

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 12

Rubrik: Gym des aînés à domicile : décembre

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

Gym des aînés à domicile

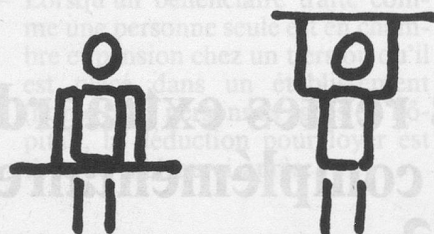
Louis Perrochon



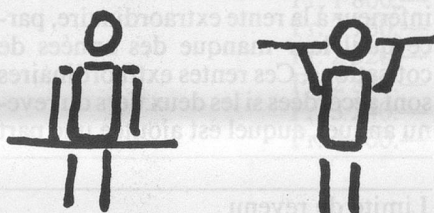
Articulation du torse, avec un parapluie ou une canne de bois

Assis

197. Tenir le parapluie sur ses genoux, prise assez large des 2 mains, le lever en avant en haut, le baisser en avant en bas sur les genoux, les bras restent tendus (1.2.3.-4.5.6.) (5-7 fois).

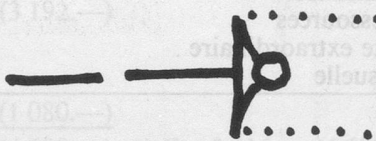


198. Tenir le parapluie des 2 mains, prise assez large, le monter par devant la figure, au-dessus de la tête, le descendre derrière la tête et retour.



Exercice au sol

199. De la position couchée «à plat ventre», mains sous le menton, tendre les bras en avant, si possible sans toucher le sol, les fléchir.

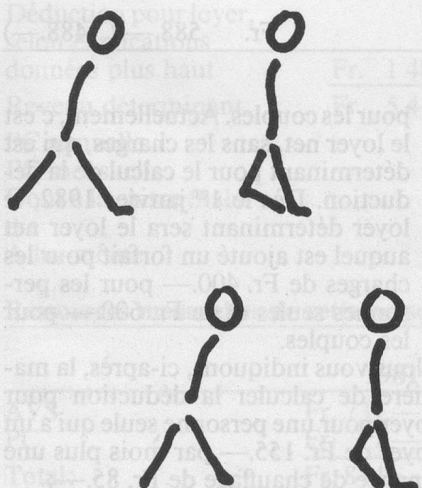


200. De la position couchée «à plat ventre», bras tendus en avant sur le sol, soulever et baisser un bras, puis l'autre.

Articulation des jambes

Debout

201. Se tenir et sautiller très légèrement sur place.



Bibliographie

Michel Baettig, **Regards sur le Cirque.** Photos de Cyril Kobler. Editions du Tricorne, Genève.

Un admirable ouvrage qui arrive à temps, peu avant Noël. Si vous aimez le cirque, vous dégusterez cet album de 130 pages grand format sans vous lasser. Et si, par aventure, ce genre de spectacle vous laissait indifférent, vous apprendriez à l'aimer comme il le mérite.

Extrait de la préface de Michel Baettig: «... Au cirque, le merveilleux saute aux yeux. Il ne faut pas se contenter de ce premier regard. Un œil plus incisif vous permet de déceler d'autres mondes, d'autres atmosphères. Vous deviendrez ainsi créateur, dans la mesure où la réussite d'un spectacle de cirque dépend, pour moitié, des réactions du public... Les pages de l'ouvrage font une place royale au cirque helvétique, car il est peu fréquent que la Suisse excelle autant dans un art...»

Les photos de Cyril Kobler nous projettent dans cette atmosphère unique: celle du cirque. Et n'oublions pas de destiner d'autres compliments au graphiste Jean-Luc Bertholet.

«Regards sur le cirque» est un chef-d'œuvre. Bravo!

