mouve-ments

fecpf

Mai > Août 2020

134

Bulletin de la **Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale**

Le mot de la présidente

“Pour un déconfinement du sport”

Nous sortons d'une période inédite qui a révélé les fragilités de notre société.
Je salue ici les initiatives de nos moniteurs qui ont facilité l'accès à la gym Ruffier, malgré la fermeture des salles, parcs et jardins et vous rappelle le lien vers le blog où vous accédez aux vidéos pour réviser les mouvements de votre séance de gym Ruffier, série par série : http://gymruffier.com/blog/2020/03/25/faire-sa-gym-a-la-maison/

Ces tutoriels de qualité, créés et mis en ligne par des passionnés dont le talent mérite d'être souligné, nous ont aidés et risquent de servir à nouveau si nos salles ne sont pas rouvertes à la rentrée.
Je vous souhaite, à toutes et à tous, une excellente rentrée sportive, en forme avec la gym Ruffier, dans les parcs, en salle ou à la maison.
Aujourd'hui encore, les initiatives se succèdent, cours de gym Skype ou Zoom, et les modes de communication se réinventent. La FECPF redoublera ses efforts pour relayer ces actions et promouvoir le sport et ses acteurs.

Anne-Marie Oudin
Présidente de la FECPF

134
Sommaire

/3 Motivons-nous
/4 La gym chez soi
/11 Sédentarité, mortalité et activité physique
/12 Tiens Bon la Barre !
/14 Affections du sytème nerveux
/18 À voix haute
/19 Où pratiquer la culture physique fondamentale

En couverture : Karen, professeur de langues à Mahon (Minorque) et sportive accomplie

Motivons-nous

Confinement ou non, il faut absolument entretenir son corps.

Nous avons tous de bonnes excuses pour ne pas entretenir chaque jour notre corps. C'est sûr le confinement, avec plus ou moins d'espace, ne nous facilite pas les choses et les excuses ne nous manquent pas : manque de place, pas d'amis, pas de matériel adéquat…

C'est surtout le manque de motivation.

Mais je vous rassure, il n'y a que le premier pas qui coûte. Un exercice, entraîne l'autre, le bien-être de l'exercice physique se ressent rapidement (nous produisons tous des endorphines plus ou moins rapidement). L'exercice physique, fait du bien au corps et à l'esprit. Le Dr J.E Ruffier, dans son livre de référence : Soyons forts – Editions Dangles - 1972), nous donne une réponse : gymnastique de chambre ou confinement.

Page 69 : le grand air et la manière de s'en servir.

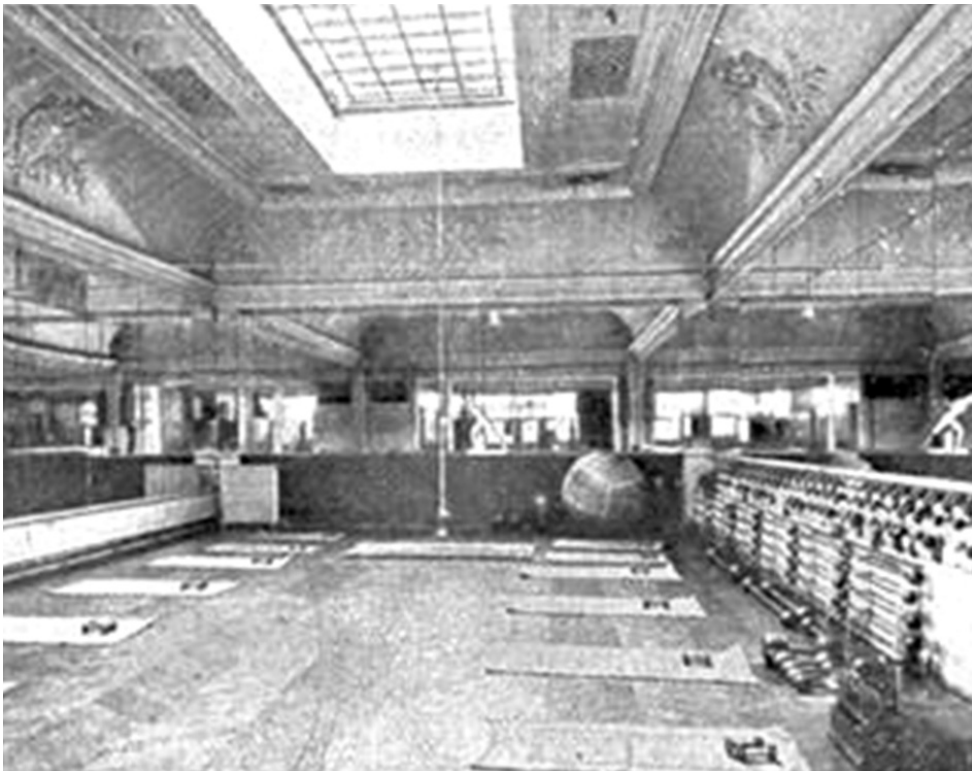
Parfois, lorsqu'on pense avoir démontré à quelqu'un l'impérieuse nécessité de l'exercice physique, on s'entend répondre : tout ça c'est très joli, et nous sommes d'accord sur l'utilité d'entretenir de bons muscles, une large poitrine et un ventre solide. Je suis disposé à cultiver mon corps, mais je ne veux le faire qu'en plein air. Car en fait, l'exercice ne peut être hygiénique qu'à condition d'être pratiqué en pleine mer ou sur le Mont-Blanc. Je préfère m'abstenir plutôt que pratiquer la gymnastique en chambre. Comme on trouve de bonnes raisons pour excuser sa paresse physique.

