

**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:** 12  
  
**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**

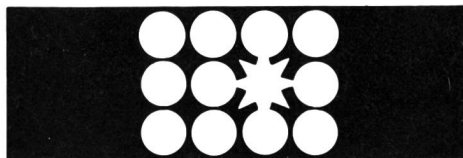
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



# LEÇON TYPE

## L'étirement: une possibilité de récupération active et de prévention des blessures

Tiré de «Stretching», dépliant édité par la «Praxisklinik Rennbahn» de médecine du sport, Muttentz

### Première partie: avant l'entraînement

Les exercices d'étirement – plus connus sous la dénomination anglo-saxonne de stretching – permettent de donner ou de redonner à la musculature squelettique son tonus normal. Trop, insuffisamment ou mal sollicitée, elle tend à se raccourcir et elle peut être la cause de douleurs lancinantes et de mouvements disharmonieux. Par les exercices d'étirement, on parvient à améliorer la qualité du mouvement tout en prévenant les désagréables blessures et autres lésions dues à la surcharge.



20 sec. par jambe



30 sec. par jambe



15 sec. par côté



15 sec. par jambe



15 sec. par bras

- L'étirement ne doit pas faire apparaître une sensation de douleur
- Chaque étirement doit être exécuté lentement, de façon continue et sans mouvement de ressort
- Un étirement trop intensif est à éviter, car il aboutit à une nouvelle tension
- Un étirement débute à partir d'une position de départ, et le mouvement se poursuit lentement et progressivement jusqu'à la position finale
- Un programme d'étirement peut être répété 2 ou 3 fois, mais un groupe musculaire ne doit être étiré qu'une seule fois par tranche



20 sec. par jambe



30 sec.



20 sec. par jambe



30 sec.



20 sec. par jambe

Lors de l'exécution d'un programme d'étirement, il faut tenir compte des points suivants:

- Les exercices d'étirement peuvent être faits à n'importe quel moment, mais surtout *avant* et *après* l'entraînement
- L'état de tension musculaire, de même que la souplesse articulaire varient d'une personne à l'autre. Les exercices doivent donc être adaptés et exécutés individuellement
- «Stretching» veut dire «étirer» lentement, de façon continue, sans mouvements de ressort et sans pression, pendant une durée de 20 à 30 secondes
- Un programme d'étirement doit solliciter en premier lieu les groupes musculaires les plus importants
- Pendant un exercice d'étirement, la respiration doit être régulière, tranquille, en aucun cas forcée ou retenue (rétention de souffle)
- En cas de doute, on prendra l'avis d'une personne qualifiée ■