

Gym 3 à domicile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **17 (1987)**

Heft 9

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



HENRI GIROD

Encore à l'eau!

... Mais en piscine, cette fois!

Un intérêt de plus en plus marqué se manifeste pour la pratique de la natation, sport pour tous par excellence. Mon propos n'est point de vous apprendre des mouvements ou une technique de la natation.

Je m'adresse essentiellement aux personnes âgées qui ne savent... pas encore nager.

Une camarade contemporaine m'avouait récemment: «Je n'ai jamais nagé de ma vie et pourtant l'eau m'attire; j'aimerais m'y sentir à l'aise et y découvrir un plaisir nouveau».

— Qu'à cela ne tienne, ai-je répondu à Jeannette: la natation est un sport complet, praticable à tout âge; elle freine l'évolution de l'arthrose, augmente la capacité respiratoire et la tonicité musculaire. Et elle apprend à contrôler sa respiration ou à dominer la peur instinctive de l'eau.

Précisons que la natation est probablement le sport qui nécessite le moins de frais d'équipement: un maillot, un bonnet.

Mais attention! Seules les affections du nez, de la gorge, des oreilles ou des yeux peuvent présenter un inconvénient. Elles méritent donc que vous preniez, si cela est nécessaire, l'avis de votre médecin.

Considérons donc l'apprentissage de la natation comme un jeu.

Jouons dans l'eau dont la température oscille entre 25 et 28°C. Matériel possible: anneaux, planche de natation, bouée, cerceau, assiette de plongée, bouchon ou balle de ping-pong, bâton, ballons légers, etc.

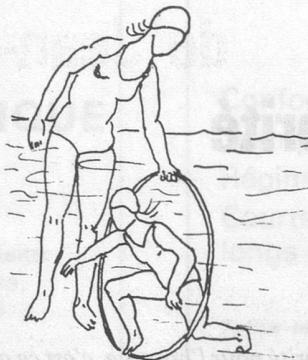
Passons à la pratique par des exercices d'accoutumance

1. Marchez dans l'eau en vous tenant au bord, puis revenez sans vous tenir.

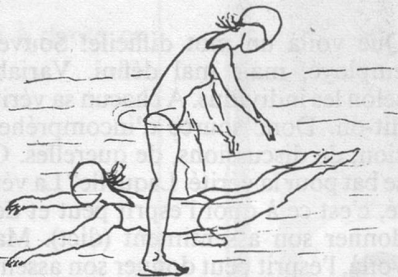
2. Immersion Asseyez-vous brièvement sur le fond du bassin, en ouvrant les yeux.

Comptez les doigts que vous présente un partenaire.

Cherchez un anneau (puis 2) à 80 ou 90 cm de profondeur.



Passez à travers un cerceau que tient verticalement un partenaire. Accroupissez-vous sur une planche de natation et soulevez-la d'un coup de tête.



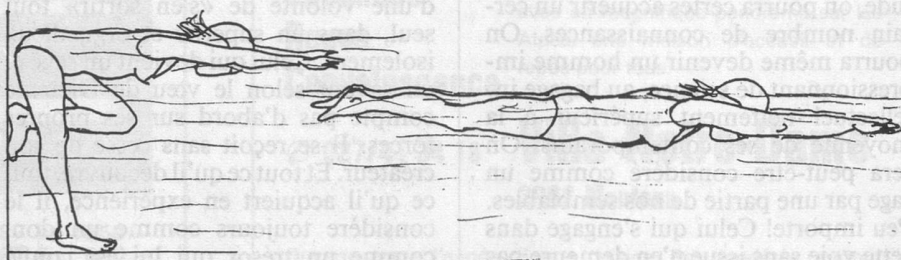
Passez entre les jambes d'un partenaire.

3. Equilibre



Passez à travers un sautoir en commençant par la tête et descendez-le

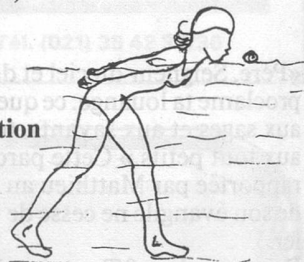
6. Glissée



La «flèche»: un pied contre la paroi; repoussez-vous et glissez en allongeant votre corps au maximum.

pour le sortir par les pieds (s'habiller!).

