

**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:** 7  
  
**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**

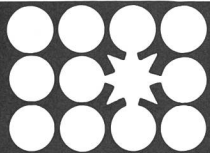
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.04.2026

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



# LEÇON TYPE

## Programme d'étirement

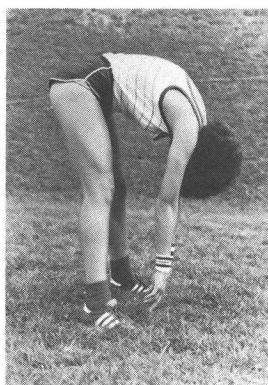
Robert Schaffer

Ce programme peut être exécuté au début ou à la fin de l'entraînement, été comme hiver. 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 inspirée des méthodes pratiquées essentiellement aux USA. Un de ses promoteurs s'appelle Bob Anderson.

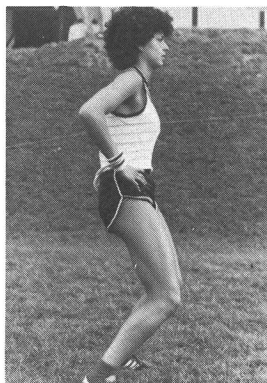
### Exercice 1

De la position debout, pieds écartés à la largeur des épaules: fléchir lentement le tronc en avant en gardant les jambes tendues; se relâcher. L'étirement doit être sensible au niveau des fesses et à l'arrière des cuisses. Maintenir cette position durant 30 secondes, puis fléchir légèrement les genoux avant de se redresser.



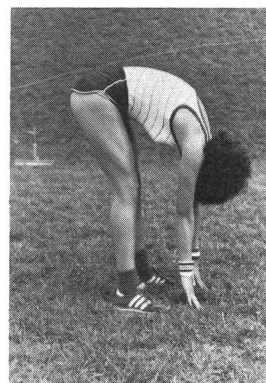
### Exercice 2

Se maintenir en position au quart accroupi ( $\frac{1}{4}$  de squat); relâcher l'arrière des cuisses. Garder cette position durant 30 secondes.



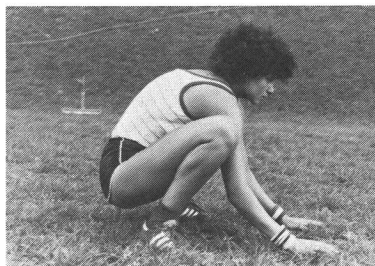
### Exercice 3

Reprise de l'exercice 1. L'étirement peut être plus prononcé au cours de la deuxième phase.



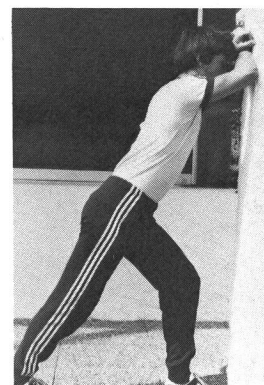
### Exercice 4

Pieds écartés à la largeur des épaules et ouverts à  $45^\circ$ , talons restant en contact avec le sol: fléchir les genoux et s'accroupir à fond. Ceux qui éprouvent trop de difficultés à rester dans cette position peuvent se tenir à un support. Cet exercice provoque un étirement au niveau des chevilles, des tendons d'Achille, de l'aîne et du bas du dos. Maintenir cette position durant 30 secondes.



### Exercice 5

Tête sur les mains, avant-bras en appui contre un support solide: étirement du mollet en fléchissant la jambe avancée alors que l'autre, en retrait, reste tendue, talon au sol. Pousser, sans forcer, les hanches vers l'avant pour accentuer l'étirement de la jambe tendue. Maintenir la tension durant 30 secondes, puis changer de jambe.



### Exercice 6

A la position assise, jambes largement écartées et tendues, pieds regardant vers le haut mais bien décontractés à la cheville: à partir des hanches, fléchir le tronc vers l'avant jusqu'à ressentir un bon étirement à l'intérieur des cuisses et des jambes en général. Le dos doit rester bien droit. Cet exercice est assez difficile et demande patience et persévérance. Maintenir la tension durant *30 secondes*.



### Exercice 7

De la position assise, jambes largement écartées comme pour l'exercice 6: étirement de la cuisse gauche et du côté droit du dos en fléchissant doucement le tronc, à partir des hanches, en direction du pied de la jambe gauche que les deux mains saisissent à l'extérieur (dans toute la mesure du possible). Garder la tête en avant et le dos bien droit. Maintenir la tension durant *30 secondes*.



### Exercice 8

A la position assise, plante du pied contre plante du pied: saisir les pieds et tirer le haut du corps vers l'avant pour étirer l'aîne et le dos. Prendre appui avec les bras à l'intérieur des jambes pour assurer une bonne stabilité. Maintenir la tension durant *30 secondes*.



### Exercice 9

Jambe gauche tendue, pied droit posé à plat à l'extérieur du genou gauche: en s'appuyant sur le bras droit, placer le coude gauche à l'extérieur du genou droit pour exercer une pression progressive contre celui-ci, tout en tournant lentement la tête et le haut du corps dans le sens opposé. L'étirement se fait, ainsi, au niveau du fessier, de la cuisse et des muscles costaux. Maintenir la tension durant *5 à 20 secondes, puis changer de côté*.



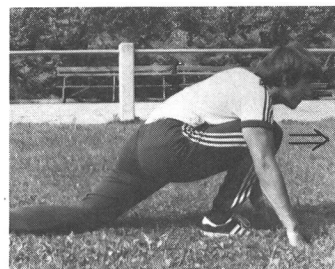
### Exercice 10

Répéter l'exercice 8 en accentuant la flexion. Maintenir la tension durant *30 secondes*.



### Exercice 14

Répéter les exercices 11, 12 et 13 pour l'autre jambe.



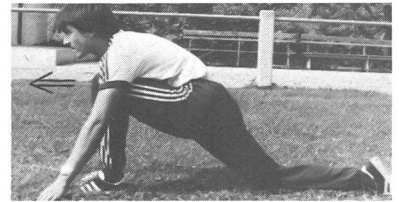
### Exercice 11

Placer un pied à plat à la hauteur du genou opposé: presser avec le corps sur le genou jusqu'à ce que le talon se détache du sol d'environ un demi-centimètre; remettre le pied à plat en relâchant légèrement la pression. Cet exercice provoque l'étirement du tendon d'Achille. Maintenir la tension durant *30 secondes*.



### Exercice 12

Avancer la jambe jusqu'à ce que le pied soit placé verticalement au-dessous du genou (plus on avance le pied, plus la traction est grande); l'autre genou reste au sol: fléchir le haut du corps vers l'avant sans changer la position du genou au sol ni celle du pied avancé. L'étirement se fait au niveau des hanches, des cuisses et de l'aîne. Maintenir la tension durant *30 secondes*.



### Exercice 13

Pour étirer le quadriceps de la jambe gauche, saisir le pied gauche avec la main droite tout en prenant appui sur le bras gauche pour rester en équilibre: tirer doucement le pied gauche vers la fesse. Maintenir la tension durant *15 à 30 secondes*.

