

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Gym 3 à domicile

### **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:** 31.03.2025

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



HENRI GIROD

## Dans la baignoire

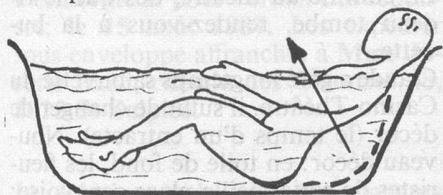
La pratique des quatre exercices proposés le mois passé a-t-elle été convaincante?

Si oui, poursuivons en nous rappelant le principe d'Archimède: «Tout corps plongé dans un liquide reçoit une poussée verticale de bas en haut, égale au poids du volume du liquide déplacé.» Ce qu'a traduit un humoriste par: «Tout corps plongé dans un liquide... en ressort mouillé!» Pas faux non plus!

Trêve de plaisanterie. Sachons que les sollicitations mécaniques dans l'eau, du fait de l'apesanteur, permettront de faire travailler les articulations sans douleur et en toute liberté sans que le poids du corps agisse.

Poursuivons...

**1. Assis au fond de la baignoire, dos à la paroi:** faites d'abord le gros dos en épousant le contour de la baignoire. En inspirant, cambrez lentement le buste pour atteindre à la convexité maximale. Retour à la position initiale en expirant.



Répétez 10 à 12 fois cet aller et retour.

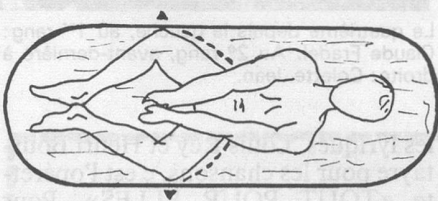
**2. Même position de départ:** a) en inspirant, faites rouler lentement votre tête sur le bord de la baignoire; efforcez-vous de gagner quelques centimètres à chaque fois.



Expirez quand le visage regarde en avant.

b) Ensuite, penchez alternativement la tête à gauche et à droite pour rapprocher l'oreille de l'épaule. Attention: l'épaule ne doit pas venir à la rencontre de l'oreille, donc ne se soulève pas!

c) Puis faites exécuter à votre tête une circonvolution lente, la plus large possible dans un sens, puis dans l'autre. Remarque: vous pouvez réaliser ce dernier exercice sous la douche chaude.



**3. Allongé dans la baignoire, fléchissez légèrement les jambes, les talons restant en contact.**

Ouvrez les genoux jusqu'à ce qu'ils touchent les parois de la baignoire. Restez dans cette position de genouille quelques secondes. respirez normalement. Répétez plusieurs fois.



**4. Dans la même position de départ:** en inspirant, fléchissez lentement la jambe droite et amenez le genou au contact du bord opposé de la baignoire.

Expirez sur cette torsion. Id. avec la jambe gauche. Répétez 4 à 6 fois de chaque côté. (Efficace contre les douleurs lombaires.)

## Sports pour aînés

Puisque nous sommes en plein dans... le bain, parlons de natation.

Plus facile que l'équitation? A voir! Apprendre à nager à l'âge de la retraite, c'est facile, à condition de se persuader que l'eau n'est pas une ennemie, mais une alliée.

Que ferions-nous sans eau?

La natation est un sport complet qui peut être pratiqué à tout âge. Elle freine l'évolution de l'arthrose, augmente la capacité respiratoire et la tonicité musculaire.

En outre, elle apprend à contrôler sa respiration et à dominer la peur instinctive de l'eau.

Le premier contact avec l'eau est marqué par une grande prudence. L'eau doit être apprivoisée, domptée, domestiquée.

Ce n'est qu'après ce premier travail d'approche que les visages, un peu crispés au début, se détendent.

Aujourd'hui, on n'apprend plus à nager comme il y a cinquante ans: la familiarisation avec l'eau est devenue un jeu individuel et collectif. Au bout de quelques heures, on nage sans s'en rendre compte.



(Photo G. G.)

### Nager

On peut s'y appliquer un jour pour le plaisir, le suivant pour entretenir sa forme ou la retrouver, et un autre pour assurer sa survie!

Et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre, car, disaient les «anciens»: «Le comble de l'ignorance, c'est de ne savoir ni lire, ni NAGER!»

H. G.