

mouvements



Sept. > Déc. 2020

135

Bulletin

de la Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale



Le mot de la présidente

“ 2020, l'année du désarroi ”



Cette année 2020 avait bien commencé, avec la célébration des 40 ans de la FECPF - Gym Ruffier et une activité en constante progression. Depuis le mois de mars, qui nous laissés confinés, la vie n'a repris que partiellement, les salles de sport ne rouvriront, si tout va bien, qu'à la mi-janvier et nous ne pouvons pas encore reprendre nos activités de groupe en plein air.

Mais nous avons eu à cœur de suivre les consignes gouvernementales pour préserver la santé de tous.

Si l'année 2020 a été morose, il semblerait que nous soyons venus à bout de la seconde pandémie.

Et que nous allions vaincre le Covid-19 puisque, partout, des vaccins s'annoncent. On peut espérer qu'en 2021 la vie reprendra comme avant. Dans cette attente, je vous souhaite à toutes et à tous, une excellente année, pour vous et vos proches.

Anne-Marie Oudin

Présidente de la FECPF

135 Sommaire

/3

Entretenir son corps

/4

Les mollets

/11

Affections du système nerveux

/15

Vive la bicyclette

/19

Où pratiquer la culture physique fondamentale

Entretenir son corps

Coronavirus ou non, il faut absolument entretenir son corps.

Il est indispensable de pratiquer une activité physique, si possible chaque jour, bien sûr en respectant les consignes gouvernementales de lutte contre le Covid 19 : port du masque, gestes barrières... Plus d'informations sur le site web du gouvernement :

www.gouvernement.fr/info-coronavirus

ou au 0800 130 000 (appel gratuit).

La marche est indispensable mais non suffisante. Marcher, ce n'est pas aller au coin de la rue pour aller faire des courses et revenir les bras lourdement chargés. (voir à ce sujet les travaux de Jean-Alain Lachant "La marche qui soigne" - Edition Payot, mais aussi les vidéos gratuites sur Youtube : Jacques-Alain Lachant Ostéopathe). Pour moi marcher, c'est par exemple faire une marche de 20 à 30 mn, dans un parc, en forêt, étant bien chaussé...

Rajoutée à la marche, votre séance hebdomadaire de gym Ruffier (au sein d'un cercle, c'est beaucoup plus stimulant), puis, au minimum

15 mn, d'exercices qui vous font du bien. Ces exercices qui vous mettent en route, ou qui vous délassent, vous défatiguent.

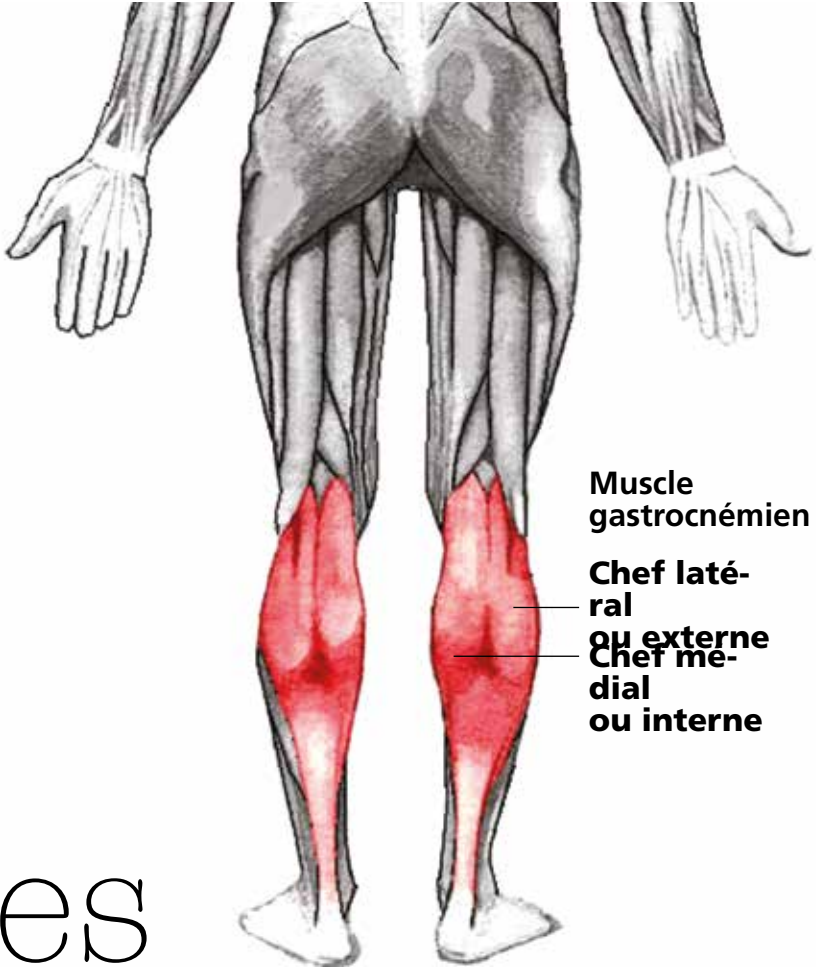
Le Docteur Ruffier rappelait souvent qu'il fallait savoir avec précision pourquoi nous devons faire de l'exercice physique, et que de le savoir vaguement n'est pas suffisant ("Gymnastique Quotidienne" - Editions Dangles, mais aussi un livre hélas épuisé depuis longtemps "Soyons forts", qu'il est possible de trouver d'occasion sur le web).

