

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**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:** 08.02.2025

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

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

# Décembre

Ne nous inquiétons pas. Dieu pourvoit toujours à l'essentiel: l'AMOUR, qui jamais ne nous manquera. Sr. A. M.

En mars 1979 je vous écrivais:

« Il y a des personnes qui ne peuvent se joindre à un groupe de gymnastique pour aînés, que nous aimerions aider, en leur suggérant, mois après mois, quelques exercices à faire chaque jour à la maison.

» Ce qui « cloche » quand on avance en âge, ce sont souvent les articulations; elles se « rouillent », se « grippent », fonctionnent mal, sont douloureuses.

» Il faut alors réagir, avoir un peu de volonté et le désir de rester « en forme ».

» La répétition de l'exercice est importante, la régularité de l'effort essentielle et quand l'habitude est prise, il n'y a plus de problème! »

Les petites leçons proposées durant ces six années furent sans prétention, sans règles méthodologiques, pédagogiques ou scientifiques. J'ai tout « bonnement » cherché quelques exercices simples, pouvant être exécutés chez soi, sans danger, selon les possibilités les plus diverses. La terminologie et les croquis explicatifs furent souvent maladroits, excusez-moi et admettez maintenant que « je passe la main », que je prenne congé de vous, en vous souhaitant de bonnes Fêtes, une heureuse nouvelle année et en vous assurant de toute mon affection.

Réd. — Voir notre Editorial, page de couverture.

## Exercices isométriques

Assis

403. Mains sur les cuisses, presser les mains « contre en bas », en contractant toute la musculature des bras, mains, cuisses, jambes et pieds (6 secondes), répéter.



404. Serrer un objet très fort dans la main gauche, puis dans la main droite (6 secondes).

## Articulation des jambes

Debout

405. Marcher doucement, comme une jeune fille, la tête haute, les bras libres.



406. Marcher comme une vieille dame, le haut du corps un peu penché en avant, lentement, les bras pendant le long du corps.



407. Alternier 405 et 406. Bien marquer et sentir la différence!

## Articulation du torse

A genoux

408. Tourner le torse à gauche pour toucher le pied gauche avec la main gauche (ou les 2 mains), idem à droite.



409. Poser les mains sur le sol, à côté des genoux et se faire tout petit, tout petit, la tête touchant le sol, se redresser (5 - 6 fois).



Assis

410. Laisser tomber le haut du corps, les bras pendant, redresser lentement le torse en levant les bras en avant, en haut et en les fléchissant, mains à la nuque, tendre les bras, les baisser en avant en bas, en relâchant le haut du corps (5 - 6 fois).



Chant... Voici Noël!

*fortes*  
Contre les douleurs

prenez donc: **Le Baume du Tigre**

rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.

En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

