

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 1

**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:** 12.01.2026

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

# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez  
la forme

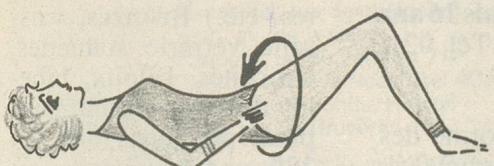
Pratiquée sans excès ni brusquerie, la gymnastique est recommandée à tout âge. Pour garder la forme, voici quelques exercices d'assouplissement du dos.

## GYM DORSO-LOMBAIRE



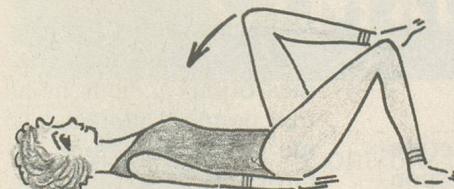
Couché sur le dos, mains sur les hanches, jambes pliées, genoux serrés, pieds par terre.

Basculer le bassin vers les pieds.



Basculer le bassin vers la tête en serrant les fesses.

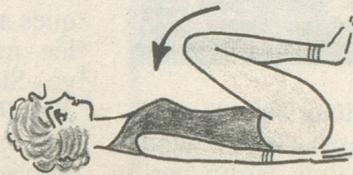
Expirer en rentrant le ventre.



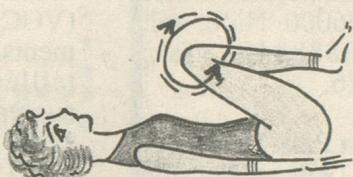
Bras le long du corps.

Tout en expirant lentement, ramener le genou gauche contre la poitrine.

Répéter l'exercice en changeant de genou.



En expirant, ramener les deux genoux serrés contre la poitrine, fesses serrées.

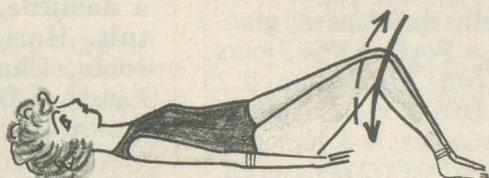


Dos collé au sol, jambes pliées. Genoux serrés, dessiner des petits cercles dans un sens, puis dans l'autre.



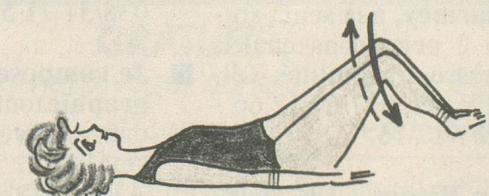
Pieds par terre. Glisser les mains le long des cuisses et jusqu'aux genoux, en décollant la tête et les épaules du sol.

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



Pieds par terre, genoux serrés, jambes pliées.

Basculer les genoux à droite, puis à gauche.



Répéter l'exercice en décollant les pieds du sol.

## Solutions des jeux de la page 18

LE DOMIMOT:  
Métamorphose

NE PERDEZ PAS LE FIL:  
Admireur

MESSAGE SECRET:  
Ce n'est qu'en pardonnant  
qu'on ne se trompe pas  
(tiré du livre *Un bon petit diable*)