

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 20 (1990)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Restez en forme : exercices à la carte

### 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:** 13.01.2026

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

## Exercices à la carte

**JEAN-PIERRE ERNOULT**

### RESTEZ EN FORME

De très nombreux retraités recherchent un moyen simple et efficace pour «se tenir en forme». Dans leur projet il n'est plus question de performance. Leur objectif est d'être prêt à faire face à tout moment à la diversité des mouvements quotidiens: ne pas rater une correspondance de train, se hâter d'un quai à un autre au travers du dédale des passages souterrains... Monter, descendre, courir... Rattraper l'autobus qui va démarrer, porter des sacs à provisions, tourner un matelas, claquer vivement le pied sur une pièce qui tombe et qui menace de rouler.

Nous vous proposons un programme qui s'étalera sur six éditions, un mois sur deux. La première série d'exercices qui vous est proposée constitue en quelque sorte une «mise en train».

Les séries qui suivront porteront sur des exercices pour: les jambes, les cuisses, les fesses, l'abdomen et la taille, la poitrine et le dos, les bras, les épaules et le cou.

La dernière série prendra la forme d'une sorte de «parcours de bonne forme» à mettre en place chez soi.

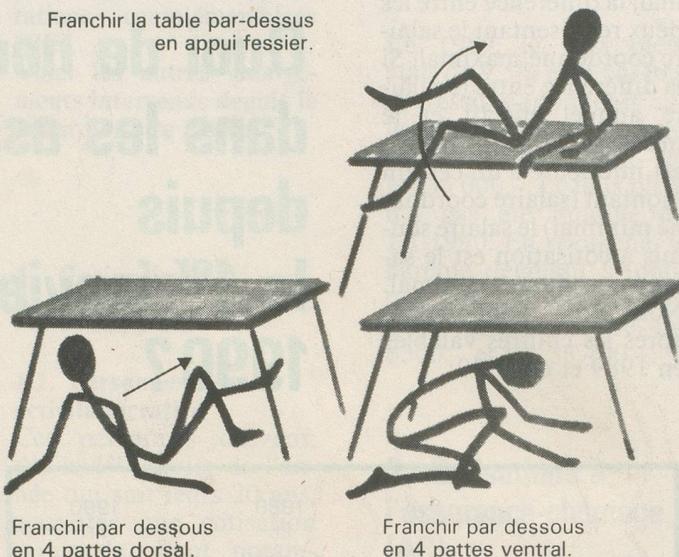
Première série: «mise en route».

Les exercices doivent être réalisés d'emblée. Inutile de les apprendre et de veiller à la perfection. La quantité seule compte pour la mise en route. Placez plutôt les silhouettes dessinées à portée de vos yeux et imitez-les. Cette série a une vocation de mise en route. Vous pouvez en répéter les exercices autant de fois que vous le souhaitez.

Vous vous efforcerez cependant avec au moins 5 répétitions de chaque exercice d'en venir à bout, progressivement, en moins de 20 minutes. C'est le temps que cette mise en route devra vous prendre lorsque paraîtra dans «Aînés» la série suivante.

Le temps ne presse pas, donc évitez de brûler les

Franchir la table par-dessus en appui fessier.



Franchir par dessous en 4 pattes dorsál.

Franchir par dessous en 4 pattes ventral.



Placez plusieurs chaises espacées en couloir. Avec balais, foulard, ficelle, placez des obstacles à passer dessus ou dessous dans le couloir (au moins 3).



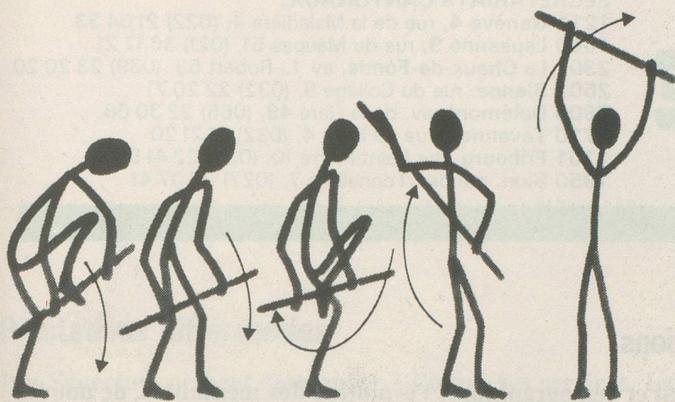
**AMBULANCES  
ALPHA - Lausanne  
021 / 36 71 71  
24 h sur 24**

