

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Leçon type

### **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**

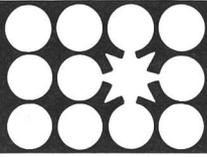
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.07.2025

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



# LEÇON TYPE

## Programme d'étirement

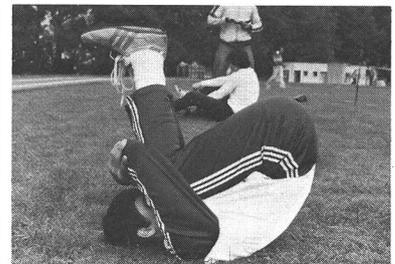
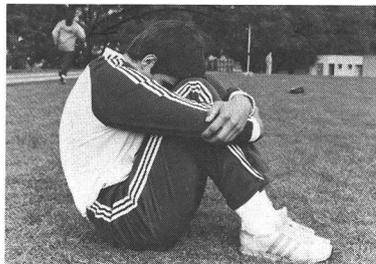
Robert Schaffer

Le programme qui va suivre fait suite à celui qui a été publié dans le précédent numéro. Nous en répétons l'introduction, parce qu'elle est de toute première importance dans ce genre d'exercices: l'étirement doit se faire en douceur, sans mouvements brusques et sans «secousses». Etirer légèrement, jusqu'à ce qu'une sensation de tension se fasse jour et rester dans cette position 15 à 30 secondes, avant de poursuivre l'étirement tout en restant bien décontracté. Puis rester à nouveau dans cette position de 15 à 30 secondes. Ne jamais forcer ou tenir une tension extrême ou douloureuse. L'étirement doit être très progressif et toujours contrôlé.

Il est très important de conserver, pendant les exercices, une bonne décontraction générale. La «suite» proposée ci-après est, comme la première, inspirée des méthodes pratiquées essentiellement aux USA, et dont l'un des principaux promoteurs s'appelle Bob Anderson.

### Exercice 15

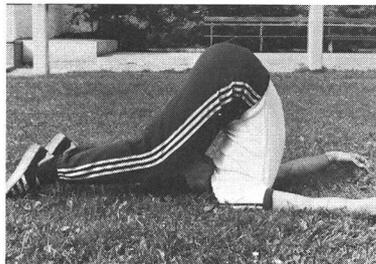
Enfermer solidement les genoux à l'intérieur des bras et rouler sur le dos, aller et retour. Répéter de 4 à 6 fois. Cet exercice a pour but d'assouplir la colonne vertébrale.



### Exercice 16

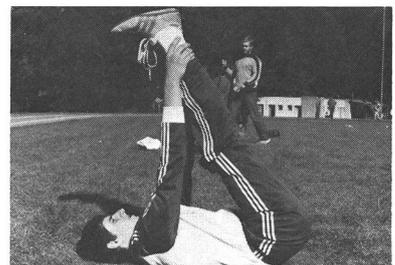
Position couchée sur le dos, jambes ramenées par-dessus la tête, genoux légèrement fléchis, mains venant prendre appui sous les hanches (ou bras allongés sur le sol) pour assurer l'équilibre: rester détendus tout en respirant bien. Maintenir cette position durant 30 secondes.

Lorsque l'étirement paraît devenir facile, répéter l'exercice jambes tendues (mais sans jamais forcer!).



### Exercice 17

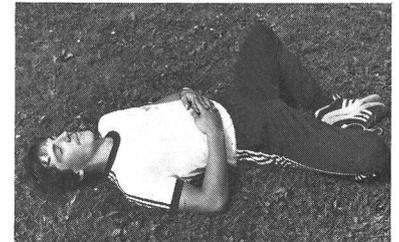
De cette même position, mais les mains saisissant solidement les chevilles: rouler lentement sur le dos, de façon à poser une vertèbre après l'autre sur le sol. Au début, l'exercice est difficile à faire lentement. Pour en faciliter l'exécution, on peut commencer avec les jambes fléchies, mains à hauteur des genoux. La tête ne doit pas quitter le sol. Durée: 15 secondes par mouvement. Répéter 2 fois.



### Exercice 18

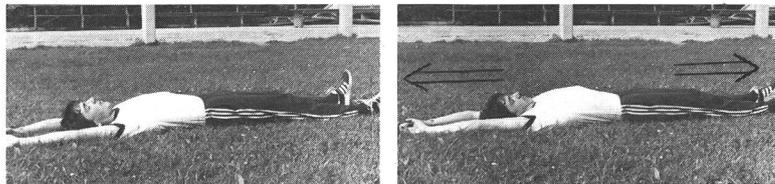
Couché sur le dos, parfaitement détendu: fléchir les genoux de côté jusqu'à ce que les pieds soient semelle contre semelle. Maintenir cette position durant 50 secondes.

L'étirement se fait au niveau de l'aîne.



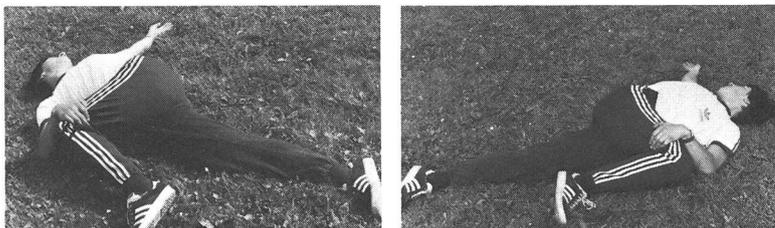
### Exercice 19

De la position couchée sur le dos, bras et jambes tendus: tirer bras et jambes aussi loin que possible dans le sens opposé tout en rétractant le ventre. Maintenir la tension durant *5 secondes*, puis laisser revenir. Répéter 2 ou 3 fois. Cet exercice provoque l'étirement de tout le corps.