Plusieurs fois par jour, faites quelques mouvements respiratoires, toutes les heures si vous êtes sédentaire, profitez-en pour marcher un peu, vous étirez, bailler, bouger...

Une activité qui permet de faire facilement du sport en cette période de confinement c'est le vélo (la grande passion du D^r Ruffier) ou même le vélo d'appartement.

Bruno Bertrand

Directeur technique de la FECPF



Les mollets

Les mollets sont des muscles bien souvent oubliés, hors esthétique bien sûr, pourtant ils sont d'une grande utilité.

Étymologie :1560 ; de l'adj. mollet.

Partie charnue et plus ou moins saillante à la face postérieure de la jambe, entre le jarret et la cheville. Gras (de la jambe) ; argot Molleton. Le mollet est formé par le triceps sural* (jumeaux et soléaire). (source : le Grand Robert)

Indispensables pour la marche, la course. l'utilité des mollets pour notre santé, notre vie, va bien au-delà : aujourd'hui tout le monde connaît l'expression : l'intestin, notre deuxième cerveau, mais qui connaît l'expression utilisée par les anciens : les mollets, notre deuxième cœur. Le mollet reflète l'état de santé de l'ensemble du corps. Soixante-dix pour cent du sang du corps humain est pompé du mollet vers le cœur. C'est ainsi que les muscles du mollet peuvent être considérés comme le « deuxième cœur » du corps humain, car ils transportent le sang des deux jambes vers le haut. Sans mollets en bonne santé, les gens ne peuvent maintenir une circulation sanguine normale.

Source : *visiontimes*

Le muscle gastrocnémien, qui comporte deux chefs : un chef latéral ou externe, et un chef médial ou interne (anciens muscles jumeaux du triceps sural), forme, avec le muscle soléaire, le muscle triceps sural. On l'appelle ordinairement le « mollet ».

Source : *Wikipedia*

Sur les pointes

1^{er} temps : étant debout bien droit, se dresser sur la pointe des pieds.

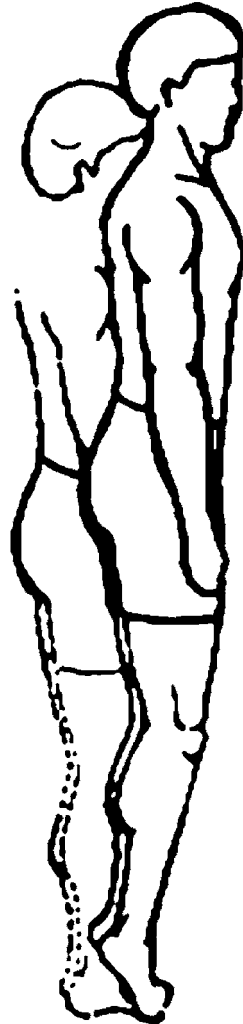
2^e temps : reposer les talons à terre.

Préconisations du D^r Ruffier : à exécuter rapidement 40 fois, 40 à 20 secondes.

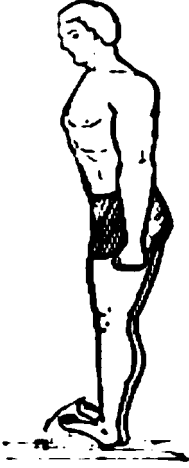
Mes conseils : Les préconisations du D^r Ruffier sont à réserver à des sportifs accomplis.

Si ce n'est pas votre cas, allez-y doucement (attention aux crampes). Attention si vous avez des soucis d'équilibre n'hésitez pas à vous tenir à un support solide et d'effectuer l'exercice lentement.

Exercice plus efficace à la fin de la série, remonter encore une fois sur la pointe des pieds, engager les quadriceps et rester ainsi quelques secondes.



Soulever les pointes



1^{er} temps : soulever du sol la pointe des pieds aussi que possible.

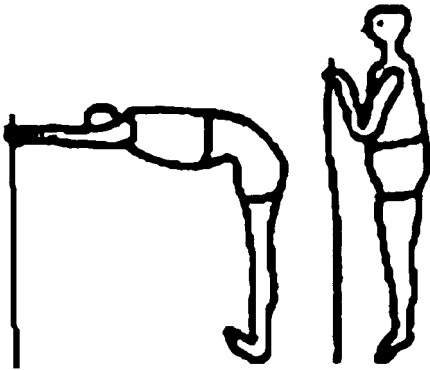
2^e temps : les ramener à plat.

Mon conseil :

Se tenir bien droit, ne pas pousser, le bassin, les fesses en arrière.

Pour rendre l'exercice plus efficace à la fin de la série, soulever encore une fois la pointe des pieds engager les mollets et rester ainsi quelques secondes.

Talons - Pointes



1^{er} temps : Monter sur les pointes (en inspirant)

2^e temps : Descendre en soufflant sur les talons.

Le bâton doit donner une rectitude, un axe de travail. Attention aussi à votre équilibre.

