

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 6  
  
**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**

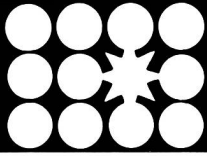
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.04.2026

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



# LEÇON TYPE

## La colonne vertébrale est un arbre de vie!

La colonne vertébrale est un véritable arbre de vie. Il faut apprendre à la connaître et à respirer avec elle. Elle demande à être étirée, enroulée, déroulée, musclée et mobilisée en tenant compte des circonstances. Elle est la colonne centrale, la colonne maîtresse sans laquelle tout l'édifice s'écroulerait. Les exercices qui vont suivre sont conçus pour assurer sa mobilité.

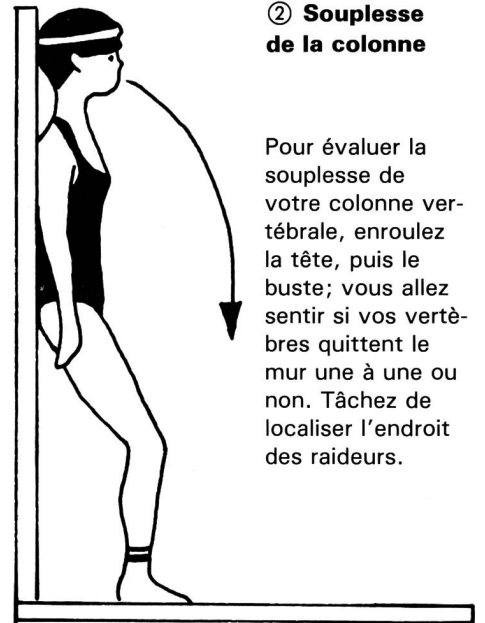
### ① La colonne vertébrale



Pour savoir comment se présente votre colonne vertébrale, couchez-vous sur le dos, respirez normalement et évaluez avec la main:

- a) l'amplitude des voissures au niveau du dos et de la nuque
- b) la longueur des voissures

### ② Souplesse de la colonne



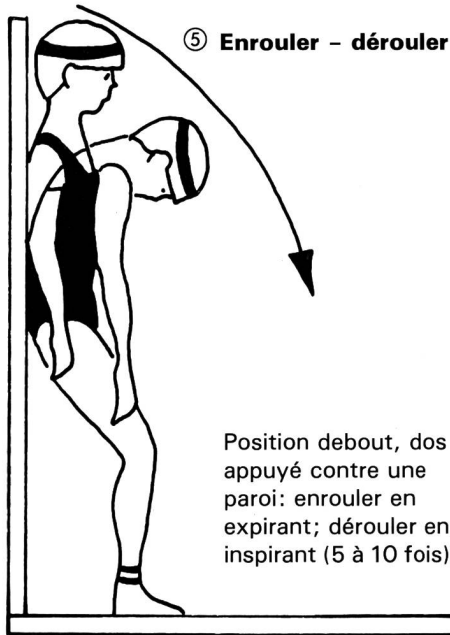
Pour évaluer la souplesse de votre colonne vertébrale, enroulez la tête, puis le buste; vous allez sentir si vos vertèbres quittent le mur une à une ou non. Tâchez de localiser l'endroit des raideurs.

### ③ Etirer I



Assis dos droit, bras le long du corps: étirement vers le haut en expirant; revenir à la position de départ et recommencer après quelques respirations (5 à 10 fois).

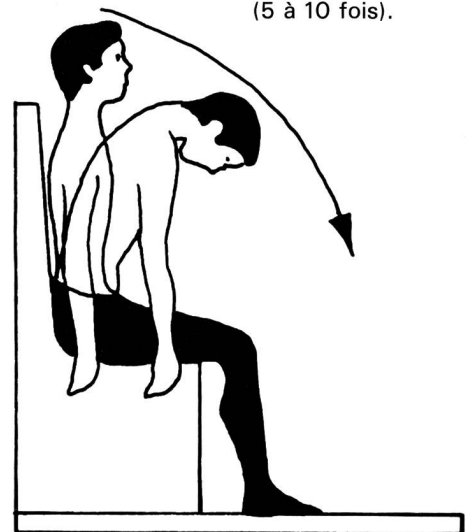
### ⑤ Enrouler - dérouler I



Position debout, dos appuyé contre une paroi: enrouler en expirant; dérouler en inspirant (5 à 10 fois).

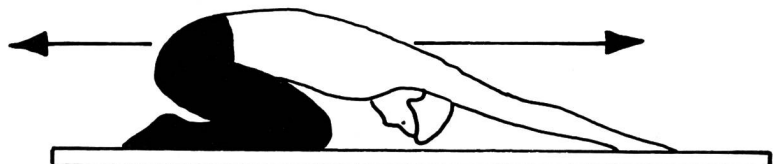
### ⑥ Enrouler - dérouler II

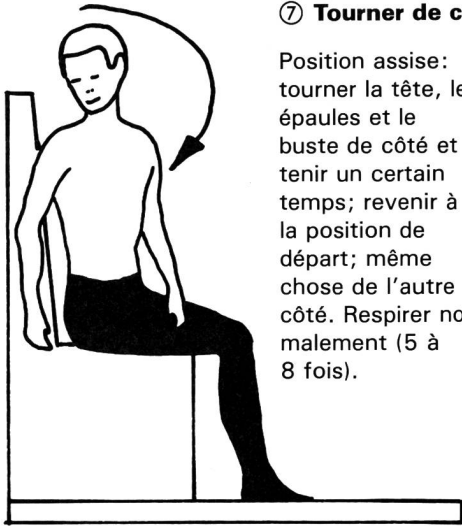
Même exercice à la position assise (5 à 10 fois).



