

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 84

**Rubrik:** Souplesse : entretenez votre souplesse, à la maison!

### **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:** 31.01.2025

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

# Entretenez votre souplesse, à la maison !

Avec l'âge, le corps tend à se raidir. Quelques exercices simples suffisent pourtant à améliorer la souplesse. En voici trois pour étirer et mobiliser vos épaules.

## AVANT DE COMMENCER

- Le but de ces exercices est de sentir une légère tension, mais pas de douleur.
- Ils peuvent être faits un jour sur deux, voire tous les jours, s'ils sont ressentis positivement. Si besoin, faites des séries plus courtes que le nombre indiqué.
- Une légère gêne physique peut survenir après les exercices. Si elle ne disparaît pas après une nuit de sommeil, diminuez l'intensité des mouvements.
- En cas de douleurs ou d'opération récente, adressez-vous à votre médecin ou à un physiothérapeute.

## LA PAGAIE

- Cet exercice se fait à l'aide d'un bâton. Saisissez-le en posant une de vos mains à l'extrémité du bâton, tandis que l'autre main va actionner le mouvement. Astuce : vous pouvez aussi utiliser le manche d'un balai.
- Commencez par pousser le bras inactif vers le haut, en arc de cercle, puis ramenez le manche derrière vous, comme si vous deviez payer dans un bateau. Pendant l'exercice, veillez à garder le reste du corps bien droit, sans mouvement de rotation.
- Répétez ce mouvement 15 à 20 fois pour chaque bras.



## BASCULE DES BRAS

- Faites cet exercice devant un miroir, pour vérifier que vos épaules ne montent pas pendant le mouvement. Commencez les bras tendus en avant, épaules relâchées, paumes des mains tournées vers le sol.
- Basculez vos bras derrière vous en les gardant bien tendus et en tournant les paumes vers l'extérieur. Le but est de tendre vos mains le plus bas possible derrière vous. Vous sentirez ainsi les omoplates serrées et la poitrine sortie vers l'avant.
- Répétez l'exercice 12 fois.



## ROTATION DU BASSIN

- Bras tendu, appuyez votre main contre un meuble ou l'angle d'un mur. Placez le reste du corps aligné sur cette main et écartez vos pieds à la largeur du bassin, légèrement orientés vers l'extérieur.
- L'exercice consiste à avancer le pied gauche vers l'extérieur, tout en poussant le bassin vers l'avant. Vous sentirez une légère tension sur les bras et les épaules. Si cela tire trop, placez votre main plus bas sur le mur.
- Maintenez cette position 15 à 20 secondes et répétez trois fois de chaque côté.

