

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 85  
  
**Rubrik:** Souplesse : entretenez votre souplesse, à la maison!

### **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:** 11.01.2026

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

# Entretenez votre souplesse, à la maison !

Après les épaules, voici une série d'exercices d'assouplissement pour retrouver ou augmenter la mobilité de votre dos.

## 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.

## FLEXION

- Placez-vous à côté d'un fauteuil ou d'une chaise bien stable. D'une main, prenez appui sur le dossier; c'est la jambe du côté opposé qui va travailler.
- Commencez en levant votre cuisse, genou plié, jusqu'à la hauteur du bassin.
- Redescendez ensuite votre jambe et étendez légèrement la cuisse derrière vous, sans poser le pied au sol et en maintenant le genou plié.
- Si vous êtes en confiance, lâchez la main d'appui.
- Répétez 10 à 15 fois de chaque côté.



## LE DEMI-PONT

- Prenez un coussin et allongez-vous par terre, genoux pliés et pieds à plat. Ecartez légèrement vos bras et placez vos pieds à la largeur du bassin.
- Décollez votre bassin du sol en prenant appui sur vos pieds et vos mains. Tout en serrant les fesses, alignez le bassin avec les genoux et les épaules. Puis redescendez en position initiale.
- Attention à ne pas trop forcer ou creuser le bas du dos. Poussez sur les jambes, vous devez les sentir travailler.
- Répétez 10 à 15 fois.



## L'ENROULÉ-DÉROULÉ

- Assis au milieu d'une chaise, genoux à angle droit, croisez vos mains contre votre poitrine.
- Dressez votre dos bien droit, c'est la position initiale.
- Enroulez votre buste jusqu'à ce que les coudes touchent vos cuisses.
- Remontez ensuite vers la position initiale, le dos bien droit.
- Répétez 15 à 20 fois, d'un mouvement lent et régulier. À éviter en cas d'hypertension ou de vertiges.



Exercices recommandés par le cabinet Medifit et son service de physiothérapie à domicile, à Lausanne.