

**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:** 3

**Artikel:** Un pilier à protéger  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995945>

#### 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>**

Colonne vertébrale

# Un pilier à protéger

A force de rester assis, on finit par développer de mauvaises postures et, finalement, par avoir mal au dos. La colonne vertébrale, qui constitue sans doute le pilier le plus précieux de notre corps, mérite bien plus d'attention qu'on ne lui en accorde généralement. Fort de cette constatation, le canton d'Uri lui a consacré un projet spécifique.

*Janina Sakobielski*

**A** l'école, à la maison, devant la télévision ou l'ordinateur, à véloMOTEUR ou en auto: partout, la position assise prédomine, au point que cela en devient un véritable «mode de vie». Pour remédier à ce manque de mouvement, le Service d'éducation physique et de sport et la commission des médecins scolaires du canton d'Uri ont mis sur pied un projet qui met l'accent sur la colonne vertébrale.

## Le projet

Dans un premier temps, on a examiné 228 élèves de 5e et 6e année primaire afin de déceler d'éventuelles mauvaises postures. Par la suite, un groupe – les classes «témoins» – a continué à travailler comme à l'accoutumée, alors que l'autre groupe – les classes «tests» – a effectué un programme spécial d'entraînement (voir ci-contre) à raison de 8 à 12 minutes trois fois par semaine.

Après six mois seulement, on a constaté des changements très positifs dans les classes tests lors d'un deuxième examen:

- amélioration de la position et de la forme de la colonne vertébrale;
- amélioration marquante de la force de la musculature du tronc;
- amélioration de la mobilité de la musculature du bassin et des cuisses;
- atténuation ou disparition des dysbalances musculaires;
- diminution de la fréquence des maux de dos.

## Un grand profit sans gros effort

Sion se base sur cette étude, il semble incontestable que l'on peut poser à l'école les fondements d'une attitude saine en suscitant une prise de conscience. Et ce sans gros effort: une à deux pauses «gymnastique» quotidiennes avec trois à quatre exercices ciblés – que ce soit en classe ou dans la salle de gym-

nastique, mais aussi au travail ou à la maison – suffisent déjà pour éviter des mauvaises postures et améliorer ainsi la qualité de vie.

## Points à respecter

Pour réaliser le programme d'entraînement, on veillera à respecter les points suivants:

- Exécuter les exercices correctement et calmement, en restant concentré sur le mouvement.
- Soutenir le mouvement à l'aide de la respiration, c'est-à-dire inspirer lors de la contraction et expirer lors du relâchement.
- Eviter les mouvements par à-coups.
- Lors des exercices d'étirement, éviter de creuser le dos en contractant la musculature abdominale.
- Travailler jusqu'à sentir une légère tension, mais éviter que l'exercice ne soit douloureux.
- Eviter d'arrondir le dos durant l'étirement.
- Veiller à exécuter les mouvements des deux côtés.

m

**Un grand merci** au chef de projet, Max Liniger, chef de l'Office cantonal du sport du canton d'Uri, ainsi qu'à Thomas Gisler, physiologue de la performance à Lucerne, pour leurs précieuses informations lors de la rédaction de cet article. Pour de plus amples renseignements sur le projet, s'adresser à: Amt für Sport, Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf. Tél. 041/875 20 64, e-mail: [sportamt@ur.ch](mailto:sportamt@ur.ch) ou Internet: [wwwschulenuri.ch](http://wwwschulenuri.ch), [www.zebis.ch](http://www.zebis.ch)

