

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	55 (1998)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Thèses de l'étirement
<b>Autor:</b>	Hegner, Jost
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998782">https://doi.org/10.5169/seals-998782</a>

### **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**

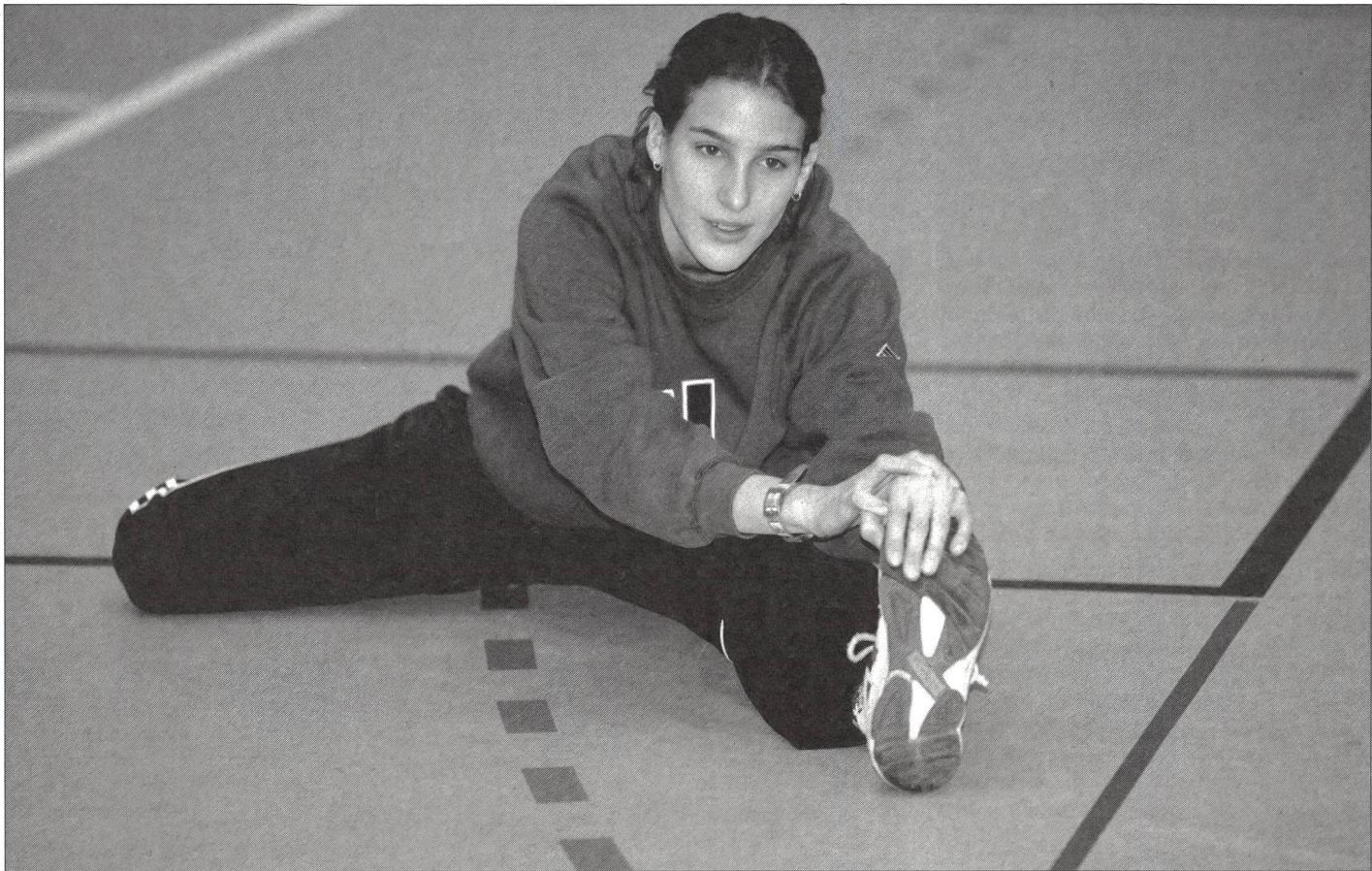
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.02.2026

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



(Photo: Daniel Käsermann)

## Thèses de l'étirement

Jost Hegner

Traduction: Nicole Buchser

**Les recherches qui ont été faites jusqu'ici dans le domaine des sciences du sport ont donné des résultats controversés quant aux effets de l'étirement et, plus précisément, des différentes méthodes d'étirement. La supériorité du stretching, au sens d'un étirement actif et passif statique, sur l'étirement dynamique n'a pas été prouvée.**

Les expériences faites dans la pratique ont permis de dégager les thèses suivantes:

- ① Les exercices combinant tension et relâchement ou étirement et décontraction ont un effet bénéfique sur la santé et le fonctionnement général de l'organisme et constituent également un plus dans tout entraînement sportif. Ils sont source de bien-être, permettent de régulariser le tonus musculaire et font partie de l'entretien quotidien de l'appareil locomoteur et de l'appareil de soutien, en particulier du système neuromusculaire.
- ② Le stretching peut compléter l'échauffement dynamique, à titre prépara-

toire, ainsi que le retour au calme, mais il ne saurait en aucun cas les remplacer.

- ③ L'étirement statique (actif et passif) tout comme l'étirement dynamique (actif et passif) peuvent contribuer à optimaliser la souplesse.
- ④ Les exercices impliquant des mouvements saccadés peuvent entraîner des lésions de l'appareil locomoteur actif et de l'appareil locomoteur passif et doivent, de ce fait, être proscrits.
- ⑤ L'étirement statique tend plutôt à renforcer qu'à réduire le tonus musculaire, empêchant ainsi une irrigation sanguine optimale.
- ⑥ L'affirmation selon laquelle le stretching permettrait de prévenir efficacement les blessures est controversée. Ce qui est sûr, c'est que le stretching

Le choix de la technique et de la forme d'étirement – passif ou actif, statique ou dynamique – doit se faire en fonction des besoins individuels et des données situationnelles.

ne permet pas de prévenir l'apparition de courbatures résultant d'une sollicitation excentrique extrême.

- ⑦ Juste après un effort intensif, la musculature devrait être détendue, relâchée et ramenée au calme de manière dynamique; elle ne devrait pas être étirée statiquement.
- ⑧ Le réflexe d'étirement n'est pas un «réflexe de protection». Il contribue à régulariser le mouvement et se déclenche lorsque le muscle est fortement et brusquement étiré, mais il ne saurait être invoqué pour justifier le bien-fondé des «règles de stretching».
- ⑨ Le tonus musculaire est également fortement influencé par des facteurs psychiques et émotionnels. Les dysbalances musculaires n'ont pas seulement des origines structurelles, mais aussi et surtout des causes fonctionnelles, plus précisément «neuromusculaires». Le relâchement et la décontraction jouent donc un rôle essentiel dans l'étirement. ■

*Jost Hegner* est professeur à l'Université de Berne et formateur des entraîneurs AOS.