Le danseur devant



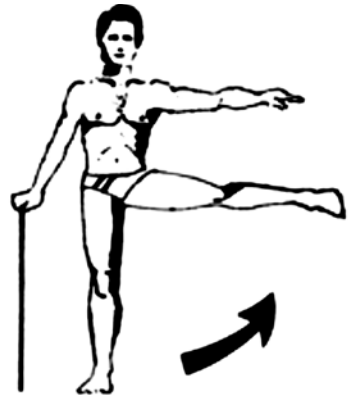
Appelé coup de pied devant dans Gymnastique Quotidienne.

En s'appuyant sur le bâton :

1^{er} temps : Donner des coups du pied gauche, le plus haut possible, en partant de loin en arrière.

Idem pied droit.

Le danseur sur le côté



Appelé coup de pied de côté dans Gymnastique Quotidienne.

1^{er} temps : Lancer latéralement la jambe tendue aussi haut que possible.

Idem pied droit.

Accroupi sur les pointes



Le bâton donne la verticalité et permet de donner un point d'appui pour se relever.

Il est possible de réaliser cet exercice avec 4 niveaux de difficultés :

- 1^{er} niveau : En se servant du bâton ou de la barre comme point d'appui et d'axe, comme classiquement dans les séances de gym Ruffier. C'est la variante la plus facile de cet exercice.
- 2^e niveau : Comme dans le test de l'indice cardiaque, sans barre ni bâton, bras tendu devant à l'horizontale, à la hauteur des épaules. Exercice déjà assez éprouvant s'il est réalisé rapidement, comme dans les conditions du test. Le Dr Ruffier ayant appelé son test : Indice de Résistance du Cœur à l'effort.

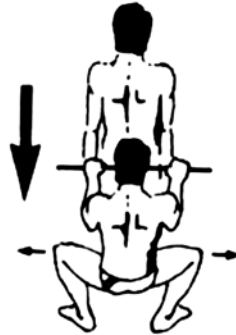


1^{er} temps : Fléchir à fond sur les mollets tout en amenant le bâton devant bras tendu, si possible à la hauteur des épaules.

2^e temps : Se redresser, revenir à la position de départ en ramenant le bâton devant les cuisses. Exercice encore plus éprouvant car le bâton ne donne pas de point d'appui, et rajoute une charge.

- 3^e niveau : Comme dans l'accroupi, barre ou bâton tenu à l'horizontale devant les cuisses.
- 4^e niveau, le plus difficile, à réserver à des athlètes jeunes, surtout si la cadence est rapide comme dans le test de l'indice cardiaque, et s'il est réalisé avec une barre à la place du bâton. Mon conseil : même si vous êtes un athlète, prudence et progression, commencez avec un bâton de 400 grammes environ.

Accroupi sur les talons et accroupi sur les talons jambes écartées.



Ces 2 exercices peuvent être réalisés comme l'accroupi sur les pointes, avec 4 niveaux de difficulté.

Adaptation pour l'accroupi les jambes écartées : Jambes bien écartées, pieds tournés en dehors. Mes conseils :

- Ne pas forcer pour descendre, attention à votre équilibre. Ne pas sacrifier sa statique, bien respecter les courbures vertébrales. Attention aussi aux genoux.
- C'est le nombre de répétitions au fil du temps qui améliorera la souplesse, et non de vouloir descendre à tout prix.
- Un mouvement, de la série des mouvements généraux est particulièrement intéressant pour le travail des mollets, autant en renforcement qu'en allongement : le treuil.
- Exercice réalisable avec de multiples variantes : vers l'avant, vers l'arrière, jambe droite devant, jambe gauche devant, les deux jambes sur la même ligne.

Cet exercice peut-être réalisé à 2.

- Comme dans tous les exercices de gym Ruffier (le poids du bâton ou de la barre va permettre de rendre l'exercice plus ou moins difficile, attention il est possible d'envisager de prendre une barre un peu lourde uniquement quand l'exercice est bien maîtrisé (« qu'il roule tout seul »).



- La respiration est facile : le corps se déplie > inspiration, le corps se plie > expiration.
- Le risque d'erreur, assez commune pour beaucoup d'exercices et de mouvements de la vie de tous les jours, c'est le placement du bassin. Pied gauche en avant, l'axe du bassin est conservé, idem si pied droit en avant.

Sources : *Gymnastique quotidienne D' Ruffier – Editions dangles.*

L'équilibriste



Astuce : faire un petit pas c'est la meilleure façon de garder le bassin dans l'axe.



Avec deux pieds sur la même ligne c'est beaucoup plus facile d'avoir le bassin dans l'axe.

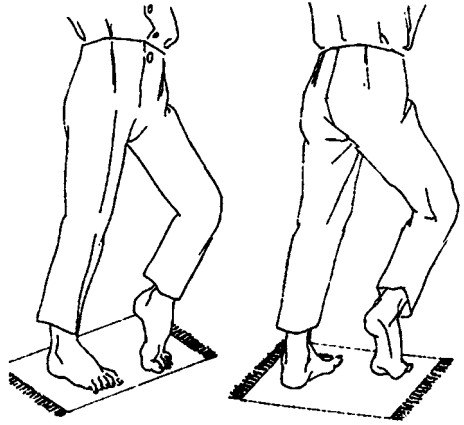
Rappelez-vous qu'il n'y a pas de mouvement juste sans placement correct du bassin.