# Renforcement

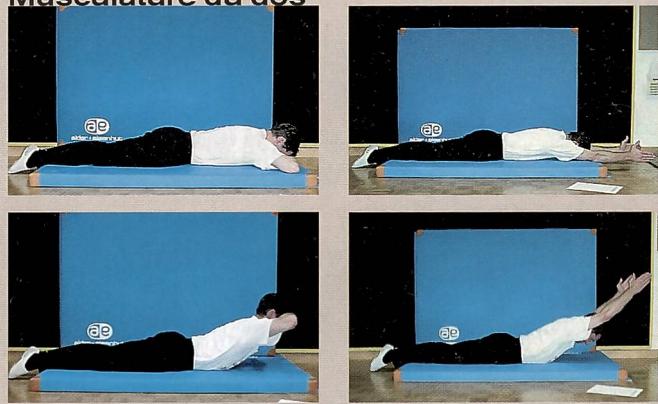
# Souplesse

## Musculature abdominale, droite et oblique



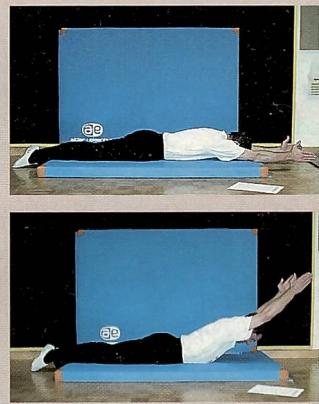
Soulever les bras, la tête et le haut du corps (en gardant les lombaires plaquées au sol et en évitant que les bras ne compriment la tête). De 8 à 5 fois, 1 à 2 séries.

## Musculature du dos



Pousser le coude et l'épaule en diagonale vers le genou opposé en ramenant celui-ci contre le sol, changer de côté. De 10 à 16 fois de chaque côté, 1 à 2 séries.

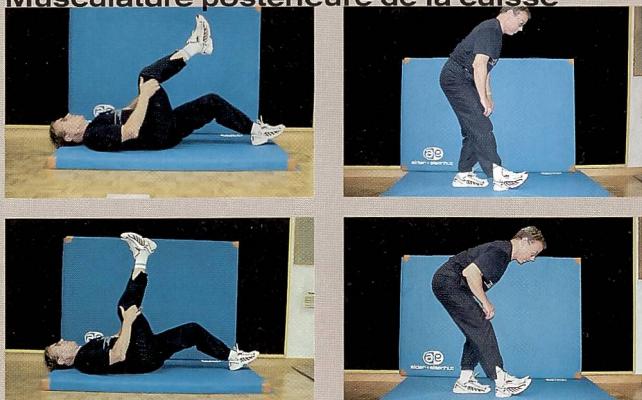
Lever la tête, les bras et le haut du corps en même temps le plus haut possible, puis les abaisser lentement, mais sans toucher le sol (maintenir la tension!). De 8 à 15 fois, 1 à 2 séries.



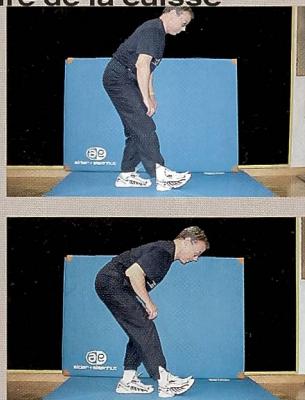
Soulever lentement les bras pour commencer, puis les bras et le corps en même temps. Revenir lentement à la position de départ. De 6 à 10 fois, 1 à 2 séries.

Photos: Daniel Wunderlin

## Musculature postérieure de la cuisse

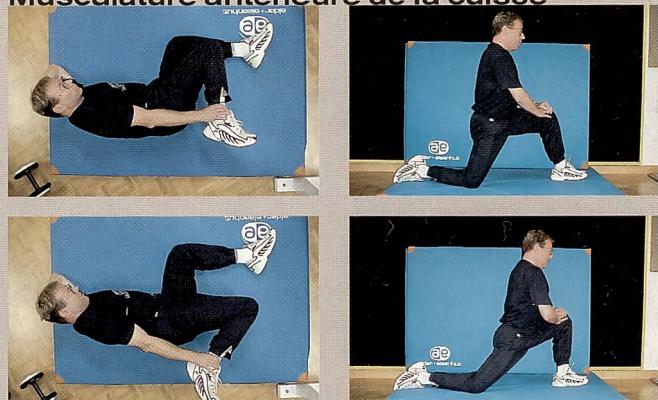


Sans bouger la cuisse, étirer la jambe jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible. Respirer calmement. De 1 à 2 fois par entraînement, 20 secondes au maximum.

