Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 17 (1987)

Heft: 4: w

Rubrik: Gym 3 à domicile : en forme avec Jack Günthard

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: 16.07.2025

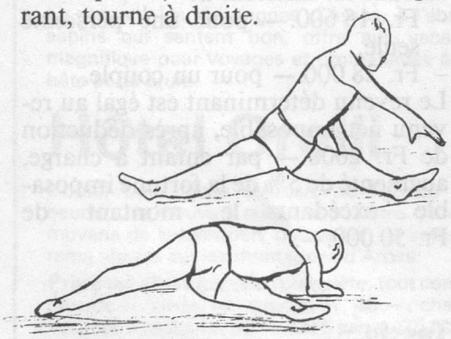
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

HENRI GIROD

En forme avec Jack Günthard

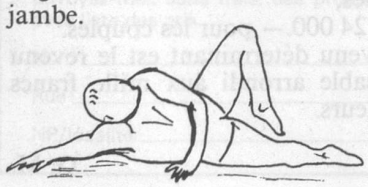
Quelques messages de félicitations me sont parvenus dans le courant de cet hiver. Certains se veulent très directs et si, dans l'ensemble, ils sont d'accord avec la méthode, ils s'expliquent mal ou comprennent mal tel exercice de la série.
Ces remarques, en général pertinentes, sont de nature à m'obliger à revoir ou compléter cet enseignement.
Pour ma part et au nom de bon nombre d'adeptes de la méthode J. G., nous ne pouvons que féliciter et remercier pour sa précieuse collaboration cet as du «mouvement qui doit nous procurer la forme». Essayons cette dernière série, pas plus difficile que les précédentes, à condition, comme toujours, d'y aller à son propre rythme et selon ses possibilités.

1. Assis, jambes écartées: en expirant, tourne le torse à gauche en arrière, à l'appui facial et mouvement de ressort.
En inspirant, redresse-toi et en expirant, tourne à droite.

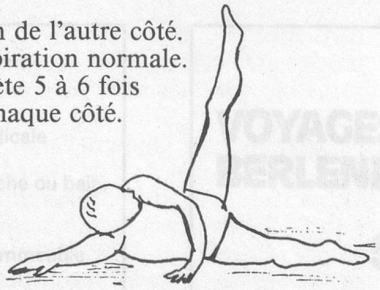


Répète 6 à 8 fois de chaque côté.
Tu auras assoupli tes hanches et tes muscles abdominaux.

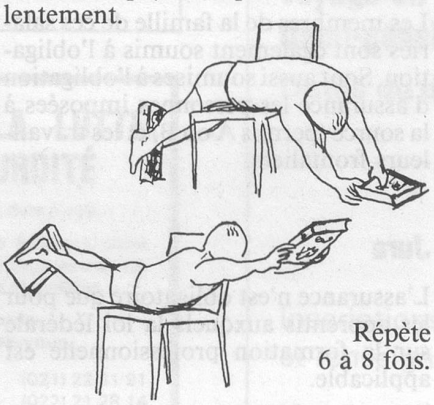
2. Couché sur le côté droit, avec appui des mains sur le sol: lève la jambe gauche en fléchissant le genou; tends la jambe aussi haut que possible; fléchis le genou et tends encore une fois la jambe.



Idem de l'autre côté.
Respiration normale.
Répète 5 à 6 fois de chaque côté.



3. A plat ventre sur une chaise, un livre entre les pieds et un dans les mains: en inspirant, tends lentement tout le corps; en expirant, abaisse-le lentement.

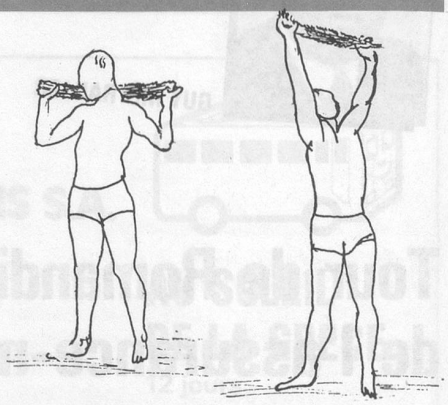


Répète 6 à 8 fois.

C'est l'extension qui compte et qui renforce la musculature abdominale et dorsale.

4. En appui sur le dossier: sautille à côté (en dehors) et entre les livres posés à 30 ou 40 cm l'un de l'autre, pendant 30 secondes ou davantage si tu peux, et toujours sans abîmer les bouquins!