De ce que le séjour en l'air pur est utile et agréable, pourquoi conclure que la culture physique ne peut se faire dans un lieu clos ? Il s'agit de deux choses bien différentes, mais avec le même but.

Allez vivre au grand air, offrez vos poumons à l'oxygène vivifiant de la grande campagne, de la haute mer ou des sommets neigeux. Pensez-vous que votre poitrine s'en élargira beaucoup, que votre musculature s'y épanouira et que, lorsque vous reviendrez à la ville vous serez bien différents de l'homme chétif ou obèse que vous étiez ? Pour vous modifier, même au grand air, il faudra bien que vous ne vous livriez à des exercices méthodiques et rationnels. Or ces exercices ont pour but premier, non de nous de vous faire avaler de l'oxygène, mais de vous rendre capable d'en utiliser… Bonne séance de gym Ruffier même confinés à la maison !

Bruno Bertrand

Directeur technique de la FECPF



Stade gym Ruffier
rue Notre-Dame des
Victoires à Paris

La gym chez soi

La pratique de la Gymnastique en chambre a eu son heure de gloire jusqu'aux environs du milieu du siècle dernier.

Il faut dire que les gymnases étaient rares, et que l'on pratiquait les exercices physiques, soit en plein air, soit sous un préau par mauvais temps, mais aussi beaucoup en chambre.

Si vous êtes dans l'impossibilité de pratiquer dans votre club de GYM, ou si vous voulez faire une séance supplémentaire…
Il est toujours possible de pratiquer la culture physique chez soi, pour une séance de GYM Ruffier, un simple manche à balai et un tapis de gym fera l'affaire.
Une séance complète de gym Ruffier c'est l'idéal, il faut compter une heure, en club chez soi tout seul c'est souvent un peu plus long !
Si vous voulez entretenir au mieux votre forme physique (mais aussi mentale), il est indispensable de se lever au moins toutes les heures, marcher quelques pas, respirer profondément.

« Tout homme qui s'adonne à un travail cérébral devrait veiller à se vider complètement les poumons au moins toutes les heures, afin de pouvoir reprendre aisément quelques profondes inspirations. »

L'Art de la respiration – Otoman Zar – Adusht Hanish (1844 -1936). Yoga irano-égyptien.

Respiration

Je vous propose de faire régulièrement 2 ou 3 respirations selon les enseignements du Dr J.E Ruffier.

Il est indispensable d'effectuer régulièrement des mouvements simples demandant peu de temps, peu de place, mais suffisants pour remettre le corps en mouvement, (les 639 muscles du corps, les 63 articulations principales, l'ensemble cardio-pulmonaire vasculaire avec leurs répercutions immédiates sur les autres systèmes (excréteur, digestif, neuropsychique et glandulaire…).

Respiration abdominale : gonflez le ventre, rentrez le ventre, serrez les fessiers, serrez fortement l'abdomen.

Respiration pectorale : tirez les épaules en arrière, gonflez la poitrine, soufflez en rentrant le ventre et en serrant les fessiers.

