

# La gymnastique fondamentale du Dr Ruffier ou l'art du mouvement utile

Cette méthode de gymnastique a été mise au point, au début des années 1900, par le Dr James Edward Ruffier, médecin français mondialement connu, puisqu'il est le père de l'indice cardiaque portant son nom. Indice toujours très utilisé et qui fait même partie des paramètres de logiciels sophistiqués sur l'évaluation physique et physiologique.

La doctrine du Dr Ruffier repose sur une règle physiologique simple et bien connue : « Tout organe qui fonctionne à plein se développe au maximum, tout organe qui fonctionne peu dégénère et s'atrophie. »

La gymnastique, la culture physique ont beaucoup évolué depuis environ un demi-siècle. Avec l'arrivée de machines et de la musique dans les salles de sport, nous sommes très loin des méthodes de gymnastiques utiles.

Aujourd'hui, pour résumer, il existe trois grands courants de gymnastique ou culture physique :

- les salles de gym ultramodernes avec de nombreuses machines, et même des logiciels pour vous concocter un programme dit « sur mesure » ;

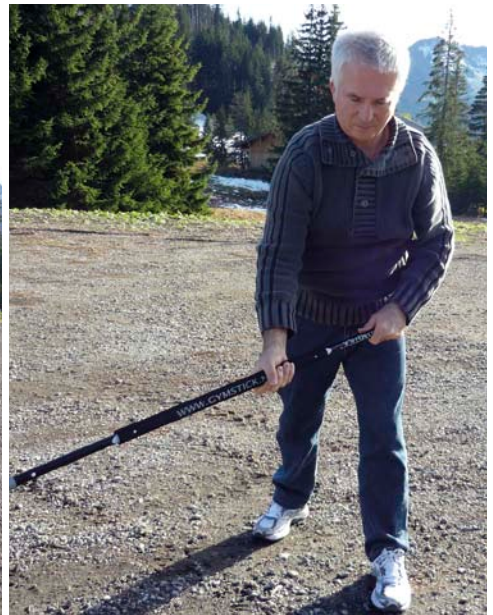
- les gymnastiques dites minimalistes, comme le Movnat (mouvement naturel fondé par Erwan Le Corre) ou la gym paléo (partie du modèle paléo de Mark Sisson), laquelle s'inspire de la gestuelle des premiers hommes et des pratiques de gymnastique tirées du passé et revisités, pour mieux se mouvoir ;

- les mélanges de gymnastique et de danse, où l'on recherche à reproduire une chorégraphie sur un rythme soutenu.

La méthode du Dr Ruffier se rapproche des gymnastiques minimalistes. A la différence près qu'elle utilise un seul accessoire, si l'on peut dire : un bâton ou une barre de fer.

## Aller à l'essentiel

« Nous n'avons pas besoin de l'environnement sportif actuel, incroyablement complexe : gymnases ou salles de sport outrageusement équipés, programmes d'entraînements obsessionnellement stricts et détaillés ou machines sophistiquées... » (Mark Sisson, *Le Modèle paléo* – Thierry Souccar éd.) Pourquoi dépenser beaucoup, et faire des gestes que l'on ne retrouvera pas dans sa vie de



Début du mouvement de la hache (inspiration). - Fin du mouvement de la hache (expiration).

tous les jours ? Alors que l'on peut faire des gestes utiles, efficaces, ludiques permettant à l'homme d'entretenir et même de retrouver ses capacités physiques originales, avec une dépense financière minimum.

Nous vivons dans une société où nous restons trop assis, notre activité se résume souvent à cliquer sur une souris devant un ordinateur, à conduire un véhicule ou en être passager. Pour beaucoup d'entre nous, dès notre arrivée à la maison, pour nous reposer nous allons nous asseoir, soit devant l'écran de l'ordinateur, soit devant la télévision... La dépense physique maximum sera bien souvent de faire le ménage, les courses, bien sûr dans un état de stress maximum.

Avec la gym Ruffier, nous allons donner la quantité nécessaire de mouvements à notre corps, sa dose d'exercice vital, pour lutter contre la sédentarité mais aussi pour réap-

prendre les gestes utiles et même indispensables.