Transports: malades, blessés, convalescents  
Entrée et sortie d'hôpital  
Rapatriements suisse et étranger  
Ambulances climatisées  
équipées et confortables  
avec personnel qualifié, infirmières  
Devis gratuit

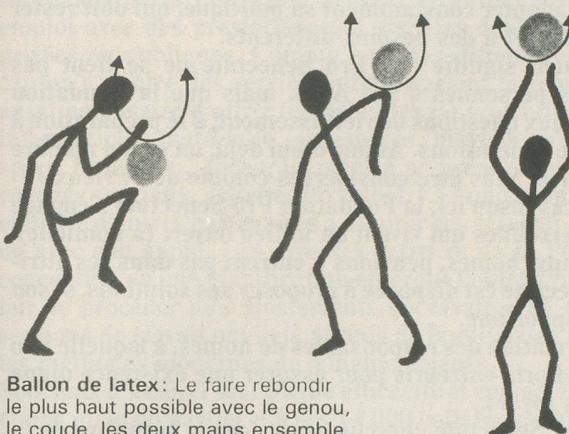
Grand choix de **MONTURES  
DE LUNETTES**  
et de **LOUPES**

Jean-Claude Bühler, opticien

Avenue Juste-Olivier 9, 1006 Lausanne, ☎ (021) 23 51 43

**Manche à balai:**

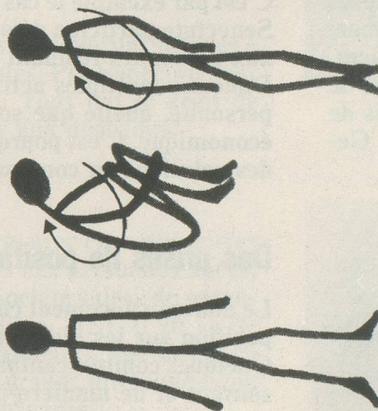
Tourner autour de son corps en avant puis en arrière, en alternant.  
Prise des mains: large.



**Ballon de latex:** Le faire rebondir le plus haut possible avec le genou, le coude, les deux mains ensemble.



**Journal:** Au moins quatre feuilles; le rouler à deux mains en tube, puis le déchirer en petits morceaux.



Rouler sur soi-même,  
position allongée.  
Rouler sur soi-même  
position groupée.  
Retour au calme,  
trois minutes d'immobilité,  
couché sur le dos.

étapes. Il faut savoir également que: 15 à 20 répétitions d'un même exercice représentent un excellent moyen de lutter contre le tissu graisseux. Visez 30 secondes pour chacun des exercices, sans interruption. Si vous devez vous interrompre, reposez-vous le temps nécessaire, mais terminez vos 30 secondes. Après cela, reposez-vous suffisamment pour faire disparaître la fatigue, puis poursuivez votre série jusqu'à son terme.

**Le pouls**

Les exercices de mise en route, et tous ceux qui mobilisent le corps dans son ensemble, poursuivis au moins pendant vingt secondes et qui provoquent une élévation du pouls à 110 ou 120 pulsations à la minute, suivis d'un temps de repos de 1 minute au moins, contribuent à tonifier le cœur et à améliorer sa capacité fonctionnelle.

**La respiration**

Ne bloquez pas votre respiration. Profitez des mouvements d'extension pour inspirer, et des mouvements de flexion pour souffler.

Effectuez votre programme au moins six fois par semaine, surtout au début. Lorsque paraîtra la série suivante, vous devrez être en mesure de mener votre mise en route en moins de 20 minutes pour l'y associer, à raison de cinq fois par semaine, pendant deux semaines, pour retrouver votre rythme de six fois par semaine ensuite.

J.-P. E.

## LES MYOSOTIS

### à Neuchâtel

### Home pour personnes âgées

Magnifique établissement pour 16 pensionnaires situé à proximité du centre-ville avec: vue splendide sur le lac et la Collégiale, terrasse ombragée et jardin d'agrément, cuisine soignée. Soins et services personnalisés jour et nuit. Court et long séjours dans une ambiance familiale. Chambre à 1 ou 2 lits. Chambre pour couple.

3, rue des Parcs Neuchâtel Tél. 038/25 37 77  
Directrice: C. Delémont  
Nouvelle direction depuis janvier 1989

### Pour les aînés des intérêts attrayants

Le compte senior-actif  
(dès 60 ans)  
à 4,5%

**BCC** **GZB**

Banque Centrale Coopérative Société Anonyme

Lausanne  
(021) 20 65 41

Vevey  
(021) 921 41 41

Sion  
(027) 22 65 13

Yverdon  
(024) 21 51 88