Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 12

Buchbesprechung: Regarde sur le Cirque [Michel Baettig]
Autor: [s.n.]

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

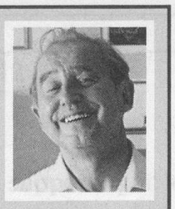
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 01.07.2025

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

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

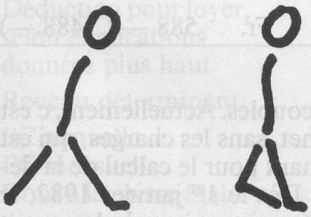
Décembre

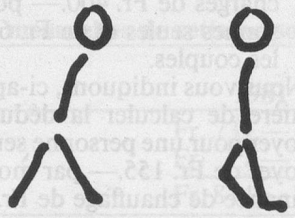
Voici le Nouvel An
Qui revient tous les ans...
Comme le temps passe!

Mouvement, équilibre, coordination

Debout

196. Pas rompu: poser le pied gauche en avant, rassembler le pied droit contre le talon gauche, poser le pied gauche en avant, ainsi de suite.
Faire 8 pas rompus avec le pied gauche en avant, puis
faire 8 pas rompus avec le pied droit en avant, puis
faire 6 pas rompus avec le pied gauche en avant, puis
faire 6 pas rompus avec le pied droit en avant, puis
faire 4 pas rompus avec le pied gauche en avant, puis
faire 4 pas rompus avec le pied droit en avant.
Attention à l'équilibre, rechercher l'aisance du mouvement.

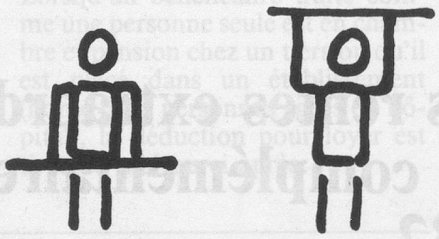




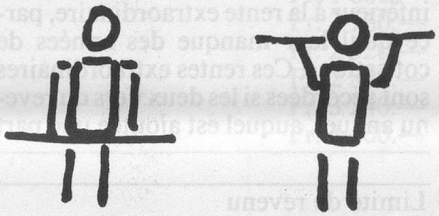
Articulation du torse, avec un parapluie ou une canne de bois

Assis

197. Tenir le parapluie sur ses genoux, prise assez large des 2 mains, le lever en avant en haut, le baisser en avant en bas sur les genoux, les bras restent tendus (1.2.3.–4.5.6.) (5–7 fois).

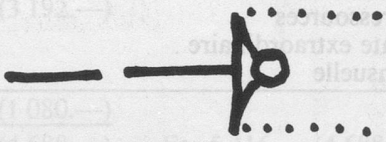


198. Tenir le parapluie des 2 mains, prise assez large, le monter par devant la figure, au-dessus de la tête, le descendre derrière la tête et retour.



Exercice au sol

199. De la position couchée «à plat ventre», mains sous le menton, tendre les bras en avant, si possible sans toucher le sol, les fléchir.

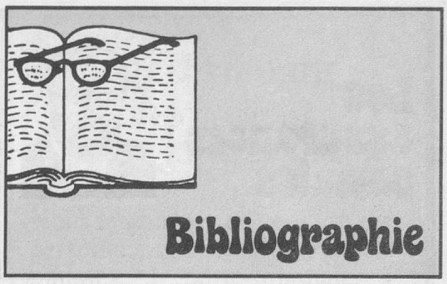


200. De la position couchée «à plat ventre», bras tendus en avant sur le sol, soulever et baisser un bras, puis l'autre.

Articulation des jambes

Debout

201. Se tenir et sautiller très légèrement sur place.

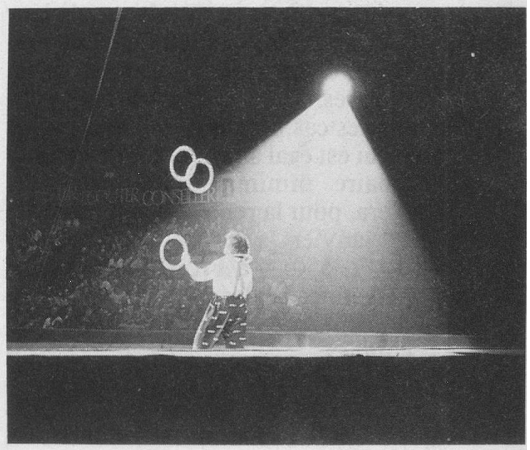


Bibliographie

Michel Baettig, **Regards sur le Cirque.** Photos de Cyril Kobler. Editions du Tricorne, Genève.

Un admirable ouvrage qui arrive à temps, peu avant Noël. Si vous aimez le cirque, vous dégusterez cet album de 130 pages grand format sans vous lasser. Et si, par aventure, ce genre de spectacle vous laissait indifférent, vous apprendriez à l'aimer comme il le mérite.

Extrait de la préface de Michel Baettig: «... Au cirque, le merveilleux saute aux yeux. Il ne faut pas se contenter de ce premier regard. Un œil plus incisif vous permet de déceler d'autres mondes, d'autres atmosphères. Vous deviendrez ainsi créateur, dans la mesure où la réussite d'un spectacle de cirque dépend, pour moitié, des réactions du public... Les pages de l'ouvrage font une place royale au cirque helvétique, car il est peu fréquent que la Suisse excelle autant dans un art...»

Les photos de Cyril Kobler nous projettent dans cette atmosphère unique: celle du cirque. Et n'oublions pas de destiner d'autres compliments au graphiste Jean-Luc Bertholet.

«Regards sur le cirque» est un chef-d'œuvre. Bravo!