Il est anormal d'être incapable de se baisser, de ne pas pouvoir se mettre sur la pointe des pieds pour attraper quelque chose sur une étagère haute et même d'attacher ses lacets de chaussures sans ressentir de douleurs. Nous avons perdu les mouvements naturels de l'homme, au profit de mouvements habituels que nous croyons être naturels.

Les exercices de cette méthode sont simples, efficaces, faciles à apprendre, ludiques. Leurs noms parleront à tout le monde, comme la hache, qui consiste tout simplement à reproduire le geste du bûcheron ; la pioche, qui est le geste de piocher comme un jardinier ; le treuil, qui reproduit le geste d'un ouvrier, le bâton ou la barre de fer figurant la manivelle. Pas de langues étrangères, de termes techniques à apprendre et comprendre...

**NOUVEAU**

**Vit.D**  
35 µg/100g  
=700% AJR

**Idéal pour le BBQ** Alliés de votre ligne et de votre santé, les steaks protéinés de Bertyn renforcent votre résistance et sont enrichis en vitamine D pour des dents et des os solides !

Les authentiques steaks protéinés de Bertyn, pauvres en glucides et en graisses, constituent une excellente source de fibres, garantes d'un bon transit intestinal. Ils regorgent également de protéines complètes. Celles-ci sont essentielles à notre corps: alliées de notre ligne et de notre santé, elles s'inscrivent parfaitement dans un régime pauvre en glucides et renforcent l'organisme. Saviez-vous que les chefs de Bertyn ont agrémenté leur succulente sauce d'un champignon Agaricus particulièrement riche en vitamine D ? Un steak protéiné de 100 g représente ainsi la portion hebdomadaire de vitamine D recommandée. Pour des dents et des os solides et une résistance à toute épreuve ! Le tableau du livre «Heureux et en bonne santé avec les protéines» prouve que le seitan est le champion des protéines complètes.

*“Aussi nos enfants mangent avec plaisir ce seitan délicieux. Les Protéin Steaks Shoyu et Tamari sont pleins de protéines et de vitamine D. Merci Bertyn.”*

*Bénédicte, Aix-en-Provence*

Le seitan est le champion des aliments protéinés

Acides aminés en mg par 100 kcal

	seitan blé	seitan épaule	tofu	saumon	morue	blanc de poulet	bœuf	le poudre de lactosérum
<b>Semi-essentiels</b>								
arginine	861	817	449	557	894	970	1015	461
<b>Essentiels</b>								
phénylalanine	1298	1128	305	369	574	610	671	640
histidine	503	461	150	229	284	514	579	361
isoleucine	930	854	287	422	670	743	765	1244 *
leucine	1718	1580	458	724	1188	1230	1323	2038 *
lysine	430	411	375	848	1402	1359	1478	1676
méthionine	385	339	83	378	561	497	477	476
thréonine	631	578	228	438	639	685	738	1153
tryptophane	199	192	76	98	136	198	169	430
valine	989	925	292	482	717	782	802	1138 *
<b>Total essentiels</b>								
<b>Et semi-essentiels</b>	<b>7944</b>	<b>7285</b>	<b>2703</b>	<b>4545</b>	<b>7065</b>	<b>7588</b>	<b>8017</b>	<b>9617</b>
<b>Autres</b>								
alanine	641	591	251	573	853	910	961	984
acide aspartique + asparagine	818	775	695	904	1477	1429	1506	2546
cystéine + cystine	493	423	81	120	172	179	196	553
acide glutamique + glutamine	8964	7805	1109	1306	2281	2203	2551	3569
glycine	816	438	247	463	624	698	717	346
proline	3077	2743	297	317	448	566	630	1230
sérine	1137	1011	291	363	616	589	624	984
tyrosine	838	750	234	330	536	517	584	592
<b>Total</b>								
<b>Acides aminés</b>	<b>24728</b>	<b>21821</b>	<b>5908</b>	<b>8921</b>	<b>14072</b>	<b>14679</b>	<b>15786</b>	<b>20421</b>
<b>% de capacité d'assimilation des acides aminés</b>	95%	95%	94%	95%	80%	91%	92%	95%

labo SGS Anvers daté du 29.1.2013 et concernant l'assimilation de sources diverses  
\* Poudre de lactosérum Twinlab 100 % protéines de blé (enrichi en L-leucine, L-valine et L-isoleucine)



