Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 17 (1987)

Heft: 9

Rubrik: Gym 3 à domicile

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

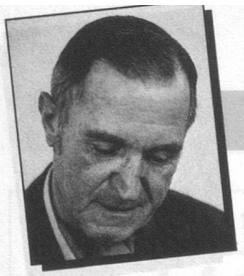
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.07.2025

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



HENRI GIROD

Encore à l'eau!

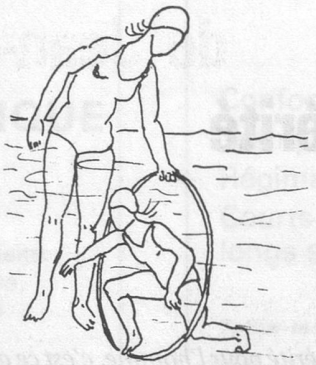
... Mais en piscine, cette fois!

Un intérêt de plus en plus marqué se manifeste pour la pratique de la natation, sport pour tous par excellence.
Mon propos n'est point de vous apprendre des mouvements ou une technique de la natation.
Je m'adresse essentiellement aux personnes âgées qui ne savent... pas encore nager.
Une camarade contemporaine m'avouait récemment: «Je n'ai jamais nagé de ma vie et pourtant l'eau m'attire; j'aimerais m'y sentir à l'aise et y découvrir un plaisir nouveau».
— Qu'à cela ne tienne, ai-je répondu à Jeannette: la natation est un sport complet, praticable à tout âge; elle freine l'évolution de l'arthrose, augmente la capacité respiratoire et la tonicité musculaire. Et elle apprend à contrôler sa respiration ou à dominer la peur instinctive de l'eau.
Précisons que la natation est probablement le sport qui nécessite le moins de frais d'équipement: un maillot, un bonnet.
Mais attention! Seules les affections du nez, de la gorge, des oreilles ou des yeux peuvent présenter un inconvénient. Elles méritent donc que vous preniez, si cela est nécessaire, l'avis de votre médecin.
Considérons donc l'apprentissage de la natation comme un jeu.
Jouons dans l'eau dont la température oscille entre 25 et 28°C. Matériel possible: anneaux, planche de natation, bouée, cerceau, assiette de plongée, bouchon ou balle de ping-pong, bâton, ballons légers, etc.

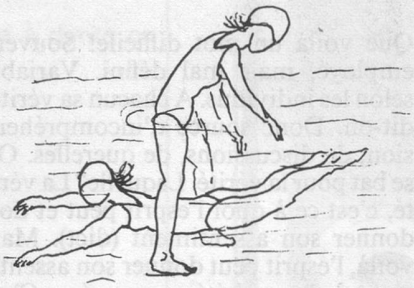
Passons à la pratique par des exercices d'accoutumance

1. Marchez dans l'eau en vous tenant au bord, puis revenez sans vous tenir.

2. Immersion Asseyez-vous brièvement sur le fond du bassin, en ouvrant les yeux.
Comptez les doigts que vous présente un partenaire.
Cherchez un anneau (puis 2) à 80 ou 90 cm de profondeur.

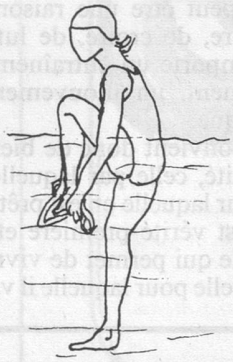


Passez à travers un cerceau que tient verticalement un partenaire.
Accroupissez-vous sur une planche de natation et soulevez-la d'un coup de tête.

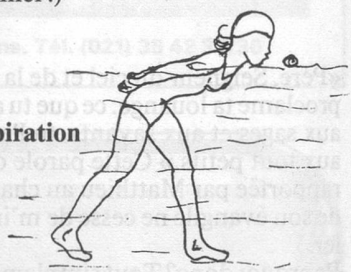


Passez entre les jambes d'un partenaire.

3. Equilibre



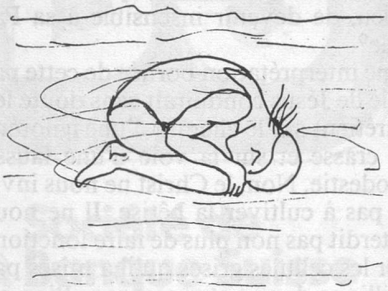
Passez à travers un sautoir en commençant par la tête et descendez-le pour le sortir par les pieds (s'habiller!).
Id. en sens inverse en commençant par les pieds pour le sortir par la tête: (se déshabiller!)



4. Respiration

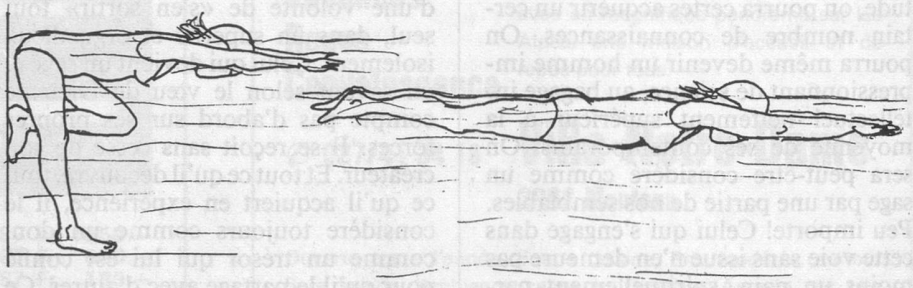
Soufflez un bouchon de liège ou une balle de ping-pong, mains jointes dans le dos.
Id. sous forme de concours entre partenaires.
Soufflez dans l'eau pour faire des bulles.
Expirez lentement et complètement dans l'eau 4 fois de suite.