Le bassin

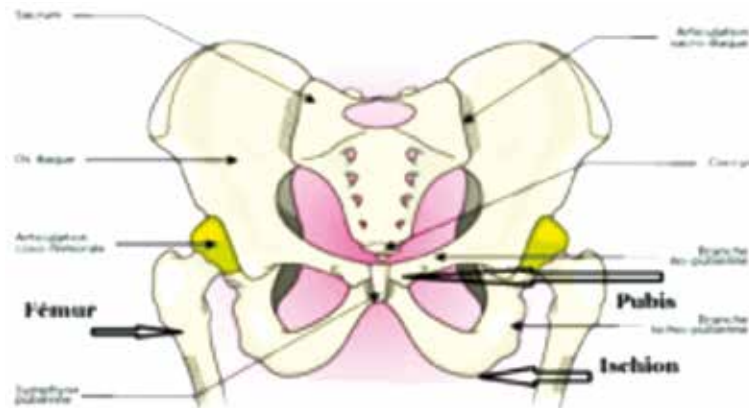
Dans le langage courant, il est souvent fait référence au bassin, il est plus judicieux pour des facilités de compréhension de parler de 2 demi-bassins, avec plusieurs articulations très peu mobiles.

Devant : La symphyse pubienne (tissu de cartilage fibreux, situé en avant de la vessie et au-dessus des organes génitaux). Elle est plus horizontale chez la femme que chez l'homme.
Derrière : Les articulations sacro-iliaques. Le sacrum peut être représenté un peu comme une étagère où sont posées les vertèbres lombaires. Un bassin décalé, c'est toute la statique du corps qui s'en ressent, bien sûr au niveau de l'aisance du mouvement, de la force, de l'équilibre, mais aussi de la santé de la colonne vertébrale et du corps dans sa globalité.

- N'oubliez pas d'étirer spécifiquement vos mollets surtout si vous portez des chaussures à talons, si vous êtes cycliste, coureur, marcheur...
- En même temps que vous étirez vos mollets, vous étirez les talons d'Achille, les voutes plantaires...
- Vous aurez une action de détente globale, sur la grande chaîne musculaire postérieure.
- Simple facile à faire, ne demandant pas de matériel : la marche sur place, en accentuant petit à petit la mobilité des pieds et des mollets



- Avec la marche sur place, vous stimulerez en même temps le premier point du méridien des reins (R1) ; il est le point d'acupuncture le plus bas du corps et le seul à cet endroit puisqu'il est situé sur la plante du pied.
- Avec des escaliers, vous pourrez effectuer un étirement plus intense.
- Choisir des escaliers avec une rampe solide.
- Il est préférable d'avoir des chaussures de sport, pour leur adhérence et leur souplesse.
- Pieds nus, il y a un risque important de glisser, de plus l'appui peut être douloureux (tout le poids du corps en appui sur une petite partie du pied, sur un support dur).



Position de départ :

- L'avant des pieds en appui sur une marche.
 - Se stabiliser en se tenant à la rampe.
- Rester bien droit.



Position haute :



- Monter bien à la verticale, le plus haut possible, sans effort, tout en restant stable, (aller doucement risque de crampes)
- Si possible rester 5 à 20 secondes.

Position basse :

Étirement des mollets et des talons d'Achille



- Descendre de la position haute, tout doucement pour se retrouver en position basse avec les talons en dessous du niveau de la marche d'escalier.

- Si possible, rester 5 à 20 secondes.
- Sortir doucement de l'exercice, marcher quelques pas.

Physiostrech

Si vous n'avez pas d'escalier avec une rampe et/ou si vous cherchez un matériel plus performant il existe un appareil spécifique :

Le plan d'étirements mollets Physiostrech® Physiostrech est une entreprise française connue principalement pour sa table d'étirement, qui est utilisée par de grandes équipes de foot, par de grandes entreprises pour lutter contre les troubles musculosquelettiques (TMS)

Voir sur le site : www.physiostrech.com

PLAN D'ÉTIREMENT MOLLETS
RÉCUPÉRATION | PERFORMANCE | RÉCUPÉREMENT | SOINS | DÉTENTE

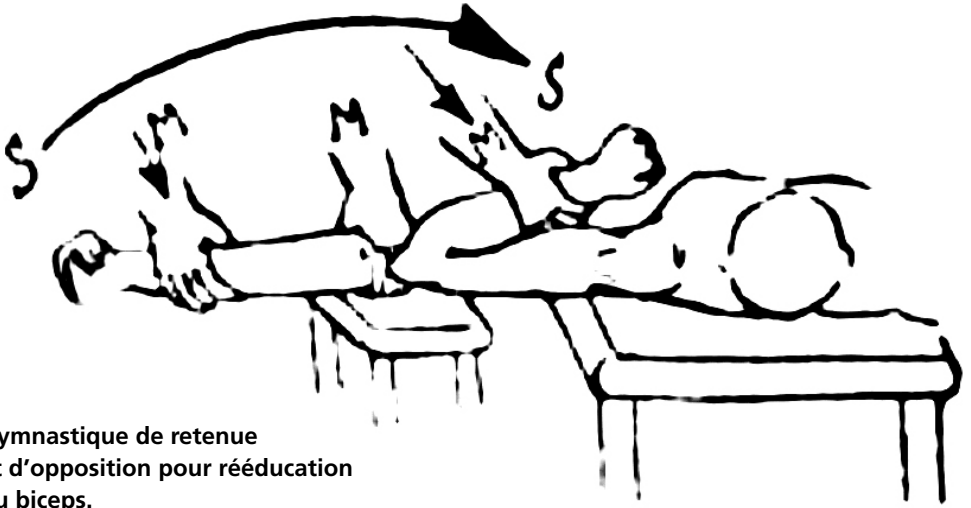
PUSSANT

MODÈRE

Maintenez l'axe de la posture en soufflant pour relâcher.
Faites répéter 2 à 3 fois.