Biceps

Bâton devant les cuisses

- Flexion des avant-bras amenant le bâton aux épaules, le coude ne bougeant pas
-Extension des avant-bras ramenant à la position de départ

Mains hautes

Bâton tenu en travers du corps, devant les cuisses

- élever les bras tendus au-dessus de la tête
- les ramener en bas, devant les cuisses

Développé-avant

Bras fléchis, mains tenant le bâton à la hauteur des épaules

- porter le bâton horizontalement au devant du corps
- revenir à la position de départ

Quatre temps

Bâton devant les cuisses, bras tendus
- amener le bâton aux épaules en fléchissant les avant-bras
- pousser le bâton en haut
- ramener le bâton aux épaules
- ramener le bâton devant les cuisses

L'ordre des mouvements pris en dehors de la séance de base de GYM RUFFIER a son importance : la Respiration première des hégémonies), ensuite un mouvement qui ressemble au geste de ramener à sa bouche (BICEPS) , puis l'action de repousser (Développé-avant), ensuite le (Quatre-temps) et pour finir (Mains Hautes).

Le mouvement Mains Hautes à froid est difficile pour les épaules et coiffes de rotateurs, c'est pour cela que je le conseille en dernier.

Les articulations de l'épaule sont les plus mobiles, mais aussi les plus complexes du corps.

Et la complexité va souvent de pair avec la fragilité, ce qui la rend très sensible aux mouvements répétitifs, aux abus, aux mouvements brusques surtout sans échauffement…

Attention aussi aux calories : si vous avez une activité physique réduite, il faut réduire la quantité d'aliments, tout en essayant de conserver la qualité et la diversité.

Les besoins moyens en calories sont pour une femme de 1800 calories et pour un homme de 2000 calories.

Quand vous changez vos habitudes de vie, vous devez tenir compte de besoins en fonctions de votre activité physique.

Depuis le début de l'épidémie de coronavirus et tout particulièrement depuis les mesures de confinement annoncées le 16 mars 2020, les français passent plus de temps devant le téléviseur.

La Durée d'écoute Individuelle moyenne de la TV sur le mois de mars 2020 est de 4h29, soit son plus haut niveau historique.

Temps passé devant l'ordinateur mars 2020 : 2 heures 35.

Source : Médiamat Mensuel - Mars 2020

Rajouter à cela 8 heures de sommeil nocturne et sûrement une heure de sieste. Il ne reste pas beaucoup de temps pour brûler les 1800 ou 2000 calories/jour.

Chiffres moyens de consommation de calories

- Dormir : 40 calories/heure.
- Regarder la télévision : 50 calories/heure.
- Méditer : 50 calories/heure.
- Utiliser son ordinateur 90 calories/heure.
- Cuisiner : 160 calories/heure.
- Tâches ménagères : 240 calories/heure.
- Gym modérée : 240 calories/heure.
- Vélo d'appartement 345 calories/heure.
- Marche modérée : 320 calories/heure.

Alors attention de ne pas grignoter

- Chocolatine ou pain au chocolat de 70 g en moyenne 270 calories (soit environ 385 calories les 100 g).
- Barres chocolatées : 556 calories les 100 g, soit en moyenne entre 172 et 267,9 calories pour un étui individuel.

Source : WWW.docteurbonnebouffe.com/barres-chocolatees-classement-calories/

Attention aux boisons sucrées

Pour un verre de 25 cl :

- Pago Poire : 6,5 morceaux de sucres.
- Smoothie nu kiwi pomme ananas : 6,5 morceaux de sucres.
- Coca Cola : 5,5 morceaux de sucres.
- Volvic Citron : 0,5 morceau de sucres.

Source : www.elle.fr/Elle-a-Table/Les-dossiers-de-la-redaction/Dossier-de-la-redac/boisson-sucree

Matériel complémentaire

Quelques appareils qui tiennent peu de place, pour faire de la gym à la maison, quelques suggestions, en plus bien sur de l'indispensable bâton pour pratiquer la gym Ruffier.

Mini bike domyos

Cet appareil peut solliciter aussi bien les membres inférieurs lorsqu'il est utilisé avec les jambes, que supérieurs quand vous pédalez avec vos bras.

Notre avis :

Peu encombrant, pratique, transportable facilement permet de pédaler aussi avec les bras. Par contre ne pas s'attendre à l'efficacité d'un home-trainer ou d'un vélo d'appartement !

Le TRX

Au sein des Navy Seals, les forces spéciales de la marine américaine, le commandant Randy HETRICK cherchait un moyen pour lui et son équipe de s'entraîner quel que soit le lieu… En 1997, il expérimente un entraînement utilisant la résistance du poids du corps et des sangles de parachute : la première version du TRX est née. Le TRX utilise principalement le poids du corps suspendu à deux sangles légères, résistantes et réglables. On peut accrocher le TRX à tout maintien solide.

