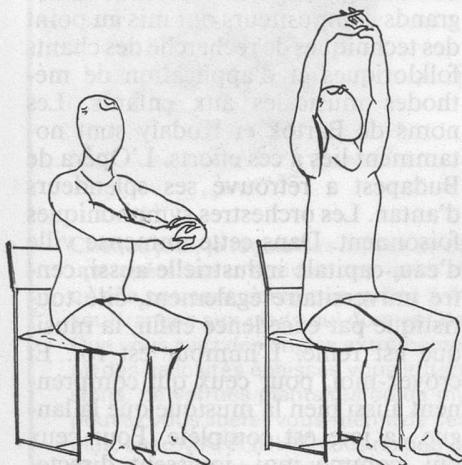
Dans les précédents numéros, nous avons refait un tour en classe où l'on nous enseigna ce qu'est un MUSCLE, comment il fonctionne. Dès lors, nous nous sommes appliqués (peut-être?) à en mettre quelques-uns en mouvement, à les assouplir. En est-il resté quelque courbature? Pensons à les entretenir.

On peut retrouver de la force à tout âge, pour peu que l'on y consacre un peu de temps — et ce sera le cas de juillet à août — mais que l'on choisisse quelques exercices appropriés.

**Un petit entraînement pour de grands effets...**

Rappelle-toi: plus tu as été inactif longtemps et plus la récupération est... spectaculaire.

N'est-ce pas une raison suffisante pour te donner un peu d'exercice?



### 1. Assis, doigts croisés

retourne les paumes des mains vers l'avant, puis élève les bras vers le haut en déroulant le dos. Inspire en montant; tiens 2 à 3 secondes en position haute. Expire en descendant. Répète 8 à 10 fois.

### 2. Debout ou assis

assis et presse un ou plusieurs livres entre tes mains; décris un grand cercle devant toi.

Respire normalement.

Durée: au minimum une minute.

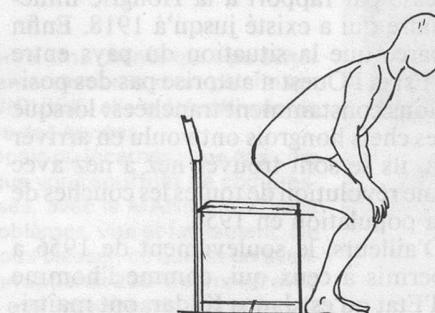


### 3. Mains en appui

fléchis tes jambes en contrôlant le mouvement avec tes bras. Inspire en descendant le plus bas possible.

Inspire en remontant.

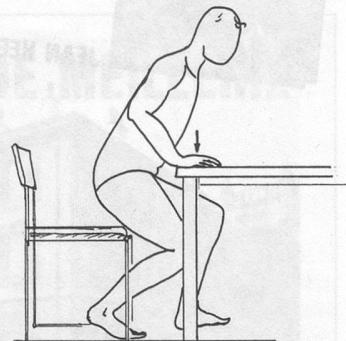
Répète 5 à 6 fois.



### 4. Assis sur une chaise, jambes serrées

amène ton buste en avant en inspirant, esquisse de plus en plus le geste de te relever, en décollant les fesses. Expire en t'asseyant.

Répète 5 à 6 fois.



### 5. Assis

face à une table, mains reposant sur le plateau;

essaye de les enfoncez dans la table, comme pour te soulever de ta chaise. Inspire normalement.

Répète 8 à 10 fois.

## La marche, source de santé

«Ce n'est pas assez de faire des pas qui doivent un jour conduire au but, chaque pas doit être lui-même un but en même temps qu'il nous porte en avant»

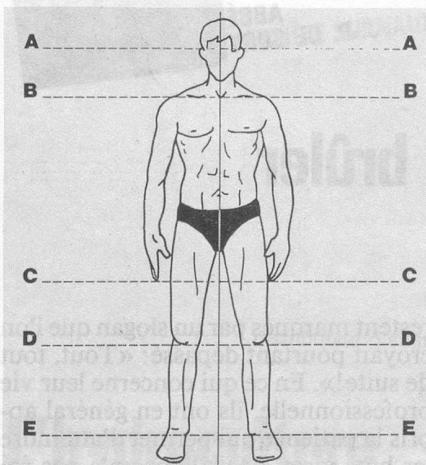
Goethe

Suite à l'article paru le mois dernier au sujet d'un ouvrage dont l'auteur est Nicole Walthert; éditions Dangles, St-Jean-de-Braye/F.