### ④ Etirer II

Position à genoux, assis sur les talons, buste fléchi en avant, bras tendus dans le prolongement du corps: étirer dans le sens des flèches en expirant; revenir à la position de départ et recommencer après quelques respirations (5 à 10 fois).



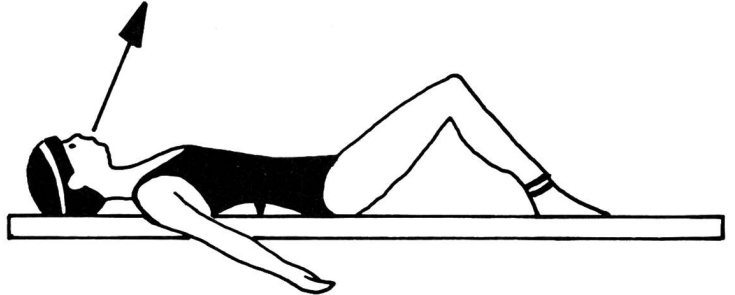


**⑦ Tourner de côté**

Position assise: tourner la tête, les épaules et le buste de côté et tenir un certain temps; revenir à la position de départ; même chose de l'autre côté. Respirer normalement (5 à 8 fois).

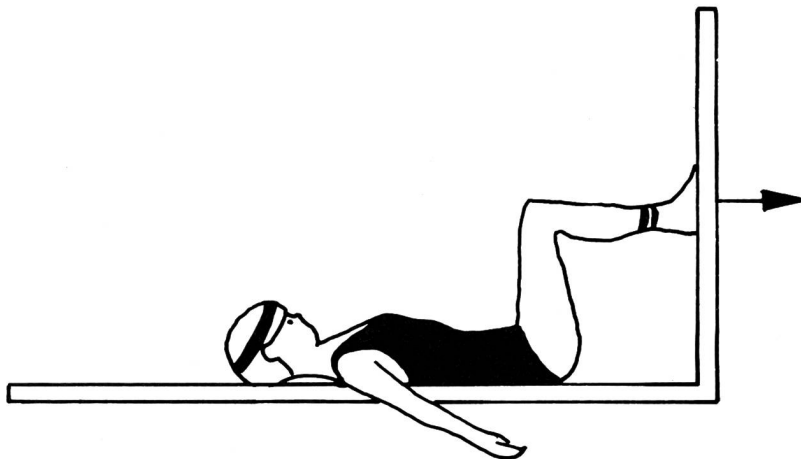
**⑧ Se muscler I**

Couché sur le dos, jambes légèrement fléchies: plaquer le dos au sol en expirant longuement; revenir à la position de départ (8 à 10 fois).



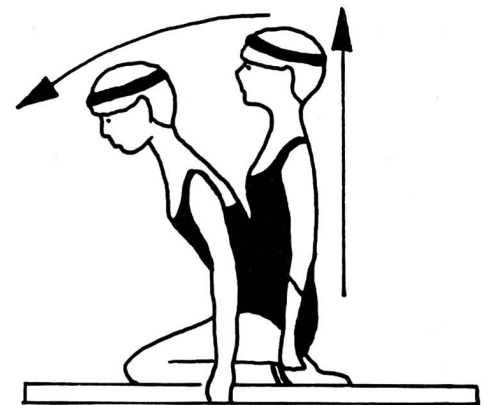
**⑨ Se muscler II**

Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds en appui contre le mur: exercer un mouvement de pression avec les jambes contre le mur pour plaquer la colonne au sol (inspirer, bloquer-pousser, expirer) (8 à 10 fois).



**⑩ Se muscler III**

A genoux, assis sur les talons (ou assis sur une chaise): étirer la colonne vertébrale vers le haut puis fléchir le buste vers l'avant; le dos reste bien droit, la musculature des épaules et des bras est relâchée; tenir quelques secondes et revenir à la position de départ (étirer en inspirant, fléchir en expirant, relever en inspirant, relâcher en expirant) (5 à 10 fois).

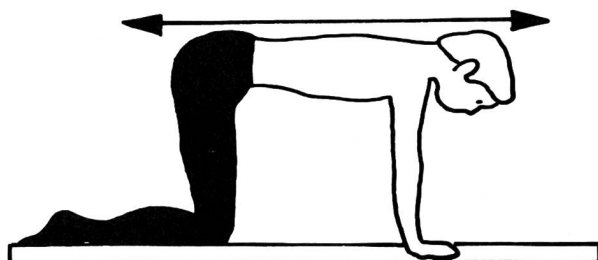


ture des épaules et des bras est relâchée; tenir quelques secondes et revenir à la position de départ (étirer en inspirant, fléchir en expirant, relever en inspirant, relâcher en expirant) (5 à 10 fois).

**⑪ Relâcher**

Position à genoux, bras tendus mains en appui sur le sol, dos plat:

1. Expirer à fond
2. Bloquer la respiration, rentrer et relâcher le ventre 2 à 3 fois successivement; *le dos reste plat*
3. Expirer
4. Respirer plusieurs fois et recommencer (5 fois).



**⑫ Respirer**

Couché sur le ventre, tête de côté, bras le long du corps: inspirer en vous remplissant d'air dans l'ordre des chiffres indiqués; expirer profondément (10 fois).