Le seitan authentique de Bertyn, pas n'importe quel seitan  
En savoir plus : tél. 00 32 3 620 26 56 - www.bertyn.be

## En pratique

La gymnastique fondamentale du Dr Ruffier permet de concentrer en un laps de temps relativement court (de 10 minutes à 1 heure) un ensemble d'exercices faisant fonctionner les 600 muscles du corps, les 63 articulations principales, l'ensemble cardiopulmonaire vasculaire avec leur répercussion immédiate sur les autres systèmes (excréteur digestif, neuropsychique et glandulaire).

La leçon type de culture physique fondamentale repose sur quatre piliers sûrs et solides : la respiration, la circulation, le développement musculaire (sans aucune recherche de volume) et la souplesse articulaire.

Elle se décompose en 10 séries, à pratiquer si possible en plein air. Pour une pratique à l'intérieur, prévoir un minimum de 4 m<sup>2</sup> par personne. Entre chaque série s'intercalent des mouvements respiratoires.

## Le treuil

Position de départ : se placer pieds écartés de la largeur du bassin, en fente avant.

1. Amener le bâton en avant et en bas, en direction de la terre, en fléchissant le tronc et la jambe avant en expirant.
2. Remonter le bâton le long du corps si possible jusqu'au-dessus de la tête, en inspirant.

Le travail respiratoire est simple et physiologique, à l'image d'un accordéon. Quand le corps se déplie : inspiration. Quand il se replie : expiration.

Dans ce mouvement, il faut particulièrement veiller à l'aplomb du bassin, pour cela ne pas trop avancer la jambe avant. Ne pas se tasser vers l'arrière, surtout quand le corps s'incline légèrement.

Les variantes sont nombreuses : aller dans un sens, puis dans l'autre, les deux jambes sur la même ligne (ce qui est beaucoup plus facile pour garder le bassin d'aplomb, même si cela réduit l'amplitude du mouvement).

Il est même possible d'exécuter ce mouvement à deux, l'un exécute le mouvement et l'autre oppose une résistance plus ou moins importante selon l'effet désiré. Cela peut donner un mouvement très facile à exécuter, très souple un peu comme une danse ou un mouvement beaucoup plus tonique comparable à un jeu d'opposition, avec un excellent travail de l'axe.

Le treuil est un mouvement complet ludique, il développe la respiration, la force, l'équilibre, la coordination des gestes et du souffle... A consommer sans modération !



Le treuil est un excellent exercice, très complet, très dynamique, ludique, que l'on peut facilement adapter à son niveau de forme physique, de souplesse, et à son âge.

**AQUA-TECHNIQUES**  
DEPUIS 1990

Nos Salons  
Octobre :  
Villeneuve/Lot  
Horizon Vert  
Nantes  
Zen & Bio  
Paris  
Vivez Nature  
Marseille  
Artemisia  
Albi

**Filtres Doulton®**

L'eau pure tout simplement.  
Pour tous les besoins de la boisson  
et de la cuisine. L'eau filtrée  
**DOULTON® (céramique  
+ charbon actif)**, c'est  
la garantie pour la cuisine,  
d'une eau pure et sûre,  
sans bactéries, sans chlore,  
ni produits chimiques,  
ni pesticides, ni herbicides  
ni métaux lourds, etc.

Existe en version  
sous évier  
+ gamme collectif

Simple  
Pratique  
Efficace  
Économique

+ de 25 000  
utilisateurs  
satisfaits

NSF  
AGRÉÉ  
WQA

**Filtres Douche SPRITE®**

Le confort d'une eau filtrée... pour la  
douche et le bain. Le **Filtre Douche ou  
la douchette SPRITE®** élimine le chlore,  
les produits chimiques et les métaux lourds.  
Bactéricide et réducteur du calcaire.  
**Particularité** : avec le Chlorgon il est  
le seul à éliminer les dérivés chlorés  
cancérogènes (brevet SPRITE®).  
Idéal pour le bain des bébés et la douche  
des enfants, recommandé pour les peaux  
sensibles ou irritées. Plaisir retrouvé,  
peau douce, cheveux soyeux.