La solution des étirements de mollets et des voûtes plantaires

PHYSIOSTRECH
MATERIEL D'ÉTIREMENT



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

Affections du système nerveux

Quand la cicatrice sera faite, après 10 à 15 jours, on fera « l'Exercice statique de retenue » par lequel on réveille, mieux que par tout autre, le sentiment de la contraction musculaire.

Le Gymnaste, soutenant l'avant-bras, tandis que la main tombe en flexion et pronation, relève et soutient celle-ci à l'horizontale ; puis, il laisse celle-ci s'abaisser doucement, en la freinant dans sa chute,

et il demande au blessé de tendre toute sa volonté à résister à cette chute. Cette recherche consciente, cérébrale, de la contraction statique, sera d'abord sans résultat appréciable ; néanmoins on recommencera un grand nombre de fois de suite, par 20 à 30 répétitions, la même tentative ; et l'on aura la chance de constater, plus ou moins tôt suivant le cas et le sujet, un certain durcissement des muscles extenseurs ;

on sentira que la main devient de moins en moins lourde à soutenir, c'est-à-dire que son poids est partiellement retenu par la contraction des muscles, qui répondent un peu à son commandement.

On aborde alors le Mouvement dynamique d'extension ; C'est-à-dire que, dans la même position d'avant-bras et de main, le Gymnaste, tandis qu'il soulève lentement la main, demande au blessé de l'aider en contractant ses extenseurs ; mêmes répétitions patientes de l'exercice. Si l'influx passe, le Gymnaste sent que la main est moins lourde à relever, et il voit que les extenseurs se contractent. Le sujet se rendra compte aussi de son action, si faible soit elle. Quand il aura conscience de cette première récupération, la partie est gagnée; car il ne s'agit que de répéter de plus en plus fréquemment les exercices, tant de retenue statique que de relèvement dynamique, pour voir la motricité se rétablir de mieux en mieux, et même assez rapidement. Le point difficile, délicat, se trouve dans le début du traitement, dans le réamorçage de la conduction nerveuse.

Ce réamorçage réussira d'autant plus fréquemment qu'il aura été tenté plus tôt, qu'il aura été poursuivi avec plus de patience, que le blessé y mettra plus de bonne volonté, et, peut-on dire, plus d'intelligence. Les résignés, les veules, les sinistrosés, ont évidemment beaucoup moins d'aptitude à retrouver leur conduction nerveuse que les énergiques, les habitués de l'exercice physique, les sportifs à sens musculaire développé.

Les mêmes procédés de Rééducation fonctionnelle sont à employer contre les paralysies de toutes régions, qu'elles résultent

de la section, de la contusion, de l'attrition* ou du refroidissement prolongé d'un nerf moteur. Il s'agit d'abord de trouver la bonne position d'exercice, celle qui permettra de localiser le mouvement le plus exactement

possible dans les muscles intéressés, et qui, aussi, permettra au Gymnaste et au paralysé d'agir commodément.

Paralysies de la Poliomyélite

Ce sont des paralysies de localisation, d'étendue et de gravité fort variables. Beaucoup guérissent spontanément, alors que dans la phase aiguë de la maladie, l'impotence musculaire affectait une grande partie du corps; certaines cèdent assez facilement aux traitements actuels; quelques-unes constituent des infirmités définitives. C'est par un ensemble de procédés physiothérapeutiques, parmi lesquels l'exercice méthodique tient le premier rang, qu'on parvient à guérir ou à atténuer ces paralysies poliomyélitiques. En Amérique où la Poliomyélite sévit gravement, ces procédés ont été fort étudiés, mis au point et appliqués, de sorte qu'on les prend enfin en considération en France ; mais on peut signaler que les méthodes de Rééducation fonctionnelle des paralysies, si elles étaient négligées et méconnues dans nos milieux médicaux officiels, n'en étaient pas moins et depuis longtemps, pratiquées avec succès par des médecins spécialisés en Gymnastique médicale.

La rééducation fonctionnelle des Paralysies Poliomyélitiques se fait comme celles de Paralysies par section ou attrition du nerf; car il s'agit aussi d'une rupture de l'arc réflexe, rupture qui s'est produite, non point sur la fibre motrice, mais dans le neurone moteur. La toxine microbienne s'est fixée dans les Cornes antérieures de la moelle y détruisant ou engourdissant les neurones qui ne réagissent plus à l'excitation que leur apporte les fibres sensibles. L'évolution de la maladie prouve que beaucoup de ces neurones inhibés par la toxine recouvrent spontanément leur fonction, car il est de règle que les paralysies,

d'abord très étendues et complètes, s'améliorent et se limitent à quelques groupes musculaires.

