

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 1 (1970-1971)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gymnastique à tout âge!  
**Autor:** Guignard, Marc  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-825921>

### **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:** 02.04.2025

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

# Gymnastique à tout âge!

Le vieillissement est en lui-même un processus normal.

Les cellules usées ou endommagées se régénèrent plus lentement avec l'âge. La force et la possibilité de maintenir son corps en forme sont réduits. La capacité d'apprendre, de mémoriser, diminue.

Par contre, la personne âgée est riche d'expériences qu'elle peut, à la condition de les avoir assimilées, appliquer positivement dans ses actions et ses projets.

Etant donné que sport et gymnastique influencent à tout âge les capacités physiques de l'homme, il est indispensable que chacun connaisse exactement ses possibilités.

En général, avec l'âge, les os deviennent plus fragiles; les tendons et les ligaments se déchirent plus facilement, la circulation du sang s'adapte toujours plus laborieusement à l'état du corps; la fatigue vient plus

vite et le temps de récupération est plus long. Enfin, la liberté d'action est perturbée par des vertiges, des troubles de la vue et de l'ouïe. Les conséquences en sont souvent la méfiance et la peur.

Ceci exposé, quel est le sens de la gymnastique pour les personnes âgées? Celles qui, depuis plusieurs années, ont abandonné les activités sportives, n'ont plus guère de force physique en réserve.

Par des exercices réguliers, un entraînement intelligent devrait amener les personnes âgées à accomplir des performances correspondant à leur âge et à leur état physique, et maintenir ce degré de performance le plus longtemps possible.

Ces exercices doivent avant tout:

- améliorer la mobilité des articulations; renforcer la musculature, notamment par des exercices de tenue et de mouvement;
- améliorer le système respiratoire et son contrôle par des exercices étudiés;
- améliorer la circulation du sang surtout dans les extrémités, notamment par des exercices d'auto-massage;
- stimuler le système de la circulation cardiaque;
- améliorer l'agilité et les réactions, car les personnes âgées maladroites sont exposées à plus d'accidents à leur domicile que dans la rue;
- cette gymnastique doit s'accompagner d'une hygiène alimentaire.

Toute cette activité doit viser à faire progresser la condition physique des personnes âgées, et non pas à provoquer des lésions ou des chutes dues à des imprudences. Si la prudence doit être strictement observée au cours de cette gymnastique, elle ne doit toutefois pas porter atteinte au zèle et à la joie d'accomplir des performances.

Au surplus, la gymnastique pratiquée à cet âge avancé offre de nombreuses possibilités de contacts sociaux. Des jeux de danse, de chant, de compétition, permettent aux solitaires de nouer des contacts avec le groupe. Ces personnes réunies effectuent un effort grâce à une volonté collective; un effort qui a de bonnes répercussions tous les jours de la vie. C'est aussi un stimulant pour la création d'autres groupes, de natation par exemple. Nous aurons l'occasion d'en reparler et d'expliquer par le texte et par l'image, certains mouvements de gymnastique faciles à apprendre. Nos photos ont été prises à « Val Paisible » au cours d'une de ces séances si appréciées où une gymnastique intelligente est pratiquée régulièrement dans la bonne humeur.

Marc Guignard

## VOYAGES POUR AÎNÉS Rentiers AVS - Retraités

En 1971, nous organisons  
pour vous 3 voyages  
à prix spéciaux :

- ① **Les amandiers en fleurs  
aux Baléares** en février
- ② **La Côte d'Azur  
Nice - Monaco** en mai - juin
- ③ **Repos soleil - Bain de mer**  
en juin et septembre

Demandez les prospectus détaillés à

## VOYAGES LIDO

4, Terreaux (Bel-Air) LAUSANNE  
Tél. (021) 23 72 72

