

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 3

Artikel: Régulation de tonus de la musculature dorsale inférieure : pour une meilleure souplesse
Autor: Jaco-Stebler, Edith De
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997964>

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: 12.01.2026

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

Régulation du tonus de la musculature dorsale inférieure

Pour une meilleure souplesse

Edith De Jaco-Stebler
Traduction: Nicole Buchser
Photos: Hugo Rust

Les problèmes de dos comptent parmi les maux les plus répandus dans notre société. C'est dire que toute mesure permettant d'améliorer la souplesse de la colonne vertébrale est bienvenue pas seulement pour qui fait du sport, mais aussi pour qui se soucie de sa santé. Découvrez dans les lignes qui suivent comment il est possible, en équilibrant le tonus musculaire de la partie inférieure du dos, de prévenir ou de soulager ces maux qui empoisonnent peut-être votre quotidien.

Qu'entend-on par régulation du tonus? Rappelons tout d'abord que nos muscles, même au repos, sont toujours en état de tension, état que nous essayons consciemment de percevoir et d'influencer. Notre tonus de repos est fonction de la situation et de notre humeur. Ainsi, il tend à augmenter sous l'effet du stress et de la peur et à diminuer lorsque le sujet baigne dans le calme et la tranquillité.

Notre corps est sujet à des variations de tonus musculaire considérables. Ainsi, il peut arriver simultanément que le tonus de la musculature de soutien soit très bas et celui de la musculature locomotrice très élevé. Il en va de même pour les différentes parties du corps (par exemple jambes raides et haut du corps décontracté). La colonne vertébrale n'échappe pas à ces fluctuations et ses différents segments sont eux aussi soumis à des contractions qui diffèrent en intensité (par exemple nuque raide et dos rond). En équilibrant ces différences, c'est-à-dire en régulant le tonus musculaire, on peut renforcer la colonne vertébrale et influencer positivement sa souplesse.

Comment procéder?

La première chose à faire consiste à changer d'optique. En effet, l'apprentissage technique sur le plan sportif est un processus fondamentalement différent dans notre cerveau. Le centre qui stimule le tonus se trouve, dans le cerveau, ailleurs que le centre qui inhibe le tonus. La variation de l'intensité du tonus est le résultat de l'interaction de ces deux centres. Pour harmoniser celle-ci, il importe avant tout de bien respirer.

Prendre conscience de ses mouvements a un effet apaisant. Pour équilibrer les tensions, il est important d'être détendu et de se sentir à l'aise. C'est la raison pour laquelle les exercices devraient se faire avec calme et dans le calme. Contentez-vous d'un seul exercice par entraînement. Prenez le temps d'écouter votre corps pour vous accoutumer à son langage. Entrez à l'intérieur de vous-même et explorez les tréfonds de votre corps.

Concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Vous pouvez vous faciliter la tâche en vous aidant de différents repères: anatomiques, physiologiques et émotionnels (bien-être).

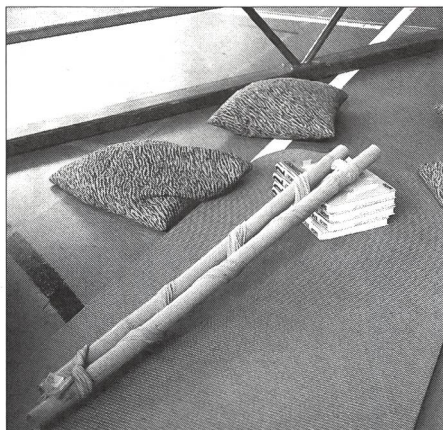
Position de contrôle

Toute série d'exercices commence et se termine par la position dite de contrôle. Etendez-vous sur le dos à même le sol, jambes légèrement écartées et bras en croix, à hauteur des épaules au maximum. Restez dans cette position pendant une minute. Vous devez sentir votre dos appuyé sur le sol.

Des parties de votre dos touchent-elles le sol et d'autres non? Ressentez-vous les mêmes sensations du côté droit que du côté gauche ou constatez-vous des différences? Mémorisez vos sensations: elles vous serviront de points de repère à la fin de la leçon.