Dans son avant-propos, l'auteur dit en substance: «La marche est généralement incorrecte, sans coordination. Je montre à mes patients comment on marche normalement, comment on balance les bras; j'apprends à sentir le sol, à regarder devant soi, à respirer de façon naturelle.»

Ce livre broché, de 140 pages, est composé de 6 chapitres parfois très scientifiques pour ne pas dire techniques, mais passionnantes du premier au dernier. Par exemple: «Faites votre propre examen» — «Entretien et corrections personnelles» — «Comment vous préparer à la marche» ou encore «Trois types de marche déséquilibrée». Chacun d'eux est assorti de schémas et dessins, favorisant la clarté du texte.

A cette lecture, nous ne pouvons plus douter des bienfaits naturels de la marche, qui est la forme de locomotion la



**Examen statique, debout sans bouger**

Axe du corps bien vertical. Ligne de gravité : nez, menton, nombril, pubis.  
A. oreilles au même niveau - B. épaules au même niveau - C. mains au même niveau - D. genoux au même niveau - E. chevilles au même niveau et écartées d'une même distance par rapport à l'axe du corps.

plus ordinaire de l'homme; elle assure l'équilibre physique et psychique. Par la marche, tous les systèmes physiologiques de l'organisme sont entretenus harmonieusement et sans violence.

L'auteur nous fait en outre remarquer que celui qui marche normalement «a bonne mine, car la marche efface les tensions produites à la suite d'un travail statique et pénible.»

Tous les aînés se souviennent qu'avant la dernière guerre mondiale, certaines entreprises industrielles ou commerciales d'Allemagne offraient à leur personnel une pause consacrée à la détente physique et à la marche. D'autres pays ont imité cette pratique allemande et ont constaté une nette amélioration du rendement de l'entreprise, mais aussi une diminution de l'absentéisme.

Qui n'a vu à la TV des films où l'on sort les détenus de leur cellule pour la promenade quotidienne?

Et la «récré» à l'école, qui oserait la supprimer?

Pour conclure, l'auteur nous demande de ne pas lire cet ouvrage dans l'espoir d'en savoir davantage sur notre corps. «Ce livre fait appel à votre compréhension et à votre observation visuelle, auditive, tactile. Ne pensez plus, mais sentez et vous serez surpris de mieux marcher et de mieux vivre.» J'ai été personnellement enthousiasmé par la richesse des arguments de Nicole Walther; je vous en recommande vivement la lecture. Ce livre est diffusé par Payot, Lausanne.

H. G.

## On va se balader! Propositions gratuites

La dépense est minime. De bonnes chaussures et des vêtements appropriés permettent à tout ami de la nature de partir en randonnée, en voyage de découverte. Il n'est pas question de «performance». Chacun décide lui-même de son allure, de son rythme. La Fédération suisse de tourisme pédestre suggère des projets de randonnée dans toute la Suisse. Son **Programme de courses** offre aux personnes désirant se joindre à un groupe plus de 400 possibilités.

Cette brochure de 90 pages peut être obtenue gratuitement à la Fédération suisse du tourisme pédestre, Hirshalm 49, 4125 Riehen (joindre à votre demande un timbre-poste de 50 centimes).

## Le Jura (Editions Silva)

Le Jura suisse est souvent appelé «la contrée derrière les monts bleus» — région de tourisme pédestre exceptionnelle s'étendant de la Dôle, au bout du lac Léman, à la Lägeren, près de Dielsdorf. Le texte de cet ouvrage fut écrit par l'un des plus grands connaisseurs du monde jurassien, Arnold Fuchs, président de l'Association suisse du Jura. Quant aux merveilleuses illustrations en couleurs, elles sont dues à Edmond van Hoorick. Un magnifique album illustré, qui ne manquera pas de séduire les amateurs de promenades paisibles.

«Le Jura», en vente auprès des Editions Silva, Zurich. 400 points Silva + Fr. 15.50 (+ frais d'envoi).

## Du nouveau à Ballenberg

Le Musée en plein air du Ballenberg près Brienz, s'est enrichi d'une nouvelle attraction. Dans le cadre des festivités marquant son 75<sup>e</sup> anniversaire, la Fédération laitière bernoise et régions limitrophes a remis une fromagerie d'alpage traditionnelle à la Direction du Musée. Vieille de plus de deux siècles, la fromagerie se trouvait, jusqu'en 1981, à l'Allmenalp sur Kandersteg.

