

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Stretching  
**Autor:** Weckerle, Klaus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998523>

### **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>**

# Stretching

Klaus Weckerle

Traduction: Cornelius Waltert

Le «stretching», néologisme désignant à la fois une mode nouvelle et une méthode ancienne, nous a déjà occupés à plusieurs reprises (nos 7/82; 8/82; 12/83; 1/84). Dans le présent article, nous y revenons, en nous intéressant aux éléments d'anatomie plutôt théoriques. (Y.J.)

Le stretching est une technique d'étirement musculaire (to stretch: tendre, étirer, allonger). Il consiste en un certain nombre d'exercices qui excluent les mouvements intermittents et dont l'exécution doit être lente, soigneuse et progressive, et adaptée aux capacités individuelles de chacun. Il est conseillé de faire durer chaque exercice au moins 20 à 30 secondes. La sensation de surtension due à l'étirement ne doit pas dégénérer en douleur.

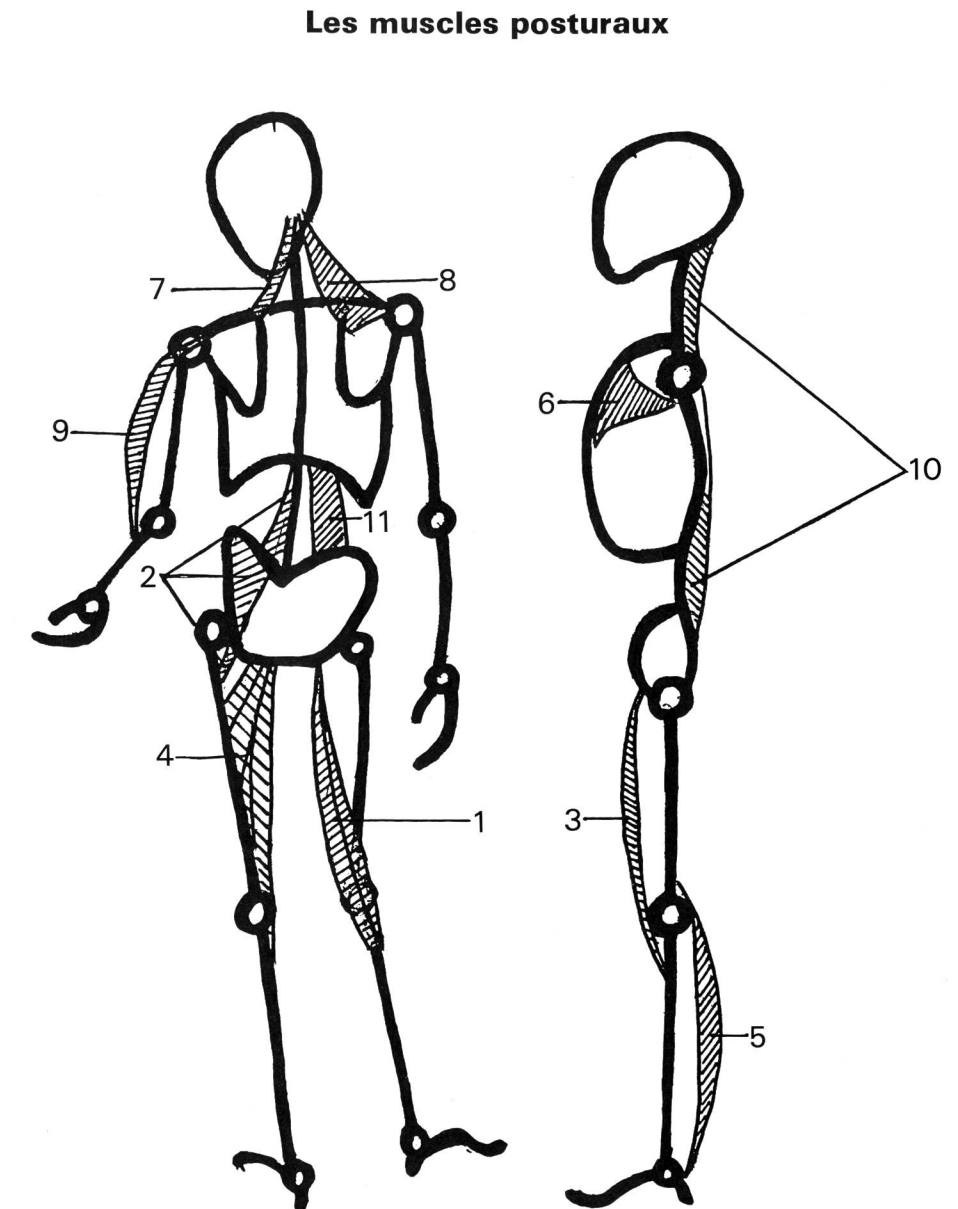
Les muscles sollicités en permanence sont sujets aux contractures. Les exercices d'étirement ont pour effet, notamment, de rétablir le tonus musculaire de base, d'assouplir les muscles et de favoriser la relaxation. Parmi leurs effets bénéfiques, citons encore la prévention des blessures et l'accroissement de la mobilité. Pratiqués de manière spécifique, ils sont donc indiqués aussi bien avant qu'après l'entraînement physique. Il faut toujours commencer par les groupes musculaires volumineux. Enfin, soulignons l'importance de la respiration, qui doit être calme et régulière.

Voilà pour les éléments fondamentaux du stretching, généralement bien connus de ses adeptes. Nombreux sont les exercices préconisés de toutes parts, notamment par les media. La plupart d'entre eux sont tirés de la brochure «Stretching» de Bob Anderson.

Les orthopédistes et les physiothérapeutes peuvent donner des compléments d'information. Se fondant sur le manuel intitulé «Diagnostic fonctionnel des muscles» de Vladimir Janda, ils classent les muscles en deux groupes: en muscles posturaux (toniques) et en muscles phasiques.

## Les muscles posturaux

Ces muscles permettent principalement la station debout et assurent notamment notre équilibre lorsque nous nous tenons debout sur une jambe. (En marchant, nous nous maintenons en équilibre sur une jambe pendant 85 pour cent de la durée d'un cycle de marche.) Du fait de leur état de tension permanente, ils tendent à se raccourcir et subissent, à ce titre, un processus considéré comme normal chez l'homme.



### Les muscles posturaux exercent surtout une fonction d'attitude.

- 1 = Muscle biceps crural (Musculus biceps femoris)  
Action: flexion de la jambe sur la cuisse (jambe en phase oscillante)
- 2 = Muscle psoas-iliaque (M. iliopsoas)  
Action: flexion de la cuisse sur le tronc (muscle de la marche)
- 3 = Muscle droit antérieur de la cuisse (M. rectus femoris)  
Action: extension du genou
- 4 = Muscles adducteurs de la cuisse  
Action: adduction des jambes écartées
- 5 = Muscle triceps sural (M. triceps surae)  
Action: abaissement de l'extrémité du pied (flexion plantaire du pied)
- 6 = Muscle grand pectoral (M. pectoralis major)  
Action: par exemple adduction du bras

- 7 = Muscle angulaire de l'omoplate (M. levator scapulae)  
Action: haussement avec rapprochement vers la colonne vertébrale de l'omoplate
- 8 = Faisceaux supérieurs du muscle trapèze (M. trapezius pars descendens)  
Action: élévation de l'épaule (commandent les mouvements de traction et d'élévation)
- 9 = Muscle biceps brachial (M. biceps brachii)  
Action: flexion de l'avant-bras et élévation du bras
- 10 = Muscles extenseurs du dos dans les régions cervicale et lombaire (M. erector spinae)  
Action: extension de la colonne vertébrale (+ latéflexion en cas d'innervation unilatérale)
- 11 = Muscle carré des lombes (M. quadratus lumborum)  
Action: redressement du tronc (+ latéflexion en cas d'innervation unilatérale)

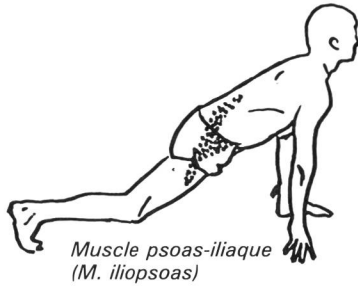
me. En comparaison des muscles phasiques, la mise en jeu des muscles posturaux est plus facile, leur aptitude à l'entraînement est donc meilleure et leur affaiblissement consécutif à l'inactivité, d'apparition plus tardive. Au niveau des articulations, il

peut en résulter un déséquilibre musculaire, accompagné de troubles moteurs et d'états douloureux. De plus, selon les spécialistes de la médecine du sport, les muscles raccourcis présentent un risque de blessures accru.

## Exemple d'une série d'exercices d'étirement pour les muscles posturaux



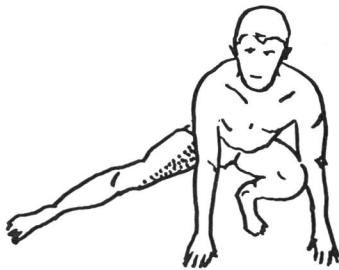
Muscle biceps crural (M. biceps femoris)



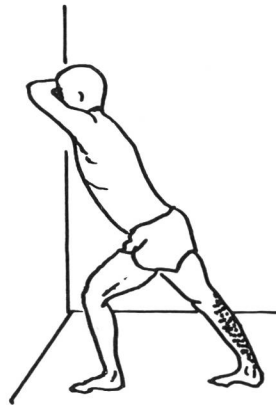
Muscle psoas-iliaque (M. iliopsoas)



Muscle droit antérieur de la cuisse (M. rectus femoris)



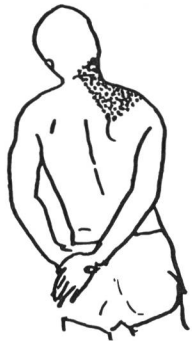
Muscles adducteurs de la cuisse



Muscle triceps sural (M. triceps surae)



Muscle grand pectoral (M. pectoralis major)



Muscle angulaire de l'omoplate et faisceaux supérieurs du muscle trapèze



Muscles extenseurs du dos des régions cervicale et lombaire (M. erector spinae)



Muscle carré des lombes et muscles extenseurs du dos (M. quadratus lumborum et M. erector spinae)

## Les muscles phasiques

Ces groupes musculaires exercent surtout une fonction motrice. En l'absence d'un entraînement à l'effort régulier et spécifique, leur vigueur et leur tonicité diminuent avec l'âge. Les « antagonistes posturaux » raccourcis inhibent les muscles phasiques par voie réflexe et empêchent leur stimulation maximale.

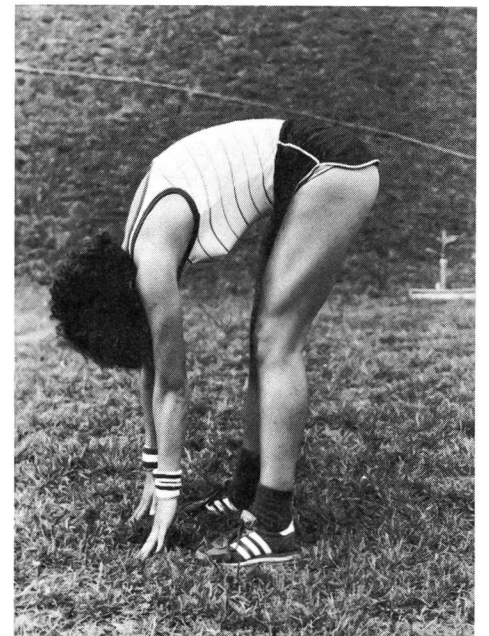
### Les muscles phasiques exercent surtout une fonction motrice.

- Muscles fessiers (M. gluteus maximus, medius et minimus)  
Action: redressement du bassin; abduction, adduction et rotation de la cuisse

- Muscles vastes interne et externe du membre inférieur (M. vastus medialis et lateralis)  
Action: extension de la jambe
- Muscle jambier antérieur (M. tibialis anterior)  
Action: flexion dorsale du pied (jambe en phase oscillante) ou déplacement de la jambe vers l'avant (jambe en phase d'appui)
- Muscles abdominaux (M. rectus abdominis: muscle grand droit de l'abdomen; M. obliquus externus abdominis: muscle grand oblique de l'abdomen et autres)  
Action: en prenant appui sur la ceinture pelvienne, il fléchit le thorax sur le bassin; en cas d'innervation unilatérale, rotation et latéflexion du tronc.

## Résumé et conclusions pratiques

1. Les muscles posturaux de l'appareil locomoteur ont surtout une fonction de maintien. Du fait de leur état de tension permanente, ils tendent à se raccourcir. Au niveau des articulations, il peut en résulter un déséquilibre musculaire qui augmente le risque de blessures, et qui peut provoquer des troubles moteurs et des douleurs. Des exercices d'étirement spécifiques permettent d'y remédier.
2. Les muscles phasiques exercent principalement une fonction motrice. Lors d'inactivité et de surcharge, ils répondent par un affaiblissement qui peut être enrayé par des exercices tonifiants. Le meilleur effet est obtenu par un étirement préalable de l'« antagoniste postural ».
3. Les connaissances liées aux principes thérapeutiques, que le physiothérapeute met à profit lors des exercices d'étirement, peuvent être reprises par le maître de sport. Dans les séances de groupes, leurs applications pratiques sont toutefois limitées. Dans un premier temps, le muscle à étirer est soumis, pendant environ 5 secondes, à une contraction maximale (contraction isométrique) puis, après une brève phase de relâchement (2 à 3 secondes), à un étirement lent et progressif. Là encore, les mouvements intermittents sont à proscrire. ■



## Bibliographie

Jean-Pierre Moreau: «Le Stretching, ou la gymnastique de l'instinct», Editions Sand & Tchou – 1982.  
Sven-A. Sölveborn: «Le Stretching du sportif», Editions Chiron – 1983.  
Bob Anderson: «Le Stretching, grâce à la technique américaine de l'étirement, gardez la forme et pratiquez sans risque vos sports favoris», Editions Solar – 1983.