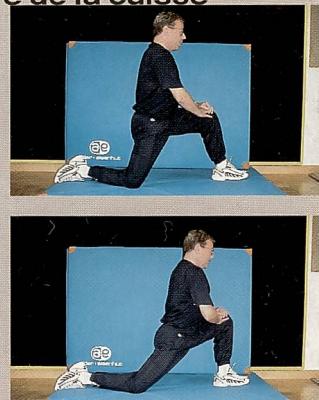


Faire basculer le bassin en avant en gardant les cuisses tendues jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible dans les cuisses. De 1 à 2 fois par entraînement, 20 secondes au maximum.

## Musculature antérieure de la cuisse

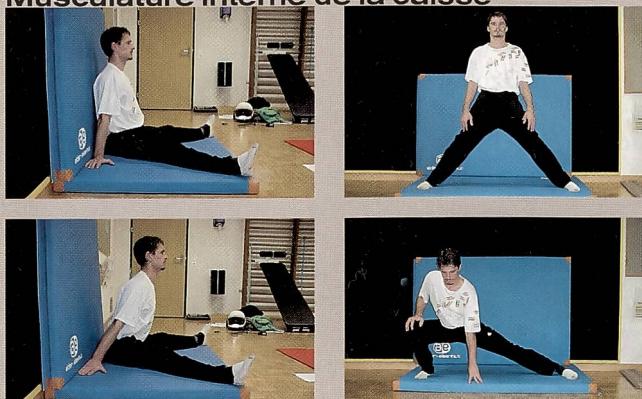


Ramener la jambe à étirer en arrière parallèlement au sol jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible. De 1 à 2 fois par entraînement, 20 secondes au maximum.

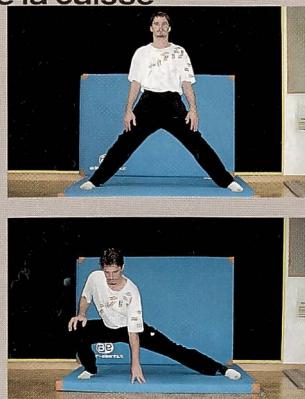


Pousser lentement le bassin et le genou antérieur vers l'avant en gardant la colonne vertébrale bien droite jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible, effectuer de légers mouvements de ressort. De 8 à 15 fois, 1 à 2 séries.

## Musculature interne de la cuisse



Pousser le bassin en avant en s'aidant des bras et des mains jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible dans les cuisses. De 1 à 2 fois par entraînement, 20 secondes au maximum.

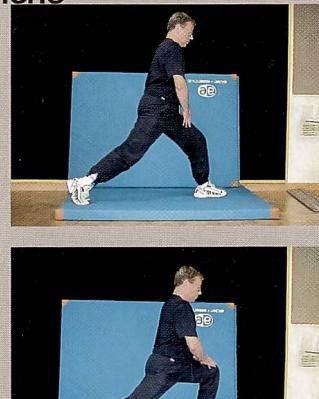


Déplacer le bassin et le haut du corps de côté, en appuyant une main sur le genou; étirer activement l'autre jambe en gardant le haut du corps tendu et légèrement penché en avant. De 4 à 8 fois par jambe, 2 à 3 séries.

## Fléchisseurs de la hanche



Lever les deux bras en étirant le tronc à la verticale tout en poussant le talon contre le sol. De 4 à 8 fois, environ 5 secondes de chaque côté.



Fléchir le genou antérieur, en abaissant le haut du corps et le bassin et en gardant la jambe arrière aussi tendue que possible. De 8 à 15 fois de chaque côté, 1 à 2 séries.