Cette récupération de la conduite nerveuse ne doit pas être abandonnée au hasard; il faut la stimuler et la guider par des exercices méthodiques qui agissent en faisant grand appel à l'attention, à la concentration volontaire, au guidage intelligent de l'influx dans la bonne voie. Bien que les gestes naturels, la reprise des actes professionnels, l'essai de mouvements sportifs, puissent donner de bons résultats, ce n'est pas à eux qu'il faut recourir tout d'abord, car l'effort et l'attention n'y sont pas suffisamment concentrés sur les muscles à rééduquer. Il faut s'attaquer pièce à pièce à chaque mouvement perdu ou affaibli : c'est-à-dire localiser la tentative de rééducation successivement dans un groupe musculaire et un mouvement articulaire bien déterminés.

Par exemple, le pied tombant, par paralysie des muscles de la loge antérieure de la jambe, séquelle très fréquente et tenace de la Poliomyélite, se traitera de façon très analogue à celle de la Paralysie du nerf radial.



Exercice de rééducation du pied tombant paralytique.

Le Gymnaste soutiendra la jambe avec sa main gauche, tandis que de la droite il relèvera le pied pour ne le retenir dans sa chute qu'en demandant au sujet de coopérer, de toute son attentive volonté, à cette retenue; et relevant quinze à vingt fois de suite le pied après l'avoir laissé descendre au plus bas, il fera répéter autant de fois cet « exercice statique de retenue », qui aura pour effet de réveiller le sentiment de la contraction musculaire.

Ce premier résultat obtenu, on passera à l'exercice dynamique de relèvement qui tendra à remettre le pied en flexion, à angle droit sur la jambe, mouvement que le gymnaste aidera, sans l'accomplir totalement. La tension volontaire du sujet doit aboutir à ce que l'influx nerveux retrouve son chemin, non plus comme dans le cas précédent à travers une suture de fibres mais dans l'amas des neurones moteurs dont la toxine infectieuse a considérablement augmenté la chronaxie, c'est-à-dire la Résistance au passage de cet influx ; et, si certains de ces neurones ont perdu toute possibilité de résurrection, leur nombre est si grand que l'excitation pourra en atteindre d'autres, qui, relativement épargnés, récupéreront plus ou moins leur fonction motrice. Ainsi, le réveil contractile peut s'amorcer dans certains faisceaux musculaires d'un muscle extenseur et manquer ou tarder dans les autres ; mais ces quelques faisceaux peuvent assurer, au moins en esquisse, la flexion du pied. Il ne faut alors qu'insister sur l'exécution fréquente du mouvement bien localisé, auquel on oppose une résistance croissante à mesure des progrès réalisés.

Ces principes de musculation progressive sont à appliquer successivement aux divers groupes musculaires qui commandent les mouvements du pied. Après le relèvement du pied on travaillera son Abduction généralement très compromise par la paralysie des Péroniers latéraux ; puis l'Adduction ; enfin le mouvement de Circumduction qui fait décrire aux orteils un cercle de droite à gauche, puis de gauche à droite ; tous mouvements aidés et guidés par le Gymnaste, mais exécutés aussi activement que possible par attention volontaire du sujet. La récupération du sens musculaire ne peut

se faire avec des mouvements dont l'énergie dépasse la capacité fonctionnelle des centres nerveux atteints. C'est pourquoi il faut réduire cette énergie en soutenant partiellement le membre à mobiliser ; le petit effort restant se trouve ainsi mis à la portée des Neurones affaiblis. Un autre excellent moyen de faciliter à ceux-ci leur tâche est de faire s'exercer les paralytiques dans un bain chaud. Outre que la balnéation chaude a une efficacité directe sur les troubles poliomyélitiques, l'immersion enlève presque tout leur poids aux membres à mobiliser. Les mouvements analytiques de pied, que nous venons de décrire, seront donc très facilités, et l'aide manuelle du Gymnaste ne sera plus nécessaire.

Toutefois, s'il convient de profiter de cet effet du bain chaud, il ne faut pas négliger les autres principes d'efficacité :

*Attrition : Étymologie . 1541; attricion, 1314; lat. attritio « action de broyer »; fig., «action de réprimer (un vice) ».

En médecine. Érosion de la peau ou d'une autre surface (émail dentaire), par frottement. — Contusion importante. — Chirurgie : Écrasement (d'une partie dure).

Source : Le Grand Robert

La roue libre



Continuant à pédaler dans les descentes, vous êtes contraint de nous laisser filer tous trois en avant. - C'est un principe de papa, dit Mlle Gilberte.

Le plus triste, c'est qu'il m'oblige assez souvent à m'y conformer.

- Sur ce point, répondit M. Majoret, je n'abuse pas de mon autorité paternelle. Gilberte est jeune, et peut-être n'a-t-elle pas à craindre au-

tant que moi les inconvénients de la roue libre.