Notre avis :
TRX c'est le leader des sangles de suspension. Je me suis formé à cette méthode en 2011. C'est vraiment incroyable de pouvoir faire des exercices en étant maintenu en toute sécurité et en inclinant son corps, en fonction de son niveau de forme. Utilisable aussi bien par un athlète Olympique que par Mme ou Mr tout le monde. Une activité pour brûler calories chez soi (de 250 calories pour une séance très paisible à 500 ou même 600 calories par heure, pour des séances très toniques…). Mais une séance de TRX dure souvent 20 à 30 minutes pas plus !

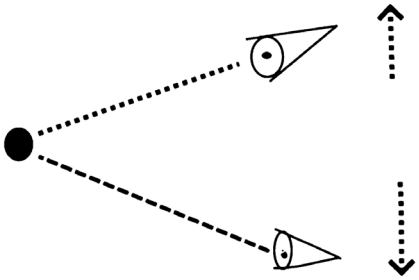
Le TRX est livré complet avec le TRX y compris un accroche porte de qualité. Hélas le prix est élevé à partir de 99 euros chez www.planet-fitness.com

Il existe de nombreuses autres marques souvent à des tarifs bien moins élevés, dans ce cas voir avec les grands diffuseurs d'articles de sport, ne pas acheter une copie de mauvaise qualité sur le web, votre santé en dépend !
Si vous voulez utilisez le TRX principalement chez vous, il faut acheter aussi un crochet mural : car l'accroche porte c'est super en vacances, à l'hôtel… mais selon les marques, l'accroche porte risque à la longue d'abimer plus ou moins vite, la peinture, la porte. Il faut investir 39€uros de plus pour un crochet mural ou de plafond TRX.

Si vous passez beaucoup de temps sur le clavier d'un Smartphone ou d'un PC portable, il faut au moins chaque jour faire les exercices des mains de gym Ruffier.
Si vous passez beaucoup de temps devant un ordinateur, la Télévision, un écran de tablette, Smartphone… Il faut faire régulièrement les exercices de gym Ruffier des yeux.
En plus vous rajouterez l'exercice suivant pour garder aux yeux leur mobilité.

Fixer sans forcer un point, de la taille d'une punaise, d'une petite pièce de monnaie, en face de soi, sur le mur à la hauteur des yeux, à 1 ou 2 mètres de distance.

Puis toujours sans forcer tourner doucement la tête vers la droite, tout en continuant à fixer le point. Ensuite toujours sans forcer tourner doucement la tête vers la droite, tout en continuant à fixer le point.



Monter doucement la tête sans forcer, tout en continuant de fixer le point.
Ensuite baisser doucement la tête sans forcer tout en continuant à fixer le point.
L'exercice complet peut-être répété 3 4 ou 5 fois toujours avec douceur est lenteur. L'exercice peut se réaliser assis, si vous avez des soucis d'équilibre.

C'est un exercice très intéressant, qui peut vous éviter des douleurs cervicales, en redonnant l'indépendance des yeux et de la tête. Au bout d'un moment devant l'écran les yeux ont tendances à devenir fixes, de ce fait les yeux ne bougeant plus ou presque plus, nous utilisons notre cou pour des mouvements, des micromouvements. Nous surmenons nos cervicales, les douleurs apparaissent, puis s'installent. Cet exercice est aussi profitable pour la santé de vos yeux.

Le Palming du Dr Bates pour lutter contre la fatigue oculaire :
Placez confortablement vos coudes sur une table pour avoir le dos et la tête droite (au besoin placez des coussins sous vos coudes) frottez les paumes de vos mains pour les réchauffer. Posez-les paumes de mains délicatement couvrez vos yeux, mais sans mettre de pression. Les yeux doivent être fermés et les paumes doivent protéger de la lumière environnante. La chaleur et l'obscurité au sein des paumes permettent aux muscles des yeux de se détendre. Respirez tranquillement et appréciez ce calme «visuel». Une relaxation est totale lorsqu'on observe un noir parfait tout en ayant les yeux fermés (faire cet exercice 2 – 3 mm , plusieurs fois par jour).
Abordons rapidement le problème du cardio, pour faire des exercices cardio, cela est facilement avec la gym Ruffier , avec le TRX (ou modèles similaires), mais aussi à un degré moindre avec le Mini bike.
En cas de canicule (sauf avis médical) oublier le cardio pour ne pratiquer que des exercices lents, là encore la gym Ruffier est parfaite.
Un dernier conseil, confinés à la maison, nous avons tendance à rester beaucoup trop assis, couchés, ne pas chercher à faire de longues séances au sol de gym quelque soit la méthode ! Se lever le plus possible, faire des exercices debout.

