Gym des aînés à domicile : juillet-août

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Juillet-août

La marche, pour les anciens, est le sport indiqué, à faire tous les matins pour se fortifier.

Articulation des jambes

Debout

243. Marcher en cercle à gauche (petit cercle) en faisant des petits pas rompus en avant, bras gauche en avant, bras droit de côté. (Pas rompus: poser le pied gauche en avant, rassembler le pied droit contre le talon gauche, poser le pied gauche en avant et continuer.)

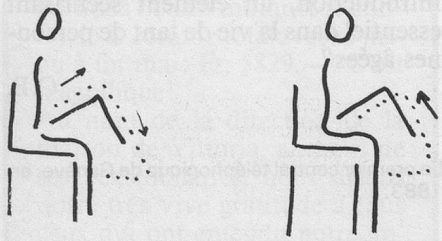
244. Marcher sur les talons, bras de côté (équilibre!).

Articulation des hanches

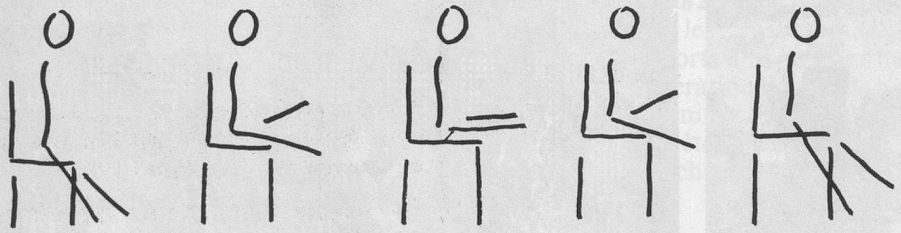
Assis

245 a) Pédaler en avant avec la jambe gauche (10 fois), idem à droite.

245 b) Pédaler en arrière avec la jambe gauche (10 fois), idem à droite.



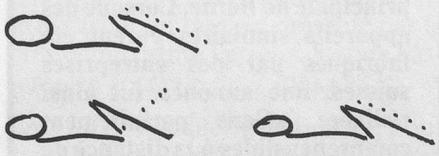
246. Jambes écartées, les lever, les serrer, les écarter, les baisser (1-2-3-4).



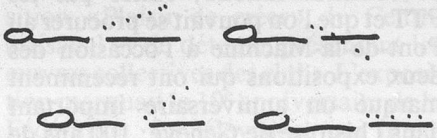
Exercices au sol

Sur le dos

247. Jambes fléchies: écarter la jambe gauche de côté, la ramener à la position fléchie, idem à droite.



248. Jambes allongées sur le sol: écarter la jambe gauche de côté, la passer sur la jambe droite, l'écarter à gauche de côté, la serrer.



Petite balle

Assis ou debout

249. Bras tendus en avant: presser la balle, main gauche dessus, mais droite dessous, idem inversement.

250. Dribbler 20 fois.

Respirer profondément.

Le droit à l'erreur... et ses limites

Tout humain doit être mis au bénéfice du droit à l'erreur. Le proverbe ne dit-il pas que l'erreur est humaine? En soi, il n'y a rien là de dramatique. L'homme étant un être en devenir, on voit mal comment il lui serait possible de ne jamais se tromper, de ne jamais se fourvoyer sur des chemins de traverse.

Pourtant, il est des erreurs qui peuvent être dramatiques, que la responsabilité de son auteur soit réellement engagée ou pas. Ainsi en est-il de l'erreur d'appréciation commise par un conducteur de voiture, dont on sait quelles conséquences graves elle peut engendrer. Et l'on devine tout de suite que l'on ne pourra mettre cette erreur sur le même pied selon qu'elle a été commise en raison d'une trop forte dose d'alcool absorbée, du fait d'une conduite imprudente, ou tout simplement parce que le conducteur a été surpris par une situation inattendue et que sa réaction fut malheureuse.

Mais il y a plus grave encore: les multiples conflits qui éclatent ou couvent un peu partout dans le monde ne sont-ils pas le fruit, à chaque coup, d'erreurs d'appréciation? Et la pauvreté de tant de millions d'êtres humains n'est-elle pas elle aussi le résultat d'estimations totalement fausses quant au fonctionnement de l'économie?

A ce niveau-là, les erreurs font mal, terriblement mal. Et il est un moment où elles deviennent impardonnables.

En effet, on peut très bien comprendre et accepter que les hommes se trompent lorsqu'ils se lancent dans de nouvelles aventures, sur des terrains encore inconnus d'eux, lorsqu'ils tentent d'inventer quelque chose de neuf. Là, malgré la nécessaire prudence, l'erreur est inévitable en même temps qu'utile. Elle fait partie de ces tirs de réglage qui permettent ensuite d'atteindre le but. Elle devient source d'une expérience enrichissante.

Mais ce qui est agaçant, insupportable et tout simplement très triste, c'est de voir les hommes retomber sans cesse dans les mêmes erreurs malgré toutes