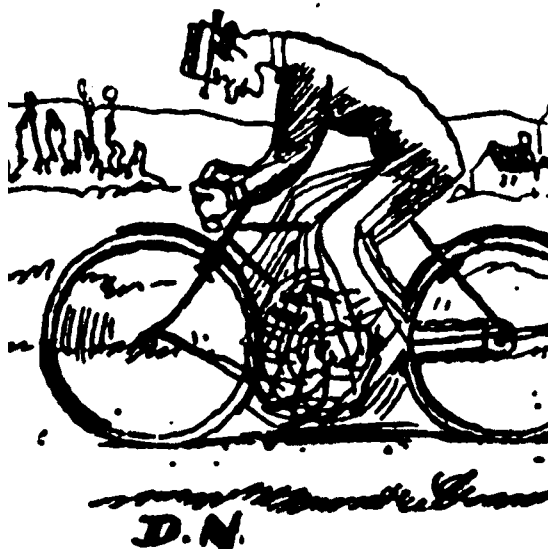
- La roue libre aurait des inconvénients ?

- Elle nous soustrait à l'obligation de pédaler en souplesse quand la machine est entraînée d'elle même par son poids. Autrefois, on estimait que c'était justement en faisant les descentes à fond de train, dans un tourbillonnement vertigineux des pieds, qu'on acquérait la souplesse et la vitesse du coup de pédale.

En roue libre, on arrive aisément à ne plus

pédaler que lorsqu'il est indispensable d'appuyer. Les plus légères pentes, les cahots, les virages, tout devient occasion d'immobiliser les pieds et de « planer » quelques instants en vitesse acquise. On ne fait plus corps avec sa machine ; on en est assurément moins maître. - Ainsi, vous condamnez la roue libre ! Vous niez qu'elle ait des avantages ! L'évidence pourtant... - Ne me faites pas dire plus que je ne veux. La roue libre est un grand perfectionnement apporté à la bicyclette. Mais il ne faudrait pas en abuser ; il ne faudrait s'en servir que lorsqu'elle est réellement utile. Or, nous voyons toujours que la grande majorité des cyclistes actuels n'ont jamais roulé qu'en roue libre; ils ignorent totalement ce qu'est un pignon fixe. J'attribue à cela le nombre extrême des mauvais pédaleurs. Je suis persuadé qu'on n'acquiert un bon coup de pédale qu'avec un pignon fixe, que c'est donc en roue fixe qu'il faut apprendre à monter à vélo, et qu'on doit s'entraîner. La roue libre est à réserver aux longues randonnées et surtout au voyage en montagne. On ne l'emploierait ainsi que lorsqu'elle est réellement avantageuse.

Gilberte se mit à rire :



- Aujourd'hui, on ne fait qu'une promenade, et l'on n'est pas en montagne ; mais on t'a lâché dans toutes les descentes.

- Ma fille, les ans en sont la cause, répliqua M. Majoret. Il n'y a pas longtemps, j'aurais encore dévalé à toute allure ces petits raidillons.

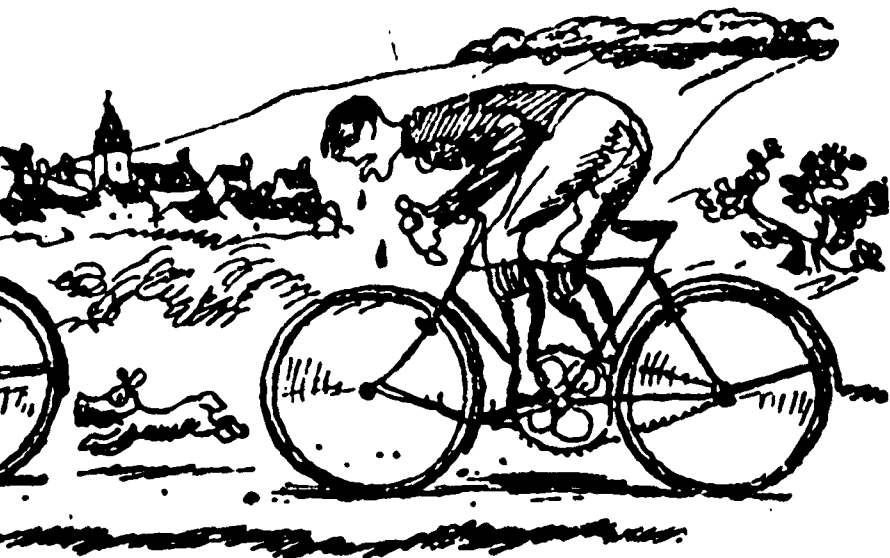
Mais mes articulations et mes muscles s'enraidissent, et il faut bien, qu'avec ou sans roue libre, je laisse la jeunesse filer devant moi. Et si elle ne file pas encore trop loin, c'est justement que je défends autant que je peux ma souplesse en ne la sacrifiant pas aux charmes de la roue libre.

Gilberte ne voulait pas être convaincue :

- C'est du stoïcisme. Oui, papa, tu es le cycliste stoïque ! Je t'admire ; on t'admire. Mais tu ne convaincras personne.

Jacques Pertus vint alors à la rescousse de M. Majoret :

- Pourtant, Mademoiselle, ceux qui ont le plus grand intérêt à pédaler proprement, les coureurs sont de l'avis de votre père. En course, ils ont nécessairement la roue libre. Mais pour s'entraîner, ils emploient la roue fixe ; ils ont



reconnu qu'ils n'acquerraient qu'ainsi la puissante souplesse dont ils ont besoin. C'est l'expérience qui les a conduits à cette pratique.

