

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 21 (1991)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Restez en forme : le stretching

### 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:** 23.02.2026

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

**C**onnaissez-vous un maillon important susceptible de nous faire passer de la vie sédentaire à la vie active ?

Cet élément essentiel se nomme le stretching.

Celui-ci permet de créer un lien entre deux formes de comportement corporel.

Mais encore faut-il éviter une transition trop brutale.

En effet, ceux qui ont choisi le vélo, le jogging ou le tennis – des disciplines où la

force joue un grand rôle – savent que la raideur et le manque de souplesse ne pardonnent pas.

Pratiqué régulièrement, avant et après l'effort sportif, le stretching délie les muscles, prévient les foulures, assouplit les articulations et donne plus d'amplitude aux mouvements.

Pour un effort allié au plaisir de se détendre, voici quelques mouvements appropriés.



30 secondes



25 secondes, chaque jambe



30 secondes



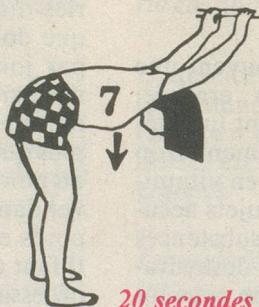
30 secondes



10 secondes, chaque bras



10 secondes,  
de chaque côté



20 secondes



5 fois de chaque côté

## CHEZ VOUS... MAIS AUSSI

**No 1** pour le Fitness et les Loisirs

**JOHN VALENTINE**  
**FITNESS CLUBS**

Le stretching ne présente aucune difficulté particulière, mais son enseignement et la pratique doivent reposer sur une connaissance correcte des techniques qui le composent et en font un système cohérent. Correctement pratiqué, le stretching provoque une sensation de bien-être. La régularité et la relaxation sont les deux clefs du succès. Il s'agit de diminuer la tension musculaire et de favoriser une plus grande liberté de nos mouvements.

Chacun d'entre nous est un être unique. Grâce au stretching, nous pouvons créer un équilibre à la fois physique et moral par une meilleure connaissance de notre corps et de ses besoins. Ainsi nous serons tous aptes à savourer le plein exercice d'un meilleur savoir vivre!