5. Flottaison



Le «tonneau»: inspirez profondément, accroupissez-vous en saisissant les genoux entre les bras et en rentrant le menton.
Essayez de tenir 10 secondes.

6. Glissée

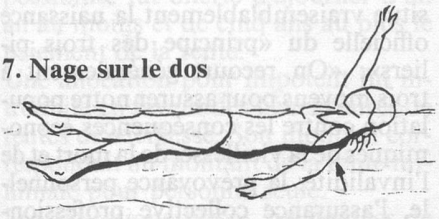


La «flèche»: un pied contre la paroi: repoussez-vous et glissez en allongeant votre corps au maximum.

Id. avec l'aide de partenaires qui prolongent la glissée par une forte poussée.

Le «remorqueur: avec 2 partenaires, à tour de rôle, vous vous laissez remorquer en vous tenant à un bâton.

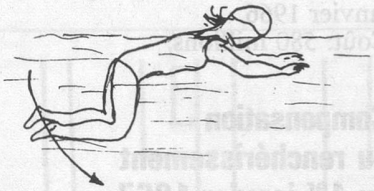
7. Nage sur le dos



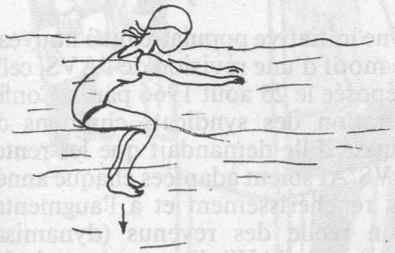
Brasse ou crawl dos: on a constamment une cyphose légère et régulière de la colonne vertébrale.
Cette position est celle qu'il faut rechercher **en cas d'affections de la colonne vertébrale.**

Attention

Pour votre sécurité et avant d'être pris de panique, il est important de savoir retrouver le sol, c'est-à-dire de savoir **où et comment poser les pieds.**



Exemple: de la position à plat-ventre, (flèche) fléchissez les genoux et amenez vos pieds sous le corps; posez-les sur le fond du bassin et relevez-vous... sans crier au secours!



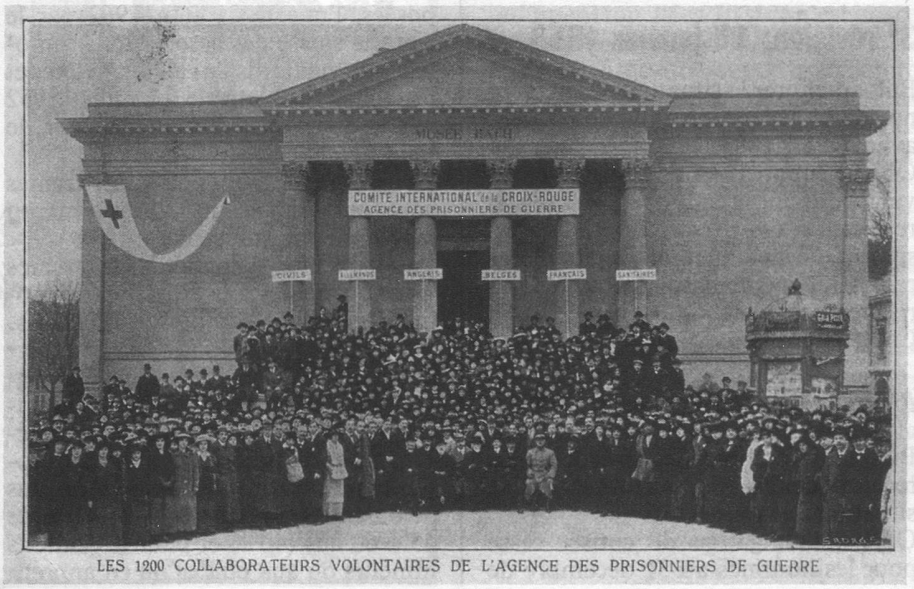
Le procédé est semblable si vous flottez sur le dos: amenez vos jambes sous le corps.

Bon succès! H. G.

Les trésors de Jean-Pierre Cuendet

Il y a septante ans, déjà! Et il y a fort à parier que certains d'entre vous, amis lecteurs, se rappellent de la Première Guerre mondiale et de la vague de bonne volonté que les évacués et les prisonniers de guerre avaient suscitée chez nous. Forte de sa neutralité, la Suisse avait joué un important rôle de régulateur entre les deux blocs belligérants, permettant ainsi de sauver d'innombrables vies humaines. Je ressens une grande tendresse à la vue de ces vieux briscards de la landsturm qui transportent délicatement des bébés français aujourd'hui septuagénaires. Quant à l'Agence des prisonniers de guerre de la Croix-Rouge, son titanesque travail de fourmi avait permis de recenser la quasi-totalité des prisonniers et de donner enfin des nouvelles rassurantes aux familles des deux camps.

(Documents extraits de la collection de J.-P. Cuendet, rue de la Gare 1, 1162 St-Prex)



LES 1200 COLLABORATEURS VOLONTAIRES DE L'AGENCE DES PRISONNIERS DE GUERRE