

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Gym 3 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:** 16.01.2026

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



HENRI GIROD

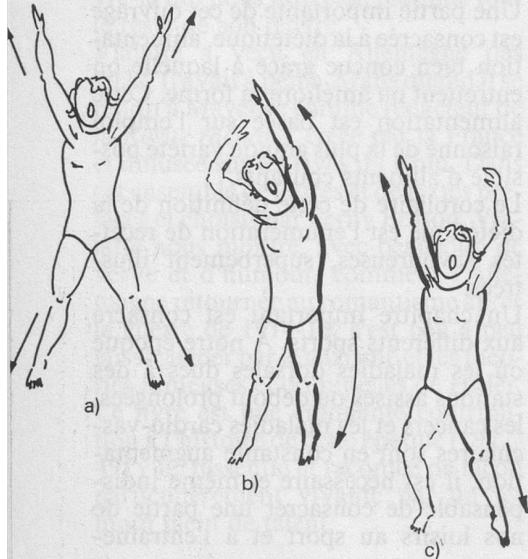
## Janvier

Une fois les fêtes passées, où il y eut peut-être un peu d'abus de toutes sortes, et surtout un manque d'activité physique, il s'agit de reprendre un entraînement progressif, de recharger les batteries, en quelque sorte (et ceci est moins cher que chez ton garagiste!). Comme par le passé, contrôle-toi et évite toute brusquerie.

Au seuil de cette nouvelle année et du premier réveil matinal, la journée débute peut-être par un gros effort pour te mettre debout.

C'est pourquoi je te propose une série d'étirements, dans ton lit, comme fait un chat en sortant de sa corbeille; et surtout, n'aie pas peur de bâiller; au contraire cette réaction naturelle facilite la relaxation.

### 1. Couché au lit: étirements (et bâillements)



**Etire-toi**, avec les 4 membres, en inspirant, maintiens la position, relâchement en expirant seulement d'un côté, puis alterner avec l'autre, id. inspiration, relâchement et expiration en diagonale: bras et jambe gauche, puis inversément, id. inspiration, relâchement et expiration.

Répète chaque exercice, a, b et c 3 à 4 fois.

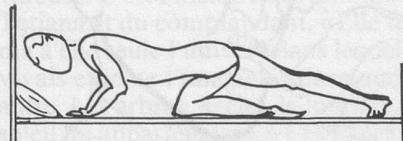
**Remarque:** Ne te contente pas de pratiquer ces exercices de relaxation le lendemain du Nouvel An seulement! Pour ton bien-être, prends la peine de les exécuter chaque matin: tu t'en trouveras mieux pour le reste de la journée.

Avec mes vœux les meilleurs de parfaite santé.

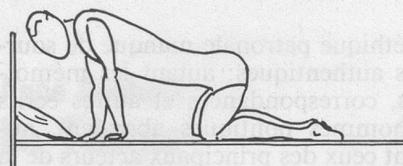
### 2. Au lever

Souffres-tu du dos?

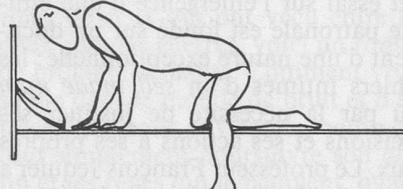
Alors, utilise un matelas dur, ou à défaut, une planche entre le sommier et le matelas.



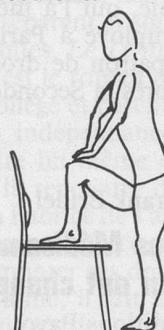
a. Ne sors pas du lit d'un seul mouvement, mais roule-toi sur le côté et lève-toi ensuite en abaissant les jambes.



b. La partie supérieure du corps se dresse.



c. La meilleure méthode consiste à te tourner sur le ventre, puis, à quatre pattes et sors du lit à reculons.



### 3. Pour t'habiller

Abaisse-toi avec prudence.

En enfantant tes bas, tes chaussettes et en te chaussant, tu as avantage à lever la jambe et poser le pied sur une chaise, plutôt que de flétrir le dos.

### 4. Assis

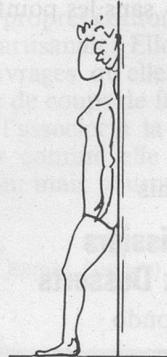


Cale bien tes reins, c'est-à-dire place ton bassin au fond, contre le dossier. Pour ton confort, pose les pieds sur un petit banc, lequel te fait monter les genoux plus haut que les hanches. Dans cette position, inspire 4 temps; retiens ton souffle 4 temps et relâche en expirant 8 temps.

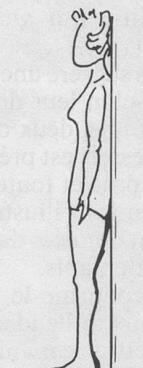
### 5. Debout, dos au mur

tes pieds à 20 ou 30 cm

Pour trouver ta position correcte: contracte les muscles du ventre et des fesses; applique tout le dos contre le mur.



En expirant, descends lentement en te glissant le long du mur (selon les possibilités!).



Maintiens la position 3 à 4 secondes. En inspirant, remonte lentement le long du mur en tendant les jambes. Répète 6 à 8 fois.

# La gymnastique à l'âge avancé

Durant ma carrière et mes activités en tant qu'inspecteur de l'Education physique, j'ai recueilli bon nombre de propos tenus par des médecins sportifs.

