

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 86

**Rubrik:** Souplesse : gagner en souplesse au quotidien

### **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>**

# Gagner en souplesse au quotidien

Redonnez un peu de souplesse à vos jambes avec cette série d'exercices, simples et rapides, à faire chez vous, au gré de vos envies!

## AVANT DE COMMENCER

- Le but de ces exercices est de sentir une légère tension, mais pas de douleur.
- Ils peuvent être faits un jour sur deux, voire tous les jours, s'ils sont ressentis positivement. Si besoin, faites des séries plus courtes que le nombre indiqué.
- Une légère gêne physique peut survenir après les exercices. Si elle ne disparaît pas après une nuit de sommeil, diminuez l'intensité des mouvements.
- En cas de douleurs ou d'opération récente, adressez-vous à votre médecin ou à un physiothérapeute.

## JAMBES CROISÉES

- Prenez place sur une chaise, dos appuyé contre le dossier, et croisez une jambe sur l'autre.
- Redressez votre dos et placez vos mains sur le genou plié.
- Avec vos mains, poussez très délicatement votre genou contre le bas.
- Commencez par des petites poussées de 5 à 10 secondes, à répéter cinq à dix fois sur chaque jambe. Lorsque vous gagnerez en souplesse, faites une à deux poussées de 45 à 60 secondes.
- A proscrire en cas d'opération récente du genou ou de la hanche.



## JAMBES TENDUES

- Installez-vous sur une chaise et allongez vos jambes, à la hauteur de vos fesses, sur une deuxième chaise. Vos pieds sont détendus et votre dos est appuyé contre le dossier.
- Placez vos mains sur les genoux, tirez les pointes des pieds contre vous et redressez votre dos.
- Vous allez sentir une légère tension sur les jambes.

En cas de douleurs, fléchissez légèrement les genoux.

- Répétez successivement cette posture pendant quelques petites secondes ou sur un temps plus prolongé de 30 secondes. Au total, le temps de travail doit être entre 1 minute 30 et 3 minutes.



## ASSIS-DEBOUT

- Asseyez-vous au milieu d'une chaise, dos droit, et jambes écartées à la largeur du bassin.
- Redressez-vous en poussant sur les jambes. Sur une chaise à accoudoirs, aidez-vous aussi en poussant sur les bras. Puis revenez à la position de départ.
- Faites deux à cinq séries de 10 à 15 répétitions.



Exercices recommandés par le cabinet Medifit et son service de physiothérapie à domicile, à Lausanne.