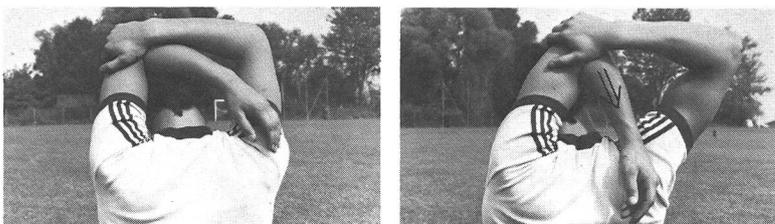
### Exercice 20

De la position couchée sur le dos, jambes tendues: fléchir un genou, s'en saisir avec la main opposée et tirer la jambe latéralement par-dessus l'autre. Les épaules ne doivent pas quitter le sol, la tête tourne du côté opposé. La main accentue la tension jusqu'à ce que le genou touche le sol. Maintenir la tension durant *30 secondes* de chaque côté.



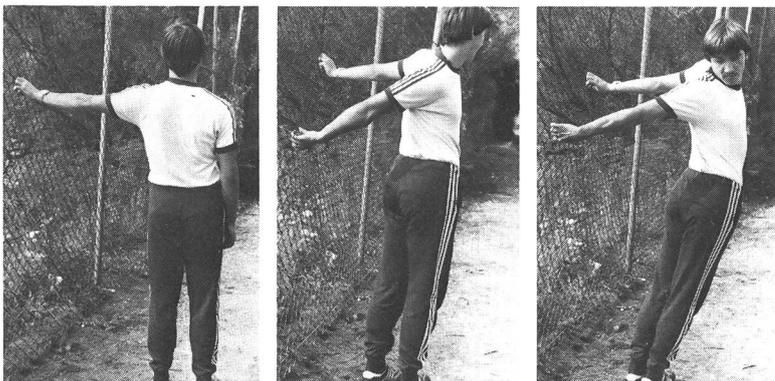
### Exercice 22

Position debout, bras croisés derrière la tête: saisir le coude gauche avec la main droite et tirer sans forcer et jamais au maximum. Maintenir la tension durant *15 à 20 secondes de chaque côté*. Cet exercice provoque l'étirement de l'épaule et du triceps.



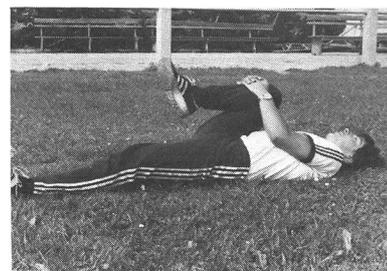
### Exercice 23

Se placer perpendiculairement à un grillage. S'en saisir avec la main gauche à hauteur d'épaule, puis avec la main droite. Tourner alors lentement la tête en direction de l'épaule droite en laissant partir le poids du corps vers l'avant. Les pieds restent parallèles au grillage. Maintenir la tension de *10 à 15 secondes de chaque côté*.



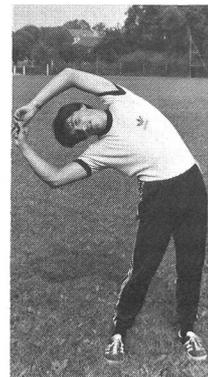
### Exercice 21

De la position couchée sur le dos, jambes tendues: fléchir un genou et s'en emparer avec les deux mains, afin de tirer la jambe contre la poitrine. La tête ne quitte pas le sol. Maintenir la tension durant *30 secondes* de chaque côté.



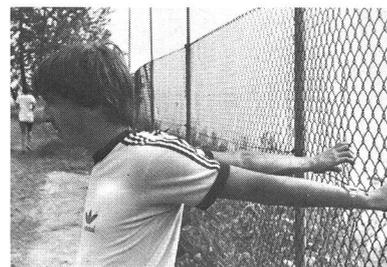
### Exercice 24

De la position debout, jambes légèrement écartées, bras tendus au-dessus de la tête: une main saisit l'autre et tire le bras latéralement par-dessus la tête avec flexion du corps. Les talons ne quittent pas le sol, le ventre est rétracté, la flexion doit rester parfaitement latérale. Maintenir la tension durant *10 à 15 secondes de chaque côté*.



### Exercice 25

Se placer debout, dos au grillage. S'en saisir avec les deux mains à hauteur des épaules: le poids du corps se déplace lentement vers l'avant jusqu'à ce que le corps soit arqué. Maintenir la tension durant *15 secondes*.



### Exercice 26

Pour terminer la séance, se coucher sur le dos, jambes levées, appuyées contre un accessoire. Cette position facilite la récupération. Rester ainsi de *2 à 5 minutes ou plus*, et se relever sans précipitation.



### Conclusion

Si la séance d'étirement fait partie de la mise en train, il faut la faire suivre d'exercices de réaction et de vitesse. Si elle conclut l'entraînement, on ira à la douche dès l'exercice de récupération terminé.

Ce programme, inspiré de la méthode «stretching» de Bob Anderson (le livre peut être obtenu en librairie) a été adapté avec son autorisation. Les effets de cette méthode, qui n'est pas seulement une mode, sont indéniables. ■