

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Courir pour éliminer les tensions  
**Autor:** Rothenfluh, Ernst / Kunz, Hansruedi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995297>

### **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:** 23.12.2025

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



# Courir pour éliminer les

L'échauffement a fait l'objet de nombreuses approches théoriques et les propositions pratiques d'échauffement abondent. Par contre, peu d'ouvrages sont consacrés aux mesures à prendre après l'entraînement ou la compétition. C'est cette lacune que le présent article, qui s'adresse aussi bien au maître de sport qu'au moniteur de club, tente de combler.

*Ernst Rothenfluh, Hansruedi Kunz*

**A**ujourd'hui, les maîtres et moniteurs de sport ont assimilé l'utilité de l'échauffement, qui fait désormais partie intégrante de tout programme d'entraînement. Du point de vue physiologique, celui-ci comprend l'échauffement proprement dit, ainsi que des exercices d'étirement et de mise sous tension de la musculature.

Il en va tout autrement pour ce qui concerne le retour au calme. Nos observations et notre expérience nous ont amené à la conclusion que la séquence finale d'un entraînement, qui devrait favoriser la récupération, est souvent négligée (par manque de temps, par oubli, etc.). Ainsi, il n'est pas rare de voir des élèves quitter la salle de gymnastique dans un état de surexcitation et être incapables de se concentrer correctement lors de la leçon suivante, ce dont se plaindra inévitablement l'enseignant concerné. Il convient dès lors de réaffirmer l'importance du retour au calme et, surtout, de cesser de le confondre avec le petit match ou le jeu qui marque la fin de la séance d'entraînement et qui est généralement effectué avec beaucoup d'intensité.

## Récupération et relaxation actives après l'effort

De nombreux critères (discipline sportive, état d'entraînement, âge, moment de la journée, période de l'année, etc.) influent sur la façon la plus opportune d'effectuer le retour au calme. D'une manière générale, la durée nécessaire jusqu'au retour au calme (par exemple sur le plan cardio-vasculaire) dépend davantage de l'intensité de l'effort qui a précédé que de sa durée.

Du point de vue physiologique, les efforts anaérobies extrêmes entraînant une production d'acide lactique dans le muscle, comme les méthodes d'entraînement fractionné, exigent une longue séquence de retour au calme. Même si le muscle a pu évacuer entièrement l'acide lactique produit lors de la libération d'énergie, la séquence après l'effort devrait durer jusqu'à ce que l'on ressente un état de bien-être physique et psychique.

Tout retour au calme doit viser les objectifs suivants :

- Retour rapide à un état physique et psychique de disposition à l'effort (passage de processus cataboliques à des processus anaboliques).
- Relaxation et récupération (retour à une situation d'équilibre aux plans biologique, psychologique et social).
- Amélioration du bien-être (hygiène psychologique individuelle).
- Maintien et amélioration de la santé (objectif à long terme).

**« Pour un entraînement sportif de 90 minutes, il faudrait compter au moins 10 à 15 minutes uniquement pour le retour au calme. »**



# tensions

## Trois phases – un seul objectif

### 1. Retour au calme –

#### produire des efforts à intensité réduite

Le retour au calme proprement dit devrait prendre la forme d'une récupération active (exercices de gymnastique sollicitant tout le corps, mouvements accomplis à faible intensité) de manière à favoriser les processus métaboliques de régénération. L'acide lactique, par exemple, qui engorge les cellules musculaires après un effort intense est dégradé et évacué bien plus rapidement lorsque les muscles sont encore un peu chauds. Des exercices à faible intensité (p. ex. jogging décontracté) prolongent l'état de sollicitation musculaire qui favorise le reflux du sang vers le cœur. Dans la pratique, l'idéal est d'effectuer des exercices à une intensité aérobie (fréquence cardiaque d'environ 120 à 140 pulsations par minute).

### 2. Étirement –

#### diminuer le tonus musculaire

L'étirement doit favoriser le retour du tonus musculaire à la normale en détendant la musculature sollicitée par l'effort et en étirant les muscles de manière à ce qu'ils retrouvent leur longueur initiale. Il doit également permettre d'éviter les dysbalances musculaires. Pour ces raisons, on privilégiera de brefs exercices de stretching passif (voir l'annexe pratique de «mobile» 2/01), chaque position devant être maintenue de 20 à 30 secondes. Les effets positifs de l'étirement seront encore renforcés si le sportif profite de ces exercices pour se relaxer également sur le plan mental.

### 3. Récupération –

#### favoriser la régénération corporelle à long terme

La phase de récupération suivant l'effort est favorisée par le retour au calme et l'étirement. C'est immédiatement après l'effort que ces mesures de récupération actives ont le plus d'effet. La régénération peut également être facilitée par de nombreuses mesures passives. Parmi celles-ci, mentionnons le remplacement des pertes liquidiennes et des substances éliminées au cours de l'effort par l'ingestion de boissons riches en électrolytes ou en vitamines (voir à ce propos «mobile» 3/00, p. 45), le massage, les positions et exercices de relaxation et le bain (voir également les pages 36 à 39 du présent numéro).

## Exemples concrets

**V**oici quelques exemples de retour au calme qui peuvent être facilement intégrés à l'entraînement. De nombreux exercices d'échauffement permettent également le retour au calme pour autant qu'ils soient pratiqués à une intensité plus faible. On évitera en tous les cas de pratiquer des jeux ou toute autre forme d'exercice impliquant une intensité élevée et risquant de provoquer des processus de (ré)activation.