Prise de poids et confinement

Depuis le 16 mars 2020, date du début du confinement en France, 57% Français ont pris du poids : Les Français ont pris en moyenne 2.5 kilos : les hommes (+2.7 kg) et les femmes (+2.3 kg) .Ifop pour Darwin Nutrition.

Sédentarité, mortalité et activité physique

Beaucoup d'études se sont intéressées à l'arrêt du tabac, à une meilleure alimentation, une faible consommation d'alcool et à leurs effets dans la prévention et le traitement des maladies non-transmissibles.

Mais beaucoup moins d'attention a été portée sur l'importance d'un style de vie actif (et moins sédentaire) dans cette prévention. L'inactivité physique serait responsable d'environ 5.3 millions de morts par an.

Ainsi, une question demeure, est-il possible d'atténuer ou même d'éliminer les risques associés à la sédentarité en ayant une activité physique suffisante ?

Si de longues périodes assises ne peuvent être évitées durant la journée, l'effet négatif sur la santé associé à ce temps sédentaire peut être contrecarré par suffisamment d'activité physique durant d'autres moments de la journée. A l'inverse, même si vous vous asseyez peu, si votre niveau d'activité physique est insuffisant, les risques pour votre santé augmentent. Les personnes qui s'assoient plus de 8h par jour et qui sont peu actives ont les mêmes risques de mortalité (+58%) que des fumeurs ou des personnes obèses.

Sédentarité et Mortalité : impact de l'activité physique
P. Debraux - 15 /10/ 2019 www .sci-sport.com

Tiens bon la barre !

Victor David, Président de « Tiens bon la barre » nous informe du succès de son dernier cercle, ouvert à Pignan en septembre 2015.

Situons d'abord le village

Pignan se trouve à 12 km de Montpellier et compte environ 7 000 habitants.

La végétation est une garrigue parsemée de quelques vignes, vergers et résidences dispersées. L'altitude moyenne de la ville de Pignan est de 40m, le relief de 95 à 150 mètres en moyenne.

L'actuel hôtel de ville est installé dans le château (ancienne propriété du comte Henri Amédée Mercure de Turenne d'Aynac 1776-1852), il fut acheté en 1895 par la commune et transformé en mairie.

De nombreuses manifestations sont organisées par la municipalité et, comme chaque année, pour le carnaval, le club des fleurs passe plusieurs semaines à confectionner des milliers de fleurs pour orner les sept chars.

La municipalité et les associations du village invitent tous les Pignanais à revêtir leur plus beau déguisement pour défiler dans le village. Il a eu lieu cette année le dimanche 8 mars 2020, sous un beau soleil, et «Tiens bon la barre» y a participé avec un char.

Voici un lien pour découvrir le village http://www.pignan.fr/

Le cercle de Pignan, le septième géré par l'association « Tiens Bon la Barre »

C'est à l'initiative de trois adhérentes, Mmes Nicole Strusi, Marinette Hot et Monique Unkovic, pratiquant depuis des années dans le cercle G. Brassens situé aux Hauts de Massane à Montpellier, et demeurant à Pignan, qu'a été ouvert un cercle d'activité de l'association « Tiens bon la barre » le 7 septembre 2015.

Leur projet et leur espoir était de réunir une vingtaine de personnes dans le gymnase municipal mais l'accueil prodigué a généré une affluence qui ne se dément pas. Le nombre d'adhérents est passé au fil des années de 56, à 87, puis 88, et ensuite 97, pour aboutir à 128 en 2019/2020.

C'est une fulgurante progression, avec la participation de personnes qui viennent des environs, que les trois monitrices, bien connues dans le village, assument et gèrent parfaitement. Cette belle aventure mérite félicitations et reconnaissance.

Les activités sont suspendues depuis le mois de mars 2020 en raison de la pandémie de Covid19 mais toutes et tous espèrent une reprise à la rentrée prochaine.

Les fondatrices (de gauche à droite) Nicole Strusi, Marinette Hot, et Monique Unkovic

Affections du système nerveux

Il en résulte un ébranlement du corpuscule qui gagne de proche en proche toute la fibre jusqu'à ce qu'il parvienne dans le Neurone d'où la fibre émane.