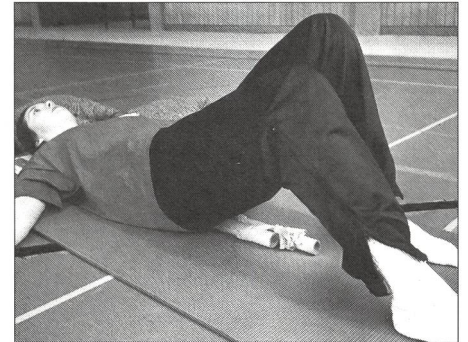
Première série d'exercices

Matériel: Deux bâtons de gymnastique assemblés au moyen d'une étoffe légère, espacés de 1 à 2 cm, un matelas mousse, de quoi surélever la tête (par exemple livres).

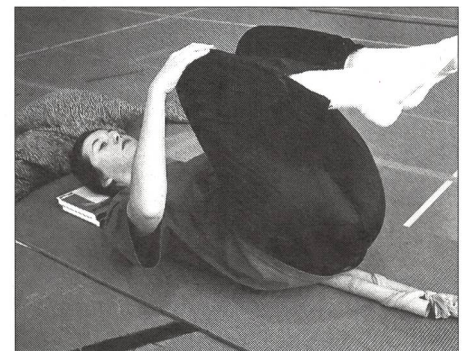


Prenez conscience de l'empreinte de votre dos sur les bâtons: quels sont les points qui reposent sur les bâtons? Ressentez-vous des douleurs et, si oui, dans

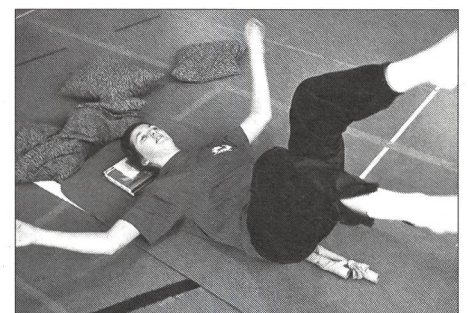
quelles parties du dos ou du corps? Veillez à ce que les bâtons reposent de part et d'autre de la colonne vertébrale. Détendez-vous et observez les sensations aux endroits où les bâtons rentrent plus profondément dans le dos.



Quels changements constatez-vous dans cette position? Y a-t-il encore des points qui ne reposent pas sur les bâtons? Où la pression est-elle plus/moins forte?



Essayez maintenant de mouvoir doucement les jambes, puis les bras. En cherchant votre équilibre, exercice qui exige beaucoup de finesse, vous équilibrerez en même temps les tensions dans le bas de votre dos. Le but de cet exercice ne consiste donc pas à trouver la position la plus stable, mais justement à jouer avec l'équilibre.



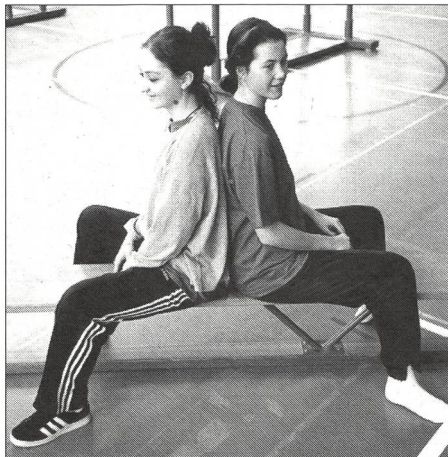
Position de repos.

Conclusion: position de contrôle.

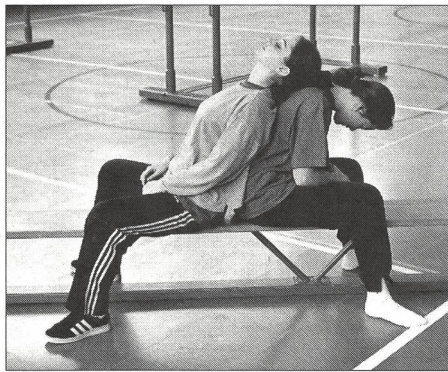
Edith De Jaco-Stebler enseigne l'éducation physique et l'histoire au Gymnase allemand de Bienne. Elle donne des cours privés de gymnastique corrective et de maintien.

