

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : du nouveau avec Cate Wallis

### **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:** 17.01.2026

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



JEAN-C. MARTIN

DES AUTEURS DE

HENRI GIROD

## GYM 3 À DOMICILE

# Du nouveau avec Cate Wallis

A Tramelan, dans les années 60, je jouais au Père Noël en décembre, dans la famille Wallis. J'étais loin de me douter que la petite fille qui récitait sa poésie deviendrait la célèbre Cate Wallis. Après sa scolarité, Cate fait un apprentissage de photographe à Lausanne. Exerçant ce métier, elle débarque à Paris et fait, en 1967, la connaissance de Vic Novas, photographe lui aussi. Tous deux suivent des cours de karaté. Ils séjournent bientôt cinq mois au Japon et s'initient aux disciplines orientales. Alors que la trentaine s'annonce, Cate dirige trois écoles d'arts martiaux et totalise 5 ceintures noires. De retour en Suisse, elle met au point une technique mieux adaptée aux Occidentaux: l'**Osae do Ryu**, ce qui signifie: école de la voie du contrôle.

Cette discipline permet à chacun - de 4 à 90 ans! - de prendre conscience de son corps, de le respecter en le maintenant en bon état, d'en régulariser le circuit d'énergie. Elle permet de canaliser la violence ancrée dans chaque individu. Ce n'est pas un sport, ni une religion, ni une technique de combat: l'**osae do ryu** est basée sur une doctrine de non-résistance. C'est une soupape de défolement de l'énergie intérieure polluée.

On pratique actuellement l'**osae do ryu** en leçons groupées à:

**Bienne**, salle d'entraînement, rue Alex-Schöni 30a,

**La Chaux-de-Fonds**, Les Gentianes 40,

**Saint-Imier**, rue Baptiste-Savoie 33a,

tous les soirs de la semaine.



### L'arbre

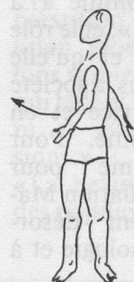
Debout, pieds nus, enracinés dans le sol. Le corps droit, mais sans raideur, bras ballants le long du corps; laisser tomber vos épaules.

La tête, sommet de l'arbre «pousse» le ciel.

Ni les dents, ni les lèvres ne sont serrées; détendez vos mâchoires; vous serez étonné de constater combien elles sont crispées chaque fois que vous y songez!

Respiration abdominale, telle celle d'un bébé dans sa couchette.

De cette station détendue, en fermant si possible les yeux, faites tourner votre bassin à gauche et à droite; cela conduit votre tête et vos bras en souplesse. Etes-vous capable de tenir 3 à 5 minutes sans vous crispier?



### Le roseau

... plie, mais ne rompt pas!

Même station de départ que pour l'«Arbre».

Vos lunettes vont vous gêner, ôtez-les!

Respiration toujours abdominale.

Votre tête est lourde; sentez-en le poids en dodelinant légèrement.

Elle tombe lentement en avant; le menton touche la poitrine; les épaules suivent ce mouvement en avant, puis le dos, jusqu'au bassin. Les jambes restent tendues.

Laissez votre corps s'allonger vers le sol, les mains se rapprochent de vos pieds: insistez, encore un centimètre..., encore deux millimètres. Vous devez avoir la sensation de «lâcher».

Allez aussi bas que possible, même si vous n'arrivez pas à réaliser la figure ci-dessus.

Remontez lentement jusqu'à la station de départ et décontractez-vous en laissant la tête, les bras et le haut du corps tourner par le mouvement de rotation du bassin comme pour l'«Arbre».

Ces deux premiers exemples n'offrent apparemment aucune difficulté. Le plus difficile est de se décontracter, en ne pensant qu'à son corps.

Tenez, en ce moment où vous lisez ces lignes, vos mâchoires sont-elles décontractées? Vos épaules sont-elles tombantes? Oui?, alors vous avez gagné. **Bravo!**

H. G.