En résumé, on peut définir le sport et la gymnastique à l'âge avancé de la manière suivante:

Le sport allonge la vie, du moins il est hors de doute qu'il augmente les réserves de capacité cardio-respiratoire. Cette réalité incite à pratiquer de façon assidue des exercices physiques à l'âge avancé.

Les plus recommandés sont les sports dynamiques: marche en forêt ou en montagne, natation, ski de fond.

Lorsqu'ils feront l'objet d'une prescription médicale, les sports devront toujours être adaptés à l'âge du sujet. Il faut s'entraîner jusqu'à ce que le pouls atteigne une fréquence 100 à 120 par minute pour les sujets sains de soixante ans. Une fois atteint le pouls maximum, il convient de faire une pause de trente seconde, puis de reprendre pendant une minute. Cette alternance d'exercice et de pauses peut durer dix minutes au total.

La gymnastique à l'âge avancé comprend en général un programme variable et très divers. On peut élargir les exercices en utilisant des bancs, des chaises, des chambres à air de bicyclette, des bâtons ou cannes, des balles de tennis ou balles mousse.

Qu'elle soit pratiquée individuellement, à deux ou en groupe, la gymnastique entretient la dextérité, la capacité de réaction, la coordination et la concentration qui doivent être exercées de façon régulière, de même que la mobilité articulaire et les fonctions cardio-respiratoires pour empêcher le vieillissement prématûr.

## Des règles à observer

Mme Ursula Weiss, médecin à l'institut de recherche de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin a dressé un tableau des modifications organiques et fonctionnelles dues à l'âge. Elle propose d'observer les règles suivantes:

a) La réserve cardiaque fonctionnelle diminue avec l'âge, le temps de récupération est beaucoup plus long. Un effort soudain accroît le risque d'une défaillance ou d'une insuffisance cardiaque. En outre, il existe une plus forte tendance à l'apparition d'une arythmie. Les personnes qui souffrent souvent de douleurs en coup d'aiguille dans la région du cœur ou de douleurs cardiaques continues doivent absolument faire de la gymnastique, y compris à l'âge avancé. Il est nécessaire qu'elles subissent un contrôle médical rigoureux. Chez les sujets âgés, l'effort détermine une élévation de la tension artérielle plus importante et qui dure plus longtemps que chez les jeunes.

b) Au cours du processus de vieillissement, la cage thoracique perd de son élasticité à l'expiration et se fixe de plus en plus en position inspiratoire.

c) Avec l'âge, la coordination musculaire devient de plus en plus difficile; il est par conséquent possible d'éviter des accidents en renonçant à effectuer rapidement les uns après les autres des exercices compliqués différents. Le sujet doit disposer d'un temps suffisant pour effectuer chaque exercice.

d) A l'âge avancé, les insertions tendineuses sur les os sont très vulnérables, car il se produit une involution des fibres élastiques. Il faut éviter les contractions musculaires brusques, surtout si le muscle n'est pas échauffé.

e) Chez le sujet âgé, l'os s'appauvrit en calcium, devient plus friable et surtout vulnérable au niveau de la colonne vertébrale ainsi que du col du fémur. Il faut éviter tous les exercices de saut ayant pour effet une compression.

f) La régulation centrale et neurovégétative se ralentit. Il est nécessaire d'être très attentif au sujet, de lui fournir des explications détaillées et de lui faire répéter les exercices pour créer des automatismes et des gestes stéréotypés dynamiques.

g) Il faut tenir compte aussi des autres infirmités de la vieillesse, telles que l'hypermétropie, l'hypoacusie, des déformations plantaires, les varices avec tendance à la thrombose et les rhumatismes. Avant de commencer à pratiquer la gymnastique, le sujet âgé doit prendre un avis médical, qui peut d'ailleurs souvent être donné par le médecin de famille.

## Différences liées au sexe

Les hommes qui ne pratiquent pas de sport voient leur rendement maximum diminuer dès la trentième année. A 55 ans, celui-ci a déjà régressé d'environ un tiers, alors que les sportifs peuvent maintenir leurs capacités jusqu'à quarante ou cinquante ans environ, et souvent au-delà.

Les femmes qui ne pratiquent pas de sport présentent déjà entre 20 et 30 ans une diminution du rendement maximal. La pratique d'un sport permet à la femme de maintenir son activité au niveau maximal pendant environ 3 décennies; ensuite, celle-ci décline moins vite que chez l'homme. A 55 ans, la capacité cardio-respiratoire de la femme a régressé d'un quart environ. Il est prouvé qu'avec l'âge, la consommation maximale d'oxygène diminue, ainsi que la fréquence maximale du pouls. De même, l'organisme vieillissant n'est plus capable de contracter une dette importante d'oxygène.

En résumé, il est possible d'éviter un vieillissement prématûr en pratiquant un entraînement sportif actif; il est recommandé de commencer sans attendre la vieillesse. Il est très important que la physiologie du sport soit bien connue pour que - à l'âge avancé - celui-ci soit bien adapté à l'individu et que le sujet en retire le plus grand bénéfice possible sans dommage.

H. G.



— Oui, j'ai eu un temps splendide! Non, je n'ai pas eu d'avalanches! Oui, j'ai fait des escalades formidables! (Dessin de Raynaud-Cosmopress)