

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 5

Artikel: Gym à domicile
Autor: Preux, Françoise de
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828110>

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>

Gym à domicile

Il existe une gymnastique douce qui se pratique assis. Proposée aux pensionnaires des établissements médico-sociaux, elle s'ouvre aux personnes vivant à domicile.

«**M**on idée est de permettre à des personnes, vivant chez elles et qui connaissent des problèmes de mobilité, de pratiquer une activité physique en groupe», explique Bruna Valtério. «Les séances de *Domigym* sont des moments chaleureux, une occasion de sortir de chez soi et d'avoir des contacts sociaux. L'exercice physique n'est pas le seul but.» Si le déplacement pose un problème, un transport peut être organisé avec des bénévoles.

Monitrice de gymnastique Aînés et Sports depuis 1988, Bruna Valtério anime des ateliers d'équilibre, des cours de gymnastique douce dans les homes, ainsi que des séances pour stimuler la mémoire.

Soutenue par Pro Senectute Valais, elle a développé ce concept de *Domigym*. Et son initiative a reçu un accueil favorable dans les centres médicaux sociaux régionaux, prestataires de l'aide à domicile et donc en contact avec les personnes éventuellement intéressées. Un programme d'une dizaine de séances, à raison d'une par semaine, est proposé ce printemps aux seniors de Sierre et de Sion.

Peu de messieurs

«C'est une gymnastique différente, adaptée aux besoins des personnes qui connaissent des appréhensions liées au mouvement», précise Bruna



Restez en Forme parle Yoga, Mary Stewart/Ed. Hachette

Cette forme de gymnastique se pratique assis sur une chaise

Valtério. «J'ai, dans mes cours, des femmes d'une soixantaine d'années souffrant d'un léger handicap et des super mamys de 90 ans.» Rares sont les messieurs qui pratiquent la gymnastique des aînés. «Je me souviens qu'à Vex quelques hommes m'avaient demandé d'organiser un cours à leur intention.» Si la monitrice n'a pas accédé à leur demande, elle reconnaît que «de leur temps», la mixité n'était de mise ni à l'école, ni dans les sociétés locales.

Cette gymnastique douce est, en fait, une heure de condition physique

Concerts apéritifs au château

Vin et musique, c'est l'idée des concerts apéritifs organisés par la Fondation du Château Mercier à Sierre, en collaboration avec le Conservatoire de musique de Sion et l'Œnothèque du Château de Villa. De mars à décembre, avec une pause en été, sept récitals sont donnés, le dimanche matin à 11 heures, suivis d'une dégustation commentée des meilleurs crus valaisans.

Contact: tél. 027/451 22 22 et 452 23 23. www.chateaumercier.ch

que l'on pratique en position assise sur une chaise, mais en training et en baskets pour être stable et à l'aise dans l'exécution des mouvements. «En raison de leur état de santé ou de leur handicap, faire des exercices debout demanderait un trop grand effort à mes «élèves». Je leur dis à chaque fois de faire ce qu'ils peuvent. Les séances sont basées sur des exercices d'échauffement et de mise en train, le travail de l'équilibre et l'amélioration des gestes du quotidien, ainsi que sur la respiration. On utilise des engins adaptés: balles, cerceaux, thérabandes pour entretenir la mobilité des articulations. Et les dix dernières minutes sont consacrées à des jeux de mémoire, qui font partie intégrante du cours.

Françoise de Preux

Contacts: Pro Senectute, Sion, tél. 027/322 81 65 ou 027/322 07 41. Domigym, Sierre, tél. 027/323 13 16 ou Domigym, Sion, tél. 027/322 16 16.