

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 17 (1987)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : dans la flotte... pourquoi pas?

### 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:** 21.02.2026

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



HENRI GIROD

## Dans la flotte... pourquoi pas?

Laissons le sol, le tapis, le mur d'appui, la chaise et passons dans... la baignoire.

Pourquoi ne pas utiliser les moments de détente du bain pour effectuer certains exercices dans des conditions idéales:

### ...de sécurité

allongé dans la baignoire, on ne risque pas de chute; on peut donc se concentrer davantage sur ce que l'on fait;

### ...de facilité

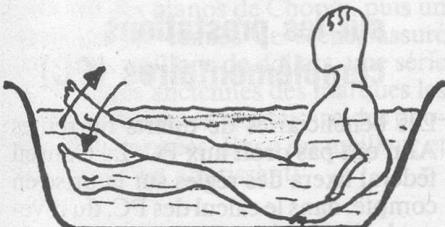
en raison de sa densité voisine de celle de l'eau, le corps est moins lourd dans l'eau — Archimède s'écriant «EURE-KA», vous connaissez!;

### ...de souplesse

au bout de quelques minutes dans l'eau chaude, (35 à 38°) les muscles et les articulations bénéficient d'une plus grande souplesse.

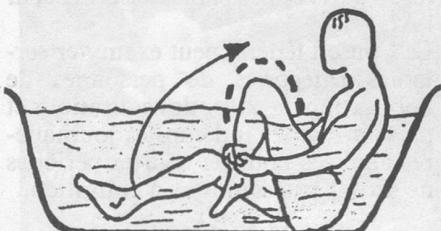
**Avis:** ne vous étonnez pas de vous trouver en face d'exercices semblables à ceux déjà cités, à sec, dans les précédents numéros; vous constaterez alors la différence d'exécution.

**1. Confortablement allongé dans la baignoire**, le corps détendu, elevez successivement les jambes tendues, sans raideur, pieds en extension, puis en flexion.



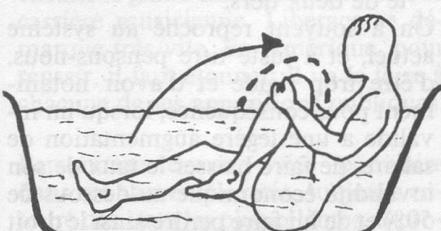
Répétez durant 1 à 2 minutes.  
Respirez normalement.

**2. Fléchissez la jambe gauche et**, par une traction sur les bras, doigts joints devant la cheville, efforcez-vous de faire toucher le talon à la fesse, par petites secousses successives, mais non violentes.



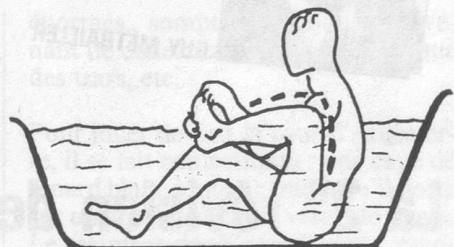
Id. avec la jambe droite.  
Répétez 6 à 8 fois avec chaque jambe.

**3. Après 3 minutes de récupération**, même position de départ: fléchissez la jambe gauche; mais avec vos mains, essayez de faire toucher le genou à l'épaule du même côté par petites tractions.



**Attention!**, évitez que l'épaule avance à la rencontre du genou.  
Id. avec la jambe droite.  
Expirez après chaque traction.  
Répétez 6 à 8 fois, gauche et droite.

**4. Assis dans le bassin**, manipulez vos orteils du pied gauche, d'abord séparément, puis ensemble, dans tous les sens: rotations, flexions et extensions.



Triturez-les durant 1 à 2 minutes.  
Id. avec le pied droit.  
Allongez vos jambes et relaxez-vous.  
Si ce petit jeu vous plaît, n'hésitez pas à recommencer à gauche et à droite cet exercice de réflexologie.

## Sports pour aînés

Durant l'année 86, plus précisément de juin à novembre, nous avons évoqué les bienfaits de la marche.

En février et mars de cette année, nous avons poursuivi cette pratique de déplacement pédestre dans la nature, mais en y ajoutant des skis de fond. Nous avons aussi déclaré qu'il est possible de se mettre en selle à... 70 ans.

Seulement voilà, l'équitation est un peu plus coûteuse que la marche et le ski de fond!

Le sport, oui, mais pas n'importe lequel. Il convient d'écartier les efforts demandant une grande rapidité de réflexes ou qui exigent une trop grande vitesse d'exécution.

Il s'agit donc d'éviter les sports à haute exigence cardiaque. Le sport n'empêchera pas finalement l'organisme de vieillir, mais il lui conservera plus longtemps ses capacités fonctionnelles. En revanche, les sports à faible exigence cardiaque vous apporteront de grandes joies; l'éventail en est suffisamment large pour combler tous vos désirs en améliorant votre santé: randonnées pédestres ou cyclistes ou à ski, natation, moyenne montagne, tennis (en double de préférence), tir à l'arc, à l'arbalète, à la carabine, golf, tennis de table, planche à voile, etc.

Dans les mois à venir, nous chercherons donc un sport praticable et capable de freiner le vieillissement.