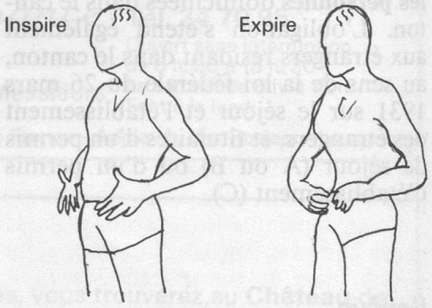
5. Pour bien terminer, et avant la douche, prends ton linge de bain dans les deux mains: fléchis les bras avec le linge derrière la tête (sans toucher la nuque). Tends les bras en tournant le torse à gauche.
Fléchis les bras et les tends à droite.
Inspiration en extension. Expiration en flexion.



Répète 6 à 8 fois des deux côtés.
Tes voisins (voisines) admireront ta belle tenue.

La respiration abdominale

Nous y voilà!
En respirant inconsciemment, tu ne puises qu'un litre d'air environ. Cette respiration superficielle ne permet pas à l'air frais d'atteindre toutes les parties de tes poumons.
Pour éviter cet inconvénient, tu utiliseras la respiration abdominale, celle des bébés...
As-tu déjà observé un petit enfant dans son berceau? Ses épaules ne bougent pas. Soulève son duvet: tu constateras que seul son ventre «travaille», se soulève et s'abaisse.



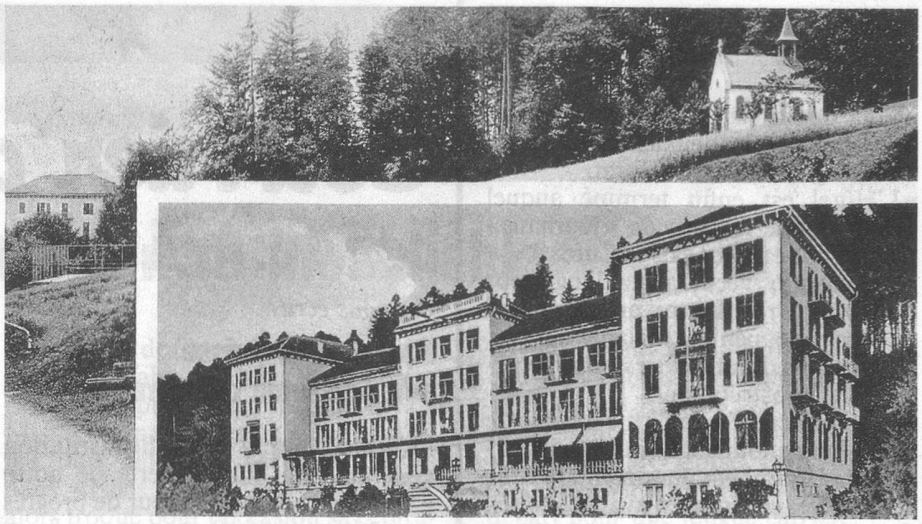
Cette respiration abdominale impose des mouvements respiratoires plus profonds et donne à tes poumons une meilleure et plus saine ventilation.
Tiens tes mains devant ton abdomen, respire régulièrement pendant 4 temps en poussant le ventre en avant (contre tes mains). Ensuite expire régulièrement pendant 6 à 8 temps en rentrant le ventre le plus possible.
Pourquoi, diras-tu, faut-il davantage de temps pour expirer? Enfantin: il faut vider, faire de la place avant de remplir. Essaie en marchant — ou à ski de fond — de rythmer ta respiration: tu compteras 4 temps d'inspiration contre 6, (si possible 8) d'expiration.
Agis de même au lit pour trouver le sommeil.

h. g.

150 années de Macolin

Chacun d'entre nous connaît le bâtiment qui abrite la Direction, l'Administration, les moniteurs et participants aux cours fédéraux de notre Ecole fédérale de gymnastique et de sport.
Peut-être même avez-vous passé une ou plusieurs nuits sous son toit?
Vous ignorez cependant dans quelles circonstances fut érigé ce bâtiment et quelles tribulations connurent les phases de sa construction.
Voici donc le récit que m'en fit M. Arthur Schmied, facteur retraité, domicilié au Café Bellevue, au lieu-dit «Les Places sur Tramelan». Son père, fils de boulanger à Macolin, n'avait pas 20 ans lors de la naissance de ce bâtiment.
Notre facteur, décédé voilà près de 20 ans, m'a raconté:

«Nous sommes dans les années 1840 à 50. Un richissime anglais, de descendance royale, fait la connaissance dans notre beau Jura bernois alors qu'il visitait en touriste cette région, fait la connaissance, dis-je d'une ravissante pucelle issue, elle aussi de la noblesse, mais helvétique, plus précisément biennoise, du nom de Mlle Wähli.
»On peut être noble et avoir à l'endroit de son prochain d'autres sentiments qu'une simple amitié.
»On peut être Anglais, séjourner en Suisse et jouir... non seulement d'un clair de lune!
»Bref!, ils furent heureux et eurent un enfant.
»Le père, si heureux fut-il ne put, pour raison familiale et eu égard à son titre de noblesse, épouser la belle Gretschen de chez nous. Elle garda néanmoins auprès d'elle le fruit de leur amour. Cependant, la noblesse de cœur de l'étranger égalait celle de son rang. Il remit à la mère de ce fils naturel la somme de Fr. 20 000.— (somme coquette pour l'époque!) afin que ce dernier soit élevé dignement.

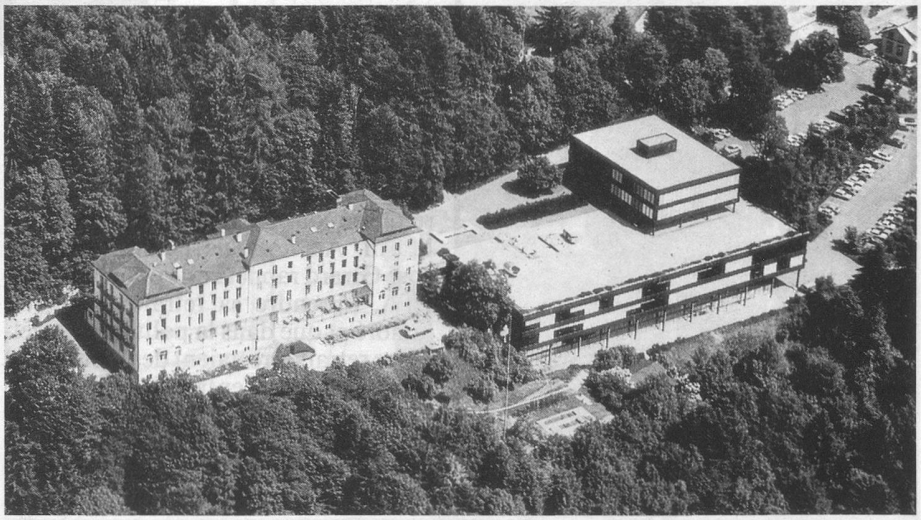


Le Grand Hôtel de Macolin et la chapelle privée, jadis. (Photo F. Gränicher, Bienne)

»A sa majorité, le jeune Wähli reçut d'Angleterre une rente annuelle cette fois de Fr. 20 000.— à condition qu'il contribuât à développer le tourisme dans la région de la parfaite-entente-anglo-helvétique, c'est-à-dire dans la région de Macolin.
»Après quelques années, lorsqu'il eut réuni les fonds nécessaires, il se décida à construire un grand hôtel dominant Bienne, son lac et le plateau et où la vue s'étend jusqu'aux Alpes, du Mont-Blanc au Säntis.
»Nous sommes dans les années 1869 à 71. On commence par couper les sapins que l'on expédie par la Thièle pour être acheminés en direction des ports de Hollande comme bois de marine.
»Parmi les bûcherons, on note une main-d'œuvre étrangère; des Allemands, des Italiens et surtout les grands spécialistes, des Tyroliens.»
M. Schmied poursuit: «Puis le bâtiment s'élève. Pour les escaliers extérieurs, les entrepreneurs sont allés au Jorat d'Orvin couper un bloc de granit en deux parties.

»Hélas! ces années de construction furent très pluvieuses. Néanmoins, M. Wähli presse les architectes, les contremaîtres, encourage les ouvriers et déclare, sous l'averse:
»— Demain, il faut procéder à la «levure», même si le diable doit venir sur des échasses!...»
«La même nuit, toute la paroi nord s'effondre.
»Architectes et entrepreneurs prennent la fuite.
La pluie continue de tomber alors que les maçons continuent à construire.
»Or, après quelques semaines, nouveau désastre. Un malheur n'arrive jamais seul! Deux autres façades s'écroulent; de telle sorte qu'il ne reste debout que celle du côté Est.
»En même temps que les murs diminuent, fond l'argent du propriétaire. La somme qui reste est destinée à l'aménagement intérieur de l'hôtel.
»Il attend donc quelques années ce revenu de 20 briques, reprend les travaux de construction et d'aménagement avec l'aide substantielle de parents et amis.