Il en résulte un ébranlement du corpuscule qui gagne de proche en proche toute la fibre jusqu'à ce qu'il parvienne dans le Neurone d'où la fibre émane.
Ce neurone sensitif, situé dans un ganglion postérieur de la moelle, transmet l'impression - devenue sensation - à un Neurone moteur, par l'intermédiaire de la synapse qui se fait entre une de ses propres fibres et une fibre de ce second neurone situé dans la moelle épinière (corne antérieure). Dans ce neurone moteur, l'ébranlement
ainsi transmis devient excitant et, tout le long d'une fibre motrice, dite cylindre-axe, parvient à quelque cellule musculaire, qui réagit à cette excitation par une contraction, c'est-à-dire par la production d'un mouvement.

Ainsi pour se transformer de sensation en excitation motrice, l'Influx nerveux, né dans le corpuscule du tact, a dû passer au moins par deux neurones, un sensitif et un moteur. Mais c'est là une vue schématique. En réalité, un très simple réflexe, tel que le Réflexe Rotulien qu'on recherche en Clinique, résulte de l'impression faite par un choc sur des milliers de corpuscules sensibles et de la réaction de millions de fibres musculaires. Le chemin parcouru par l'Influx, tant à l'aller qu'au retour, reste assez direct mais il comporte des dérivations secondaires, dont l'une, par exemple, grâce à des connexions interfibrillaires dans la moelle, apportera jusqu'au cerveau la sensation et la conscience du choc, ce qui déterminera l'acte de regarder ce qui se passe, acte musculaire délicat et complexe, provoquant à son tour les sensations visuelles recherchées.

L'onde sensitive, née au point de contact avec l'objet extérieur a donc tendance à s'éparpiller dans tous le réseau nerveux ; mais elle est ramenée et guidée dans la bonne voie – la voie de l'acte moteur utile – par le cerveau qu'elle atteint, qui

prend conscience et qui en contrôle les réactions. Il s'ensuit que les réactions motrices sont régularisées et facilitées à mesure que leurs sensations causales se répètent.
La première sensation se fraie difficilement son chemin dans l'enchevêtrement des voies nerveuses conductrices tant afférentes qu'efférentes; mais, comme si elle laissait sa trace sur ce chemin, les sensations semblables le retrouvent de plus en plus aisément. De cette façon s'établit l'Habitude, le geste réflexe automatique, que le cerveau n'a plus besoin de surveiller et commander.
Remarquons bien que tout acte musculaire qui n'est pas de pur instinct congénital ne peut se transformer en réflexe d'habitude que par le contrôle des centres cérébraux
Cette intervention du cerveau consiste à aiguiller l'onde nerveuse en lui ouvrant les seules voies nécessaires, et lui fermant les inutiles et les perturbatrices ; et c'est en faisant varier la perméabilité des fibres nerveuses à l'influx qu'elle en règle la circulation.
La Chronaxie est la mesure du temps, très court mais variable, qu'il faut à une fibre nerveuse, ou à une fibre musculaire, pour être excitée par un Influx nerveux d'intensité donnée.
Cet influx passe donc plus facilement dans les fibres à Chronaxie faible. L'effet de la répétition d'une sensation et de l'acte mo-

teur correspondant est de régler de mieux en mieux les Chronaxies des Neurones, des fibres nerveuses et des muscles striés qui font partie de l'arc réflexe mis en fonctionnement.
La bonne Conduction, précise et économique, de l'influx nerveux, puis la coordination des multiples réflexes qui interviennent dans tout acte musculaire, voilà ce que détruisent ou troublent la plupart des affections et traumatismes du Système nerveux.

Voilà aussi ce que la gymnastique médicale peut assez souvent rétablir ou améliorer.

Traitement gymnique des paralysies

La section d'un nerf interrompt complètement la conduction de l'influx nerveux; il en résulte, s'il s'agit d'un nerf sensitif, insensibilité, anesthésie, de la région qu'il dessert ; d'un nerf moteur paralysie complète des muscles qu'il commande; d'un nerf sensitivo-moteur, association
de paralysie et d'anesthésie. À priori, ces troubles paraissent irrémédiables, et ils le sont souvent. Cependant, les sutures nerveuses bien faites, sur des tissus peu meurtris, permettent à l'influx de retrouver sa voie à travers les fibres coaptées.
Cette reprise de la conduction peut être plus fréquemment obtenue et, dans tous les cas, accélérée par des exercices précoces de rééducation neuro-musculaire.