**Exemple 1:** trois tours de terrain en 10 minutes sous forme de jogging léger ou de marche (si possible à pieds nus sur le gazon!), seul ou en groupe. Il devrait toujours être possible de parler. Qui estimera le mieux la vitesse nécessaire?

**Exemple 2:** courir pendant 5 minutes (évent. avec un partenaire) en ne dépassant pas une fréquence cardiaque de 120 pulsations. Qui estimera le mieux sa fréquence cardiaque?

**Exemple 3:** progresser en se passant le ballon ou en dribblant mais en ne dépassant en aucun cas les 120 pulsations cardiaques par minute.

**Exemple 4:** faire la bougie avec ou sans mouvements de pédalage afin de favoriser le retour du sang vers le cœur.

**Exemple 5:** genoux pliés et jambes sur le sol ramenées sous soi, se suspendre aux espaliers (étirement passif permettant la régénération de la colonne vertébrale).

**Exemple 6:** sur le dos, élever les jambes et effectuer des mouvements de décontraction actifs (mais sans résistance) ou passifs (effectués par un partenaire).

**Exemple 7:** inspirer et expirer profondément par le ventre (respiration abdominale) et se relaxer (en effectuant dans le même temps des exercices d'étirement).

**Exemple 8:** effectuer des mouvements simples de tai-chi ou de qi-gong qui facilitent les processus de régénération.



Printemps à la montagne «Viola»

Semaine 1: du 23 au 30 juin 2001

Semaine 2: du 30 juin au 7 juillet 2001

Semaine 3: du 7 au 14 juillet 2001

Engadin Inline Marathon Weekend du 28 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2001

Saison des amours du cerf rouge dans le Parc national suisse  
Offres pour fin de semaine, chaque vendredi au dimanche, du 7 au 30 septembre 2001

Les feux de l'automne

Semaine 1: du 6 au 13 octobre 2001 Semaine 2: du 13 au 20 octobre 2001

Offres spéciales pour écoles, groupes d'étude et sociétés  
Grand choix de gîtes et d'hébergements divers pour groupes

Voyages rapides et confortables avec l'«Engadin Star»  
Extrait de l'horaire de l'«Engadin Star» (du 10 juin au 14 octobre 2001)

Zurich HB	dès	07.10 h
Zernez	arrivée	09.44 h
S-chanf	arrivée	10.04 h (arrêt sur demande)
Zuoz	arrivée	10.08 h
St-Moritz	arrivée	10.35 h



Pour plus d'informations: **Tourismus organisation Plaiv** · CH-7524 Zuoz  
Tél. +41 (0)81 851 20 20 · fax +41 (0)81 851 20 24  
plaiv@spin.ch · [www.engadina.ch](http://www.engadina.ch)

engadin

L'autre Engadine  
La Punt  
Madulein  
Zuoz  
S-chanf  
Zernez

Vivre la nature là où elle est la plus belle



## Week-end pour clubs en Valais

3 jours pour Fr. 195.- par personne, avec petit déj. (pour groupes de 15 personnes min.)



Utilisation gratuite de la halle de tennis avec fitness et salle d'engins, triple halle de sport, piscine couverte, sauna, solarium, bain turc. Incl. 1 carte journalière pour les remontées Fiesch-Eggishorn. Logement en dortoirs ou contre supplément en chambres à 2 ou 4 lits.

**SPORT CENTER FIESCH**

3984 Fiesch/Wallis  
tél. 027-970 15 15  
fax 027-970 15 00  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

## mobile

Des abonnements spéciaux pour les clubs

La rédaction de «mobile» a proposé à de nombreux clubs, ces dernières semaines, de bénéficier d'offres spéciales, notamment avec la création d'une nouvelle catégorie d'abonnement. Ainsi, les clubs qui commandent au moins cinq exemplaires de «mobile» bénéficient de conditions avantageuses.

### En cadeau pour les bénévoles

Cette nouvelle catégorie propose aux clubs diverses solutions et avantages. La revue pourra être redistribuée à l'intérieur du club en fonction des thèmes, par exemple. Ou mieux encore: pourquoi le club ne remercierait-il pas ses bénévoles en leur offrant la revue «mobile»? Les formateurs seraient certainement très heureux de profiter des idées qui y sont présentées pour améliorer leurs leçons ou leurs entraînements.

### Abonnez-vous!

Les clubs qui sont abonnés connaissent déjà les règles du jeu et peuvent bénéficier directement de l'offre. Avis à tous les autres présidents ou présidentes de clubs: si vous désirez profiter de cet abonnement avantageux, contactez la rédaction (l'adresse figure sur cette page, à droite), qui se fera un plaisir de vous fournir les informations nécessaires dans les plus brefs délais. Nous traitons également à cette occasion les commandes pour les abonnements individuels et rappelons que «mobile» – le «must» pour tout maître de sport, entraîneur ou moniteur engagé – est vendu au prix de 35 francs pour 6 numéros par année.

**Principe:** 1 adresse pour la livraison, 1 adresse pour la facture

Un abonnement à «mobile» coûte Fr. 35.- par année (6 numéros).

Vos rabais:

de 5 à 9 abonnements	Fr. 30.- par abonnement
de 10 à 14 abonnements	Fr. 28.- par abonnement
de 15 à 19 abonnements	Fr. 26.- par abonnement
dès 20 abonnements	Fr. 24.- par abonnement

### Commande

Adresse de livraison: \_\_\_\_\_

Société: \_\_\_\_\_

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Localité: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Fax/e-mail: \_\_\_\_\_

### A retourner à l'adresse suivante:

Rédaction «mobile», Office fédéral du sport Macolin, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78, e-mail [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)