KDF®  
+ Chlorgon  
agrée NSF 171

**OXYWELL®**

L'oxygène à  
boire, source de  
vitalité et de  
dynamisme.  
Cure périodique  
permettant de  
retrouver forme  
et tonus.

**Anti-tartre HYDRON-CYCLON®**

Sans sels ni produits chimiques,  
sans énergie, ni entretien.  
Ne modifie pas la  
potabilité de l'eau.  
**100% écologique,**  
Evite l'entartrage,  
effet préventif, curatif  
et anti-corrosion.

Existe pour  
collectif  
d'habitation

Atex CSTB 634

**Économiseurs d'eau**

50% d'économie pour  
robinets, douche et WC  
à confort égal.

Fabrication Allemande

Livré avec bague  
d'adaptation tous robinets.

**Demandez notre documentation :**  
AQUA-TECHNIQUES BP 77 - 82202 MOISSAC cedex  
Tél. : 05 63 04 45 67 - e.mail : aqua-techniques@wanadoo.fr  
boutique en ligne : [www.aqua-techniques.biz](http://www.aqua-techniques.biz)

Nom.....Prénom.....  
Adresse.....  
Ville.....Code Postal .....

e-mail .....

Les 10 séries :

- Les bras et les épaules.
- Le dos et la colonne vertébrale.
- Les jambes.
- Les abdominaux.
- Les mouvements organiques.
- Les mouvements généraux.
- La tête et les yeux.
- Les mains et les doigts.
- Les exercices d'équilibre.
- La relaxation.

C'est une méthode très polyvalente, dans une même séance peuvent être réunis enfants (à partir de sept ans), femmes, hommes, athlètes, personnes âgées. Pour cela, il suffit de choisir une résistance adéquate (du bâton de 400 g à une barre métallique jusqu'à 10 kg), un nombre de répétitions adaptées à l'âge et au niveau de la personne (de 1 à 20 répétitions pour chaque mouvement).

Pour contrôler sa progression et son niveau de forme physique, le pratiquant utilise l'« indice de résistance du cœur à l'effort », selon un test qui repose sur de solides bases physiologiques : le « test de Ruffier ». Ce test est d'un usage facile et permet d'évaluer sa condition physique en quelques minutes, avec pour seul équipement une montre munie d'une trotteuse ou d'un chronomètre. Il est d'un usage courant dans le milieu du sport, de la santé, de l'armée ■

**> Bruno Bertrand.**  
Directeur technique de la Fédération européenne  
de culture physique fondamentale (méthode du  
Dr Ruffier).

**> Contact**  
Mél : [brunobertrand26@wanadoo.fr](mailto:brunobertrand26@wanadoo.fr)  
Tél. : 06.32.18.41.10

**Bibliographie**  
Gymnastique quotidienne, Jean Edward Ruffier, éd. Dangles.

**Fédération européenne de culture physique fondamentale**

Née en 1980 sous l'impulsion de Jean-Louis Roche, professeur d'éducation physique à Paris-II et à l'Amicale de l'ENA, la Fédération européenne de culture physique fondamentale a succédé à l'association des Amis du Dr Ruffier.

Sur le site Internet de la fédération, vous trouverez le test de l'indice cardiaque du Dr Ruffier, les adresses des clubs, les modalités de formation à la méthode, des revues à télécharger gratuitement, un bon de commande du livre du Dr Ruffier *Gymnastique quotidienne*.

Prochain stage d'initiation à la gym Ruffier dirigé par Bruno Bertrand : les 29 et 30 novembre 2014 à Donzère (Drôme).

**FECPF - Maison des associations**  
1/3, rue Frédéric-Lemaître - 75020 Paris  
Tél. : 01.40.33.68.76 - Site : [www.gymruffier.com](http://www.gymruffier.com)