Paralysie du nerf radial

Supposons une section complète du nerf radial dans la région postérieure et inférieure du bras. Il s'ensuit une paralysie totale des muscles de la région postérieure de l'avant-bras, qui commandent l'extension et la supination de la main, ceux qui commandent l'extension des doigts,

L'abduction du pouce

La main tombe inerte, en flexion et pronation. Si la suture chirurgicale est faite dans des conditions favorables, les fibres nerveuses se cicatriseront bout à bout, et l'influx pourra passer de nouveau. Les mouvements d'extension, d'abord à peine esquissés, augmenteront progressivement d'ampleur, pour retrouver parfois leur étendue et leur vigueur normales au bout de six à douze mois.
La reprise de l'activité de la main, les gestes professionnels aident à cette récupération fonctionnelle ; mais celle-ci se fait lentement, incorrectement, et souvent fait défaut quand on ne compte que sur ces mouvements spontanés pour l'assurer.

La paralysie étant complète, le blessé a le sentiment qu'il n'a aucune action sur ses muscles, et l'idée ne lui vient pas de leur commander des contractions. Aussi ces muscles s'atrophient-ils comme tous les muscles inactifs, et perdent de leur contractilité. Il devient de plus en plus difficile de

les exciter, c'est-à-dire de faire passer de l'influx dans le nerf suturé. Cela peut devenir impossible ; et, en conséquence, le nerf ne se régénérera pas ; la paralysie sera incurable. Cependant le muscle reste excitable électriquement.

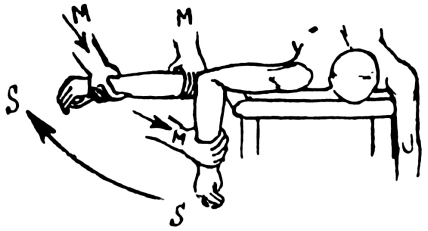
Trois ou quatre jours après la suture, il faut faire appel à l'influx, l'inciter à chercher son chemin par la voie rétablie.

Le blessé, les deux avant-bras posés en pronation sur une table, concentrant son attention et sa volonté, s'efforcera de les relever simultanément: seule sa main valide se soulèvera du plan de la table ; mais, la laissant retomber il répètera rythmiquement de 20 à 30 fois de suite, cet acte de commande cérébrale. L'influx butera contre la suture, mais fera effort pour passer; et c'est cet effort qui finira par réussir.

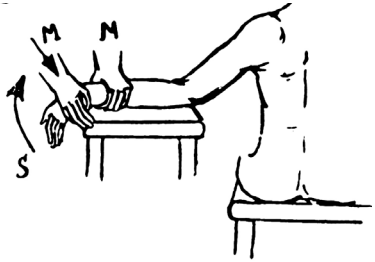
Exercices de rééducation fonctionnelle

1. Gymnastique de retenue et d'opposition pour rééducation du biceps.

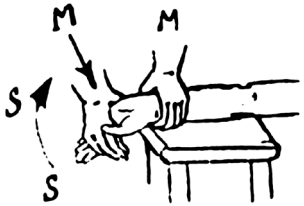
2. Pour rééducation du triceps.



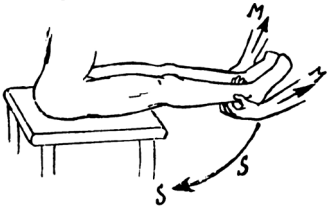
3. Pour main tombante.



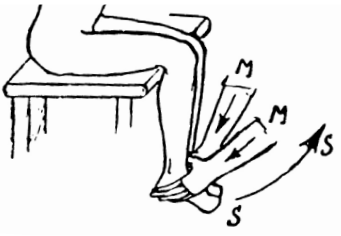
4. Opposition légère, à augmenter progressivement.



5. Retenue pour atrophie ou paralysie du quadriceps.



6. Action croissante pour quadriceps amélioré.



Lu pour vous

À voix haute

Cet ouvrage décrit comment la voix peut être utilisée naturellement et sans effort, dès lors que nous comprenons son fonctionnement en tant que système complet. Non seulement il explique comment améliorer des fonctions vocales spécifiques, mais il montre aussi en quoi celles-ci dépendent du fonctionnement du corps comme globalité…

Collection : Forme et santé
168 p. Format : 170 x 245 mm
Editions Sully - mars 2019 - 22 euros
ISBN : 978-2-35432-236-6

Bien qu'il existe de nombreux ouvrages sur le fonctionnement de la voix, il y a en fait très peu de textes expliquant comment la respiration fonctionne en tant que partie de notre système musculaire total, comment cette action musculaire se coordonne avec la voix et comment on peut apprendre à chanter d'une façon qui ne perturbe pas ce système total.
Le Dr Theodore Dimon, titulaire d'un doctorat de l'université de Havard, est un spécialiste reconnu dans les domaines de l'éducation et du développement humain, ainsi qu'enseignant de disciplines psycho-corporelles de renommée internationale. Ses recherches sur la voix, fruit de trente années de travail, s'intègrent dans un travail plus large sur l'esprit et le corps, la psychologie et l'anatomie.

