

mouvements



Janvier > Avril 2021

136

Bulletin

de la Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale



Le mot de la présidente

“ Confinement, l’an 1 ”



Mais comme il n’est pas facile de les retrouver sur le blog, nous avons créé une chaîne Youtube, accessible à l’adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=Gsx4U-v5I8RM>.

Vous trouverez aussi le lien sur notre site à l’onglet « Ressources ».

Rien ne vaut la convivialité d’une séance avec un moniteur et des camarades, mais nous en sommes encore privés. Un an maintenant que l’insouciance nous a quittés ; tout ce qui nous semblait naturel est devenu incertain, mais nous gardons confiance en l’avenir.

Anne-Marie Oudin

Présidente de la FECPF

Un an de pandémie et il est toujours aussi compliqué de pratiquer notre gym Ruffier comme nous en avons l’habitude, soit en salle, soit dans les parcs et jardins. La plupart d’entre nous doivent pratiquer seuls. Pour nous aider, les vidéos mises en ligne pendant le premier confinement détaillent les séries d’une séance-type.

135 Sommaire

/3

In corpore sano

/4

La biceps

/11

Vive la bicyclette

/15

Affections du système nerveux

/16

La marche immobile

/19

Où pratiquer la culture physique fondamentale

Les conseils

In corpore sano

Le Coronavirus 19 est toujours présent, il est toujours impossible de pratiquer dans les salles de sport.

Au vu de la situation sanitaire, aucune date de reprise des conditions antérieures à la pandémie n’est annoncée.

Pour la pratique en extérieur, c’est possible mais compliqué : nous sommes tributaires de la météo, du couvre-feu et limités à six personnes adultes (cinq pratiquant(e)s ainsi qu’un moniteur ou une monitrice). Certes les cours de gym sont bien compliqués à organiser, mais l’atmosphère reste très conviviale. Il vaut mieux cela que le confinement total !

Comme l’avait dit le baron Pierre de Coubertin dans d’autres circonstances, l’essentiel est de participer. J’ajouterai que l’essentiel est de pratiquer, de s’entraîner, d’entretenir son corps, de préserver aussi son tissu social. Et de se rappeler l’importance de l’activité physique sur les capacités cognitives. Comme le disait le poète Juvénal : Mens sana in corpore sano « Un esprit sain dans un corps sain. »

La pratique régulière de la gym Ruffier est indispensable. Quand on demandait au D^r Ruffier combien de fois il fallait faire de séances par semaine, il répondait par une boutade : « Cela dépend de votre âge, si vous avez dix ans une séance par semaine est suffisante, si vous avez 20 ans deux séances par semaine sont suffisantes, ainsi de suite par tranche de 10 ans et à partir de 70 ans, sept séances par semaine sont suffisantes ! »

Si la pratique de la gym Ruffier en association est très importante, des séances individuelles régulières ou même des mini séances journalières me semblent indispensables.

Si vous avez un emploi ou une vie sédentaire, il est souhaitable, si vous en avez la possibilité, de vous lever au moins deux fois par heure, pour marcher un peu, faire quelques mouvements respiratoires amples, quelques mouvements de gym. Cela ne prend que quelques minutes tout au plus. Vous