- Nous ne sommes pas des coureurs, répondit Gilberte. Laissons-les faire ce qu'ils ont à faire. Pour moi, je trouverais très désagréable de trépigner éperdument sur mes pédales quand je peux me laisser glisser sans efforts tout au long d'une belle descente.

M. Majoret eut une moue désolée:

- Qui aurait pu croire que ma fille défendrait un jour le principe du moindre effort? Je compte sur vous, mon cher Robert, pour ne pas la laisser trop aller à ce penchant. En attendant, nous entrons dans la banlieue de Paris, avec ses pavés, ses rails, ses encombrements. Ma roue fixe va reprendre l'avantage. Pendant que je vais circuler, plein de tranquillité, ouvrez l'œil, mes enfants, et manœuvrez vos freins.

La question des pneus

Qui établit la supériorité des pneus souples en toutes circonstances et préconise les « ballons » pour la promenade et le voyage.

Robert Carmose était venu passer la soirée chez M. Majoret.

Resté longtemps en tête à tête avec Gilberte, il avait pu soumettre à son approbation tous les projets qu'il formait pour leur bonheur futur. Puis, avec M. Majoret, on avait étudié les questions plus matérielles d'installation du jeune ménage. Tout s'arrangea pour le mieux. On revint à parler du voyage de fiançailles, dont la date approchait et pour lequel il convenait de s'équiper. Le jeune homme, conscient de son inexpérience, demandait conseil à M. Majoret sur tous les détails qui se présentaient à son esprit :

- J'ai constaté, dit-il, que mes pneumatiques sont en mauvais état. Je craindrais de les garder pour notre randonnée. J'ai l'intention de m'en procurer d'autres. Mais que faut-il prendre ?



Il y a des pneus de divers systèmes : des démontables, des boyaux, des petits, des gros, des légers, des lourds, et, même, j'en ai vu d'énormes, qu'on appelle des « ballons », un nom qui leur va d'ailleurs très bien.

- Vous avez raison, répondit M. Majoret, de vous informer ; car la chose est d'importance. Le pneu est, en effet, un organe essentiel, vital, oserai-je dire, de la bicyclette. Sans lui, jamais cette machine ne serait devenue le véhicule pratique que nous possédons aujourd'hui. Et nous savons aussi que sans le pneumatique, l'automobile même n'aurait pu vivre et prospérer. Mais, comme vous l'avez pensé, il y a pneus et pneus ; c'est-à-dire que s'il en est quelques-uns qui apportent à la bicyclette de grands avantages de confort et de rendement, beaucoup d'autres, fabriqués sur de mauvais principes ou trop économiquement, causent aux cyclistes des fatigues et des souffrances inutiles.

- Instruisez-moi donc. Qu'est-ce qu'un bon pneu de bicyclette ?

- Je vais essayer de vous répondre avec méthode. Je procède d'abord par élimination des pneus franchement mauvais. Ce sont tous ceux qui sont lourds.

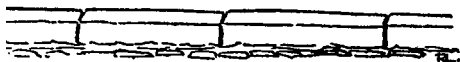
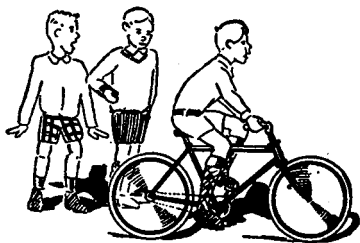
- Il y a donc de grandes différences de poids entre les divers pneus ?

- Ce sont des différences qui peuvent atteindre cinq ou six cents grammes ; ajoutez-en à peu près autant pour les jantes, qui peuvent être de bois léger ou de tôle massive. Nous arrivons ainsi pour les deux roues à un alourdissement de plus de deux kilos, quand, au lieu de boyaux sur jantes de bois, on a d'épais démontables sur jantes de fer.

- Cet excédent de deux kilos est-il désastreux pour le rendement ? Il me semble que le moindre bagage, un vêtement un peu lourd, ou seulement un repas que l'on vient d'absorber, constituent une surcharge équivalente.

- C'est le point où porte la surcharge qui importe. Deux ou trois kilos sur le cadre, dans les accessoires, ou portés par le cycliste lui-même, n'influent guère, en effet, sur la facilité de progression. Encore ne faut-il pas dépasser trois kilos, car, au-dessus, c'est en proportion presque géométrique que s'accroît la résistance à l'avancement. Mais il faut insister sur l'effet du poids à la jante. Tout ce qui surcharge la périphérie des roues diminue le rendement dans des proportions considérables. On n'a jamais bien calculé cela ; mais de l'expérience on peut conclure que 200 grammes à la jante retardent plus que 2 à 3 kilos sur le cadre.

Je comprends alors tout l'intérêt de gagner du poids sur les pneus. Cet intérêt est d'autant plus grand que l'on veut soutenir une allure plus rapide.



Suite au prochain numéro...

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
cxfriant@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
jtparis19@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
gdonguy@gmail.com
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.



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](https://www.facebook.com/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.fr

Impression : COREP - 8 rue Brantôme 75003 Paris