

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 54

**Artikel:** Rester souple sans se blesser  
**Autor:** Rapaz, Jean-Marc  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831234>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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

# Rester souple sans se blesser



**Douleurs musculaires, contractures, autant de bobos qui gâchent la vie. Nous vous proposons six exercices faciles illustrés par la gagnante du grand casting *Générations Plus*, Pierrette Besson.**

**O**n ne le dira jamais assez, la souplesse, c'est primordial. Pourtant, la coquine a commencé à nous abandonner tôt, dès l'adolescence sans doute. Oubliez le grand écart de votre petite fille de 8 ans. Il s'agit juste de maintenir une légère dose, suffisante en tout pour éviter de petits tracas

et autres douleurs au quotidien. Avec l'aide de Fabien Zavattini, ancien boxeur professionnel reconverti dans le coaching et patron de fitness – il s'occupe entre autres de hockeyeurs professionnels et de... Bastian Baker –, nous vous proposons six exercices simples à réaliser chez vous. Et pour les illustrer, Pierrette

Besson, lauréate de notre grand casting *Générations Plus* a accepté spontanément d'enfiler sa tenue de sport devant notre photographe. Prêts pour la leçon?

Avant de commencer, quelques conseils de base toutefois: toujours placer un tapis en mousse – on en trouve dans tous les magasins de sport – ou alors un linge de bain sur le sol. Simplement pour éviter de glisser, de se griffer. Mieux vaut aussi pratiquer à pieds nus (chez soi) ou en chaussettes si on se trouve dans un fitness pour des questions d'hygiène. Et si vous ne vous sentez pas en confiance, quelques cours avec un coach vous permettront d'être sûr(e) d'accomplir les bons gestes.

Jean-Marc Rapaz



**Par définition,  
Monsieur ou Madame  
Tout-le-monde n'est  
pas souple»**

Fabien Zavattini, coach



Wolodja Jentsch

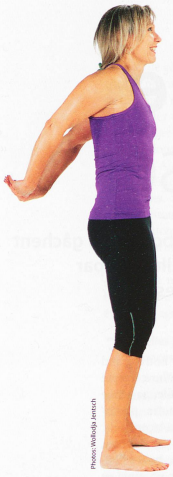


Photo: Michelle Janssens



### Libérer ses épaules

Pas de panique, la position semble difficile à prendre, mais c'est une question d'habitude. Allongée sur le côté gauche, tête posée sur le bras gauche tendu, le bras droit en appui devant la poitrine, les jambes sont pliées, les genoux formant un angle d'environ 90 degrés. Avec l'épaule libre, celle du haut, Pierrette essaie alors de décrire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, puis à l'inverse. Le tout, comme toujours, sans forcer, l'objectif n'est pas de se faire mal. On répète le mouvement cinq fois, avant de changer de côté.

## Six exercices à faire chez soi

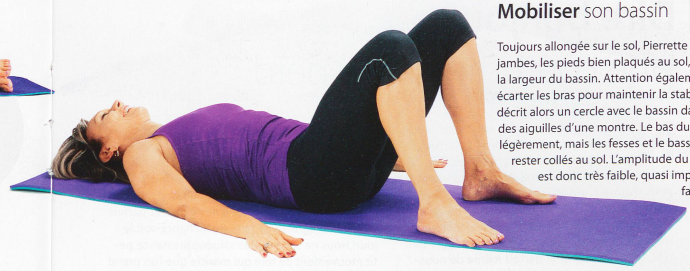
### Assouplir le haut du corps

En position debout, les pieds écartés (un peu plus que la largeur du bassin) pour être bien stable, les jambes légèrement fléchies (jamais tendues). Pierrette joint les mains derrière le dos en croisant les doigts, paume vers le ciel. Ensuite, elle tire sur les bras vers l'arrière et le haut, sans forcer, mais tout en ramenant les omoplates vers la colonne. Attention à garder la tête bien droite. Elle tient la position environ 40 secondes, avant de relâcher. A faire trois fois, deux ou trois fois par semaine. Comme pour tous les exercices, il faut éviter de se mettre en apnée, donc bien inspirer et expirer.



### Etirer ses jambes

En position couchée sur le dos, Pierrette rentre bien le nombril. «C'est primordial pour avoir le dos bien plaqué au sol, insiste le coach. Une jambe tendue à 90 degrés environ: elle place alors ses mains derrière le genou et tire légèrement en arrière à plusieurs reprises. On peut également utiliser un linge qu'on placera alors sur le pied, avec la même volonté de faire revenir la jambe levée en arrière. Chaque étirement doit être réalisé 2 fois, à raison de 30 à 40 secondes.



### Mobiliser son bassin

Toujours allongée sur le sol, Pierrette replie ses jambes, les pieds bien plaqués au sol, écartés de la largeur du bassin. Attention également à bien écarter les bras pour maintenir la stabilité. Elle décrit alors un cercle avec le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre. Le bas du dos s'arrondit légèrement, mais les fesses et le bassin doivent rester collés au sol. L'amplitude du mouvement est donc très faible, quasi imperceptible. A faire cinq fois, puis changer de sens.

### Travailler la mobilité de sa colonne

Pierrette est assise sur une chaise, les pieds un peu en avant et écartés de la largeur des hanches. Elle se penche et descend ses mains à l'intérieur des jambes, attrapant par l'intérieur le bas du mollet. Important, elle garde la tête droite dans le prolongement du dos, tout en rentrant le nombril pour ne pas se blesser au dos. A répéter cinq fois, en prenant bien soin d'inspirer tranquillement en descendant, puis d'inspirer. «Là aussi, note Fabien, une respiration relâchée permet une plus grande amplitude.»



### Etirer son dos

Pierrette est une fois de plus allongée sur le sol, les bras en croix. La jambe gauche est tendue au sol, elle laisse alors son autre jambe se plier et le genou droit vient tomber par-dessus la jambe gauche, en direction du sol, jusqu'à sa souplesse le lui permet. Elle peut s'aider en s'aidant de la main gauche qui vient appuyer sur le genou droit pour accompagner le mouvement. On tient 40 secondes tout en essayant dans le même temps de faire rouler délicatement la tête d'un côté à l'autre.