Notre avis :
Enfin un livre pratique qui ne traite pas le sujet du chant et de la respiration, en le résumant à une colonne d'air, à des cordes vocales, à des hauteurs de chant… Complet sans être complexe. Des exercices simples utilisables pour le chant bien-sur, mais aussi pour le travail du souffle (Yoga - Qi-Gong…), et le bien-être.

Je vous recommande aussi aux Editions Sully, Le livre : Le Psoas, muscle vital. Au cœur du bien-être physique et émotionnel. Jo Ann Staugaard-Jones. 20 euros.

Où pratiquer ?

À Paris

Le cercle du Parc de la Villette
Françoise Renaud
06 89 29 49 66
francoise-renaud@wanadoo.fr
Séance le jeudi et le samedi à 11h, pelouse entre la Fontaine aux Lions et la Cité de la musique.

Le cercle du Square Émmanuel Fleury
Lidia Vitelli
06 11 68 58 46
lidiavitelli@hotmail.com
Yves Boucoiran
06 83 17 86 60
yves.boucoiran@hotmail.com
Séance le dimanche à 10h30.

Le cercle du Luxembourg
Charlotte Friant-Jeanty
06 64 14 92 20
cjfriant@hotmail@hotmail.com
Entrée rue Auguste Comte ou côté observatoire.
Séance le dimanche et jours fériés à 11 h.

Les joyeux trotteurs des Buttes
Véronique Renous-Chan
06 80 37 94 41
jtpparis19@gmail.com
Séance le dimanche à 10h45 au parc des Buttes-Chaumont, sur la patinoire, face au café Rosa Bonheur, entrée botzaris.

Le cercle Monceau
Yvonne Delmon
06 03 11 71 31
ydelmon@club-internet.fr
Olivier Barrat
06 16 23 87 80
oli.barrat@gmail.com
Séance le dimanche à 11h à l'entrée du parc Monceau, avenue Ruysdaël.

Le cercle du Bois de Vincennes
France Hamonet
01 48 08 72 51
Près de l'embarcadère du lac Daumesnil.
séance le dimanche à 10h.

En province

Tiens bon la barre palavas-les-flots / montpellier /pignan (34)
Victor David
06 32 71 94 97
http://tientlabarre.wordpress.com/
Séance tous les jours de la semaine dans sept cercles sur Palavas/Montpellier/Pignan.

Les dragons de Donzere (26)
Bruno Bertrand
06 32 18 41 10
brunobertrand26@wanadoo.fr
Séance le jeudi à 19h à la salle polyvalente.

Culture bien-être Agonac (24)
Marie-Christine Buton-Jaffrenou
05 53 06 32 47
mcbj@outlook.fr
Séance le mercredi à 18h20.

Cercle de Conleau : Plage de Vannes (56)
Frédéric Roche
06 32 29 62 97
frederic.roche8@sfr.fr
Fabienne Renalier
06 26 55 69 30
renalierfabienne@gmail.com
Séance le dimanche à 10h30, devant la piscine d'eau de mer.

Lyon (69) Maison des essarts à Bron
Gilles Donguy
06 60 53 24 43
www.gigong-pour-tous.net/gym-ruffier/
Séance le mercredi à 10h.

Cercle de Beaufay (72)
Madeleine Gautier
06 08 61 35 63
madgau@gmail.com
Séance le samedi à 9h45 au parc de loisirs des Douves.
Séance le mercredi à 18h20.

En raison du Covid 19, les cours en salle sont actuellement suspendus, renseignez-vous auprès du responsable.

fecpf

Fédération Européenne de
Culture Physique Fondamentale

MVAC
18, rue Ramus 75020 Paris
Boîte postale 108
www.gymruffier.com

Pour suivre les actualités,
inscrivez-vous à la newsletter :
www.gymruffier.com/blog/
Suivez-nous sur
Facebook : fecpf.gymruffier

mouve-
ments

Revue de la Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale ©
Marque et modèle déposés - ISSN : 2259-7808
Directrice de la publication : Anne-Marie Oudin • Rédacteur en chef :
Bruno Bertrand • Conception graphique et maquette : Tony Gonçalves
FECPF - MVAC 18, rue Ramus 75020 Paris
Tél : 06 64 12 17 49 • www.gymruffier.com • am.oudin@gymruffier.com

Conception graphique et maquette : tonygoncalves-graphiste.com
Impression : COREP - 8 rue Brantôme 75003 Paris