Deuxième série d'exercices

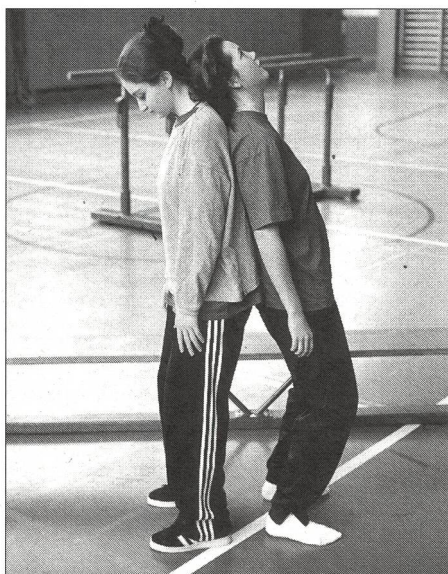
Matériel: Un tapis ou un banc suédois, quelques petits coussins.



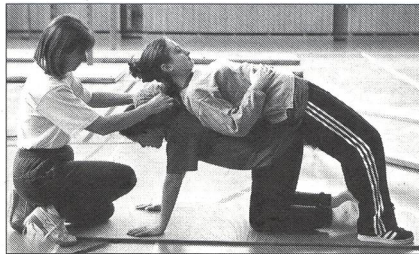
Travail à deux: A et B sont assises dos à dos sur le banc suédois et font bouger leur dos en maintenant le contact sur la plus grande surface possible.



Toujours dans la même position, A se penche à la renverse sur B et inversement.



Debout, dos à dos: A et B s'appuient l'une contre l'autre et font bouger leur dos en modifiant alternativement la pression exercée.



Images

Les images mentales, en particulier celles qui nous sont inspirées par notre propre imagination, sont souvent utiles dans ce genre d'exercices. Voici quelques exemples en guise de suggestions:

- Je peins ma colonne vertébrale avec un pinceau soyeux. Quelle couleur choisir?
- Je traverse le désert à dos de chameau.



B se met à quatre pattes. A s'assied doucement sur le postérieur de B et se renverse sur son dos, bras croisés sur le ventre ou tombant naturellement. A, en bougeant doucement le dos, épouse celui de sa partenaire. Elle peut aussi rentrer légèrement ses bras et doit veiller à ne pas glisser. A essaie de se détendre dans cette position. Si la position choisie provoque des douleurs, elle doit chercher à la corriger de manière à être confortablement «installée». Elle peut s'aider des coussins pour ce faire (en les plaçant par exemple sous la nuque). L'exercice peut durer plus ou moins longtemps, la durée minimale conseillée étant de trois minutes. Plus il dure longtemps, plus il est efficace.

Changer ensuite les rôles.

Conseils didactiques

- Il faut faire preuve de tact lorsqu'on introduit les exercices. Nombreux sont les jeunes qui se sentent ridicules face à ce genre de gymnastique. Les filles réagissent en général mieux que les garçons (alors que ce sont eux qui en auraient le plus besoin). Expérience faite,



- J'aère ma colonne vertébrale. Je laisse passer de l'air entre chaque vertèbre.
- Je fais de la musique avec ma colonne vertébrale. Je vois les muscles de mon dos qui forment des spirales.
- Là mon dos est crispé et raide, j' imagine que ma colonne vertébrale est gelée. J'essaie de faire fondre la glace. L'essentiel est de se laisser du temps pour que les images puissent affleurer d'elles-mêmes.

nous avons constaté que le meilleur moyen de faire passer ces exercices consiste à les proposer aux jeunes qui se plaignent de maux de dos. En effet, ceux-ci constatent généralement une amélioration de leur état et se félicitent d'avoir découvert cette forme de gymnastique.

- En règle générale, nos mouvements sont trop rapides. Il ne faut donc pas hésiter à répéter que les exercices doivent se faire «lentement», «doucement», «calmement».
- Fermer les yeux permet de voir plus clair à l'intérieur de soi-même.
- Ne pas oublier la position de contrôle.
- Voir si l'exercice exécuté a fait effet et sous quelle forme en reprenant la position de départ et en se reposant les mêmes questions.

Relaxation active

La relaxation active est une technique qui nous permet d'entrer à l'intérieur de nous-même et:

- de développer la coordination et l'élasticité des muscles, des tendons et des ligaments;
- d'activer les flux liquides dans notre corps (circulation sanguine, système lymphatique, eau, énergie);
- de nous accorder des moments de répit;
- d'améliorer l'axe des os et, partant, d'optimiser les transferts de force;
- de «s'aérer» l'esprit;
- d'améliorer notre perception intérieure et notre conscience corporelle;
- d'aiguiser nos sens.

Après ces exercices, il est recommandé de réactiver le corps en douceur. Éviter les efforts. ■