

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 23 (1993)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Gardez la forme : quinze minutes par jour!

### 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:** 05.02.2026

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

# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez  
la forme

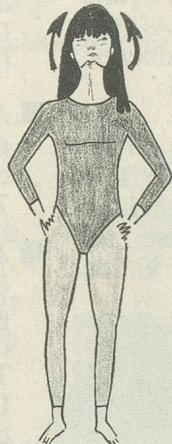
Valérie Klaus

Pratiquée sans excès ni brusquerie, la gymnastique aide à maintenir une bonne forme physique et psychologique. Les exercices présentés ici peuvent s'effectuer à tout âge. Ils sont plus faciles à faire lorsque le corps est immergé dans de l'eau à 34°.

## EXERCICES

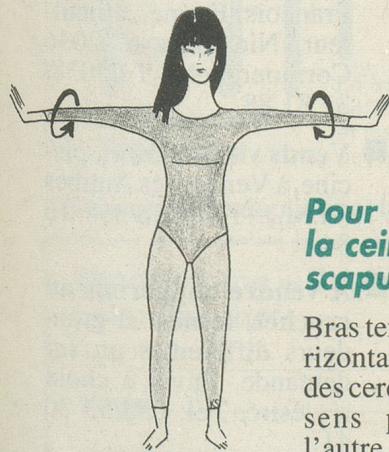
### Pour assouplir la colonne cervicale

Lever la tête vers le plafond puis revenir à la position de départ.



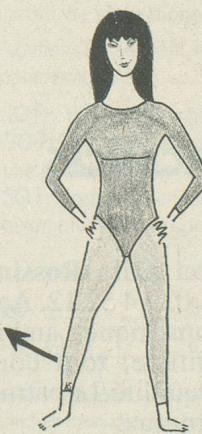
### Pour assouplir la ceinture scapulaire

Bras tendus à l'horizontale, dessiner des cercles dans un sens puis dans l'autre.



### Pour assouplir la ceinture pelvienne

Ecartez les jambes alternativement.

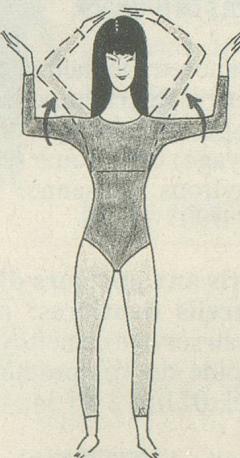


Bras à l'horizontale, coudes à 90°. Porter les avant-bras à la hauteur de la tête, puis revenir vers l'avant, avant-bras à la hauteur des épaules.

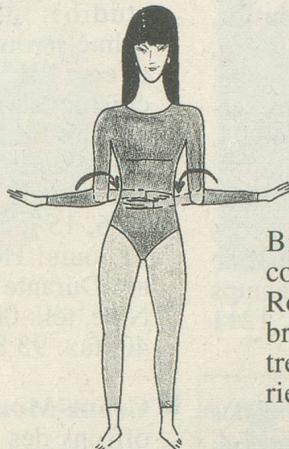


### Pour assouplir le tronc

Le bassin immobile, tourner le tronc une fois à droite, une fois à gauche.



Dessiner des cercles avec le bassin, une fois dans un sens, une fois dans l'autre.



Bras collés au corps, coudes à 90°. Rotation des avant-bras contre le ventre puis vers l'extérieur.

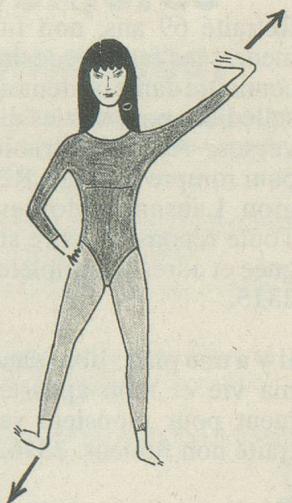


### Stretching

Bras gauche: pousser avec le talon de la main vers le plafond, poignet fléchi, épaule en rotation interne.

Jambe droite: genou tendu, pousser avec le talon du pied, pied fléchi et en rotation externe.

Même exercice avec le bras droit et la jambe gauche.



Ces exercices nous ont été aimablement suggérés par le service de physiothérapie du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.