Le complexe moderne de Macolin, de nos jours. (Photo H. Lörtscher, EFGS, Macolin).



»Pour renforcer la construction, on alla chercher la deuxième partie du bloc de granit, laissé à Jorat.
»L'Hôtel est enfin terminé auquel Wähli donne le nom de «Kurhaus» (ce qui fait en Français:... Curos!).
»Le proprio vécut assez longtemps pour voir se réaliser son projet, malgré une longue et pénible maladie due aux tribulations durant la très humide période de construction.
»Ce grand établissement — visible de Bienne et de tout le plateau était éclairé au gaz fourni par un gazomètre situé à 50 mètres environ, en aval de l'hôtel. Ce gazomètre a existé avant la construction du funiculaire de Bienne-Macolin.
»Les frais généraux étaient considérables et le personnel nombreux. Il fallait un minimum de 50 pensionnaires pour couvrir les frais dans la période de 1900 à 1910.
»Le Grand-Hôtel de Macolin — avant d'être l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport — connut des années prospères.
»L'amoureux britannique de Mlle Wähli avait gagné la partie: les touristes affluèrent à Macolin, de l'étranger comme de Suisse. Aujourd'hui encore, chaque année on voit s'ériger de nouvelles constructions: chalets, week-end, quand ce n'est pas un nouveau terrain destiné à la pratique du sport.
»L'histoire ne dit pas si ces constructions ont toutes la même origine romantique!»

(Propos recueillis chez M. Schmied en mai 1960 par Henri Girod, insp. Ed. phys. retraité

Arthur Schmied facteur retraité, peu avant sa mort.

Courrier des lecteurs

5 avril: oui au double-oui

On nous écrit:

Pour que la Suisse soit une vraie démocratie

Le droit d'initiative est une institution vénérable qui fait la fierté de notre pays. C'est aussi un facteur de progrès social important. Pourtant, son fonctionnement présente un énorme défaut: lorsqu'un contre-projet est opposé à une initiative, il est interdit de voter deux fois OUI, alors qu'il est permis de voter deux fois NON. Résultat? Cette procédure de vote ne donne pas les mêmes chances à toutes les électrices et à tous les électeurs.
Lorsqu'une initiative est soumise au peuple isolément, c'est-à-dire sans contre-projet, chacun peut se prononcer par un OUI, par un NON ou par un bulletin blanc. Tous les votes sont pris en compte, et le résultat, clair et simple, ne prête pas à discussion. Par contre, lorsque le scrutin porte sur une initiative à laquelle est opposé un contre-projet, l'interdiction du double-oui fait que certains OUI sont comptés comme bulletins blancs ou même comme NON. Ce système est compliqué et surtout injuste.
Le Conseil fédéral propose un nouveau système qui, malgré les apparences, sera très simple. Chacun pourra véritablement exprimer son ordre de préférence.
Les grandes associations (par exemple de consommateurs, de locataires, de protection de la nature, syndicales, etc.) se battent pour faire avancer les choses. Pour cela, elles doivent parfois lancer des initiatives. C'est pourquoi elles se sont regroupées dans un Mouvement qui vous recommande de voter «OUI au double-oui».
Le 5 avril prochain, votons OUI à la nouvelle procédure de vote, pour que tout OUI soit considéré comme un OUI, tout NON comme un NON et tout bulletin blanc comme un bulletin blanc, et pour que notre pays respecte vraiment ses principes démocratiques.

Mouvement «oui au double-oui»
Ph. Biéler

Préparation à la retraite chez ETA

Les participants au séminaire de Marin.

On nous écrit:

Dans le but de rendre service aux futurs retraités, la direction d'ETA SA a organisé à leur intention un séminaire d'une journée dans ses bureaux de Marin. Au nom de la direction, M. José Girard rappela que pour le groupe ETA, «prendre sa retraite était être honoré et que dans la politique actuelle, les retraités restaient des membres à part entière de l'entreprise».
Plusieurs orateurs furent écoutés avec grande attention: MM. Pierre-André Calame parla de l'AVS en général; le Dr Th. Mauler aborda la préparation à la retraite sur le plan médical; M. Kurt Flury traita des aspects actuels du droit matrimonial et du droit de succession.
Pour terminer, un retraité, M. Max Haller, fit part de ses expériences personnelles, s'arrêtant aux aspects physiques, psychiques et sociaux de la vie du retraité.
ETA SA doit être félicitée pour cette initiative. A noter que ce séminaire de Marin était destiné aux futurs retraités romands de l'entreprise. Un cours identique a eu lieu à Granges pour les Suisses alémaniques.

M. H.