Id. en sens inverse en commençant par les pieds pour le sortir par la tête: (se déshabiller!).



4. Respiration

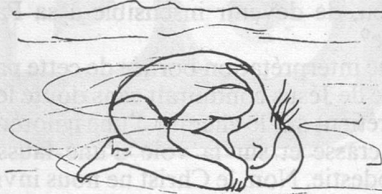
Soufflez un bouchon de liège ou une balle de ping-pong, mains jointes dans le dos.

Id. sous forme de concours entre partenaires.

Soufflez dans l'eau pour faire des bulles.

Expirez lentement et complètement dans l'eau 4 fois de suite.

5. Flottaison



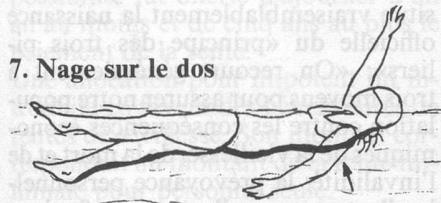
Le «tonneau»: inspirez profondément, accroupissez-vous en saisissant les genoux entre les bras et en rentrant le menton.

Essayez de tenir 10 secondes.

Id. avec l'aide de partenaires qui prolongent la glissée par une forte poussée.

Les trésors de Jean-Pierre Cuendet

Le «remorqueur»: avec 2 partenaires, à tour de rôle, vous vous laissez remorquer en vous tenant à un bâton.

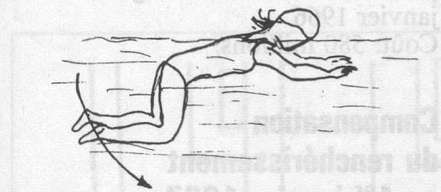


7. Nage sur le dos

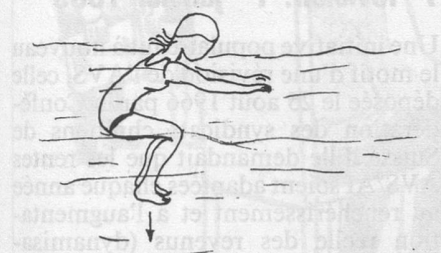
Brasse ou crawl dos: on a constamment une cyphose légère et régulière de la colonne vertébrale. Cette position est celle qu'il faut rechercher en cas d'affections de la colonne vertébrale.

Attention

Pour votre sécurité et avant d'être pris de panique, il est important de savoir retrouver le sol, c'est-à-dire de savoir où et comment poser les pieds.



Exemple: de la position à plat-ventre, (flèche) fléchissez les genoux et amenez vos pieds sous le corps; posez-les sur le fond du bassin et relevez-vous... sans crier au secours!



Le procédé est semblable si vous flottez sur le dos: amenez vos jambes sous le corps.

Bon succès! H. G.



Il y a septante ans, déjà! Et il y a fort à parier que certains d'entre vous, amis lecteurs, se rappellent de la Première Guerre mondiale et de la vague de bonne volonté que les évacués et les prisonniers de guerre avaient suscitée chez nous. Forte de sa neutralité, la Suisse avait joué un important rôle de régulateur entre les deux blocs belligérants, permettant ainsi de sauver d'innombrables vies humaines. Je ressens une grande tendresse à la vue de ces vieux briscards de la landsturm qui

transportent délicatement des bébés français aujourd'hui septuagénaires. Quant à l'Agence des prisonniers de guerre de la Croix-Rouge, son titanesque travail de fourmi avait permis de recenser la quasi-totalité des prisonniers et de donner enfin des nouvelles rassurantes aux familles des deux camps.

(Documents extraits de la collection de J.-P. Cuendet, rue de la Gare 1, 1162 St-Prex)



LES 1200 COLLABORATEURS VOLONTAIRES DE L'AGENCE DES PRISONNIERS DE GUERRE