

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Après l'effort : étirez de manière ciblée et précise!  
**Autor:** Albrecht, Karin / Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995922>

#### **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:** 07.02.2026

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

# Après l'effort: étirez de manière ciblée et précise!

L'efficacité de l'entraînement est accrue si le sportif accomplit les bons gestes après l'effort: d'abord des exercices de retour au calme (le «cool down»), qui favorisent l'élimination du lactate dans les muscles, puis des exercices spécifiques d'étirement.

*Karin Albrecht, Roland Gautschi*

**L**e stretching après l'effort permet au corps de récupérer mieux et plus vite. A condition de respecter quelques règles de base pour que la phase de récupération active qui suit l'entraînement devienne un facteur supplémentaire de succès.

## Pourquoi des étirements après l'effort?

Les étirements après l'effort visent deux objectifs: premièrement, entretenir la souplesse et la motricité en contrecarrant l'effet de schémas moteurs répétés constamment; deuxièmement, faciliter la transition entre la phase de sollicitation intense du corps et celle de récupération pour améliorer cette dernière.

## Etirer les bons muscles!

Il est important d'étirer les muscles qui ont été sollicités pendant l'effort de manière avant tout concentrique. L'étirement les stimulera de manière excentrique. D'une manière générale, il est conseillé d'étirer en particulier les cinq groupes musculaires suivants: musculature postérieure, antérieure et interne de la cuisse, musculature du thorax ainsi que musculature cervicale. Les exercices de base décrits à la page suivante (encadré bleu) s'adressent à ces cinq groupes principaux. Selon la discipline sportive pratiquée, on complétera le programme d'étirement par des exercices complémentaires (encadré violet). Ainsi, en VTT, il sera judicieux d'étirer la musculature des doigts mise à contribution de manière concentrique lors des freinages.

Le choix des exercices est également déterminé par l'emplacement: en plein air, on privilégiera les exercices debout; en salle ou à la maison, on ajoutera des exercices assis ou couché, que l'on exécutera après avoir enlevé ses chaussures. m

## Pour bien s'étirer!

### Durée

Selon la difficulté de l'étirement, entre 10 et 90 secondes. Pour que l'étirement ait un effet relaxant, la posture doit être tenue plus longtemps. La précision du mouvement est plus importante que la durée de l'étirement!

### Fréquence

Lorsque l'on n'a pas l'habitude d'effectuer des étirements, mieux vaut répéter plusieurs fois un étirement plutôt que de tenir longtemps la même position.

### Intensité

Privilégier les étirements d'intensité moyenne. Plus le corps est fatigué, plus l'étirement sera doux.

### Technique

Ne pas se figer dans une posture d'étirement mais effectuer des petits mouvements. De cette manière, on exerce des stimuli très variés sur les muscles étirés.

### Exécution

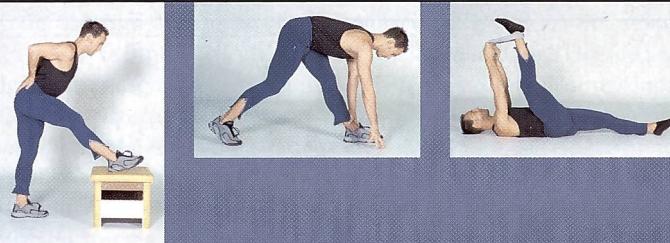
Prendre précisément la posture d'étirement puis concentrer son attention sur la manière dont on s'étire. Profiter des exercices d'étirement pour respirer calmement et profondément.

## «Le retour au calme»,

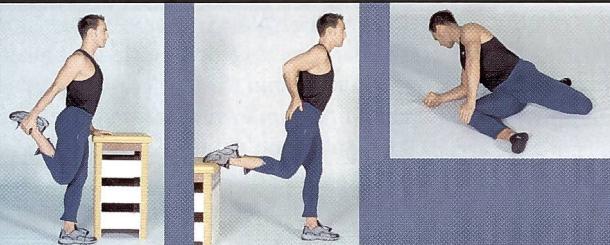
en tant que première phase de la récupération, a été traité dans le numéro 5/01 de «mobile».

## Exercices de base

### Musculature postérieure de la cuisse



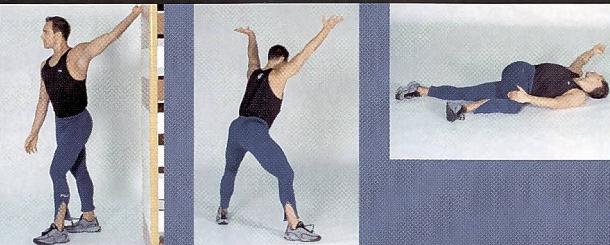
### Musculature antérieure de la cuisse



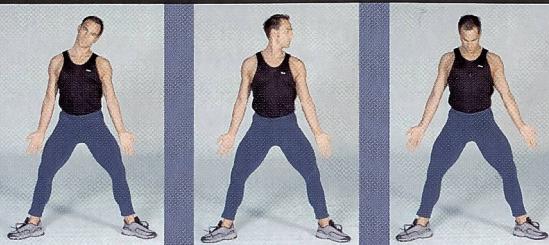
### Musculature interne de la cuisse



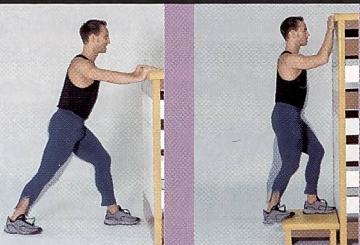
### Musculature de la cage thoracique



### Musculature du cou

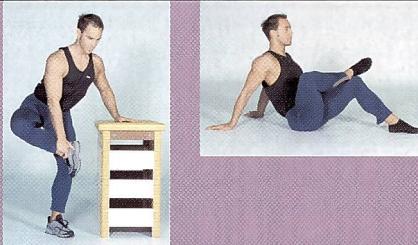


### Musculature du mollet



## Compléments

### Fessiers



### Bas du dos



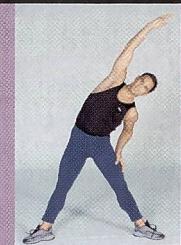
### Aine



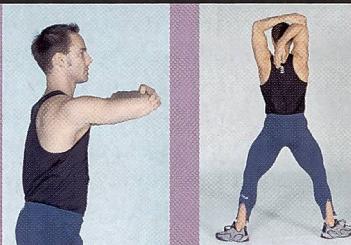
### Rotation



### Inclinaison latérale



### Epaules



### Avant-bras supérieur



### avant-bras inférieur

