

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gymnastique du dos  
**Autor:** Klipstein, Andreas / Lehmann, Willy / Weiss, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998681>

### **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:** 10.02.2026

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



## Gymnastique du dos

Dr Andreas Klipstein, Willy Lehmann, Dr Daniel Weiss  
Traduction: Dr Jean-Pierre Monod

### Remarques préalables

La dysbalance provient d'un déséquilibre: raccourcissement de la musculature tonique, affaiblissement de la musculature phasique. Chez les sportifs, les raccourcissements, fréquents, entraînent des attitudes défectueuses, diminuent la performance musculaire et augmentent la tendance aux blessures. Tous ces phénomènes peuvent être corrigés par des exercices d'étirement quotidiens, comme l'ont montré le Dr H. Spring et ses collaborateurs dans leur feuillet «Top Ten», qui présente des exercices essentiels tirés de leur livre (Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Springer). Ce travail a rendu d'excellents services à notre consultation. Notre expérience récente a montré que beaucoup de sportifs ont corrigé leurs problèmes de raccourcissement musculaire grâce aux exercices d'étirement. En contrepartie, nous avons constaté de fréquentes faiblesses musculaires, en particulier au niveau des fessiers et

des abdominaux. Ces insuffisances provoquent des défauts d'attitude, une cambrure exagérée du dos au niveau lombaire notamment, qui peut conduire à des douleurs chroniques. De plus, nous avons remarqué fréquemment une certaine raideur de la colonne. Ces éléments nous ont conduits à élaborer un feuillet du même style que le «Top Ten», montrant quelques exercices importants pour le renforcement des muscles déjà cités (abdominaux et fessiers), ainsi que pour une meilleure mobilité de la colonne. Comme d'habitude, nous conseillons d'effectuer ces exercices, au début, sous contrôle, dans le but d'une plus grande efficacité et afin d'éviter des «effets secondaires indésirables». Le mieux serait d'exécuter les exercices d'assouplissement le matin ou entre les exercices de renforcement, ces derniers de préférence le soir.

Il faut d'abord corriger les raccourcissements, ensuite renforcer la musculature trop faible.

*Le mal de dos est le mal du siècle. Dans les tâches quotidiennes, les muscles dorsaux sont très sollicités et ils ont tendance à se raccourcir. Si la cause n'est pas corrigée, le creux lombaire s'accroît, d'où une douleur lancinante dans le bas du dos qui perturbe les journées et empêche de dormir confortablement. Un étirement musculaire spécifique régulier permet de rétablir partiellement l'équilibre compromis.*

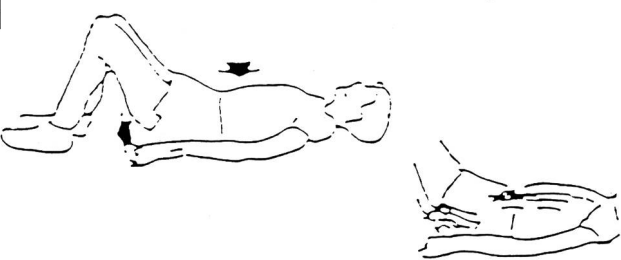
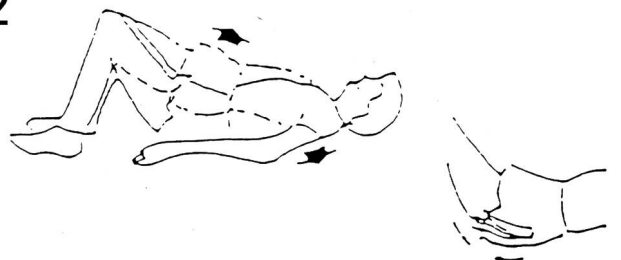
(Richard Chevalier)

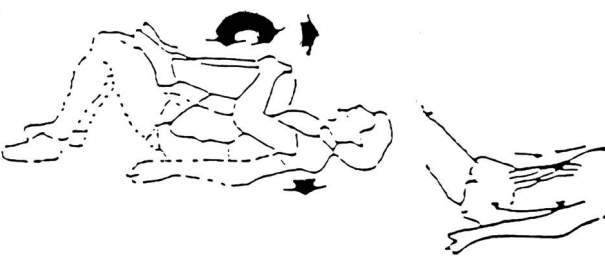
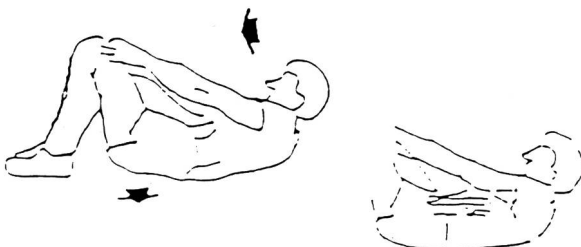

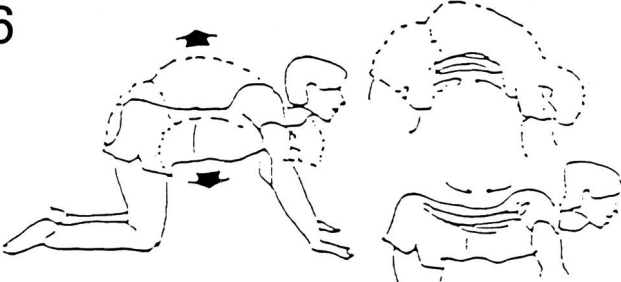
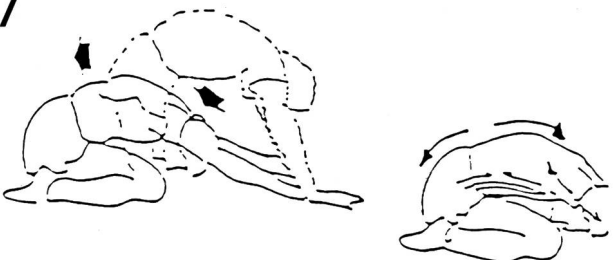
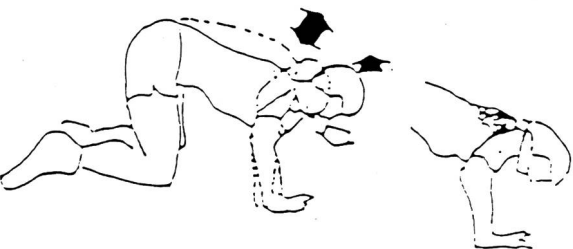
### Gymnastique du dos

Huit exercices de renforcement et d'assouplissement pour une meilleure fonction du dos

- Contracter lentement la musculature à renforcer
- Maintenir les positions atteintes pendant 5 à 10 secondes
- Relâcher lentement la musculature après contraction
- Dix répétitions pour chaque exercice

R: Renforcement  
A: Assouplissement

<p>1</p> 	<p>R: Abdominaux (droits), fessiers</p> <p>A: Partie inférieure de la colonne, en s'inclinant en avant</p> <p>➡ Presser le dos contre le sol</p> <p>⬅ Pousser le siège en direction des pieds</p>
<p>2</p> 	<p>R: Fessiers</p> <p>➡ Soulever le bassin</p> <p>➡ Presser les pieds et les épaules contre le sol</p>

<p>3</p> 	<p>A: Flexion et rotation de toute la colonne</p> <p>➡ Prendre les jambes dans les bras, les amener contre la poitrine</p> <p>➡ Presser les épaules contre le sol</p> <p>↺ Rotations du bassin de chaque côté</p>
<p>4</p> 	<p>R: Abdominaux (droits)</p> <p>A: Ensemble de la colonne lors des inclinaisons latérales</p> <p>↕ Soulever lentement la tête</p> <p>➡ Presser le bassin contre le sol</p>
<p>5</p> 	<p>R: Abdominaux (obliques)</p> <p>A: Ensemble de la colonne lors des inclinaisons latérales</p> <p>↺ Se relever depuis la position latérale en amenant l'épaule vers le genou opposé (10 fois de chaque côté)</p>
<p>6</p> 	<p>R: Musculature abdominale et dorsale</p> <p>A: Ensemble de la colonne lors de la flexion antérieure et postérieure</p> <p>➡ Dos rond par contraction des abdominaux</p> <p>➡ Dos creux par contraction des dorsaux («le chat»)</p>
<p>7</p> 	<p>R: Ensemble de la colonne, longitudinalement; musculature des épaules et des bras</p> <p>↖ Reculer le siège le plus possible</p> <p>↙ Descendre le haut du corps entre les épaules et presser vers le bas</p>
<p>8</p> 	<p>R: Musculature des épaules et triceps</p> <p>A: Partie supérieure de la colonne, lors de la flexion en arrière</p> <p>↕ Flexion et extension des bras, en appui sur les genoux</p> <p>↖ En fléchissant les coudes, lever la tête; en étendant les coudes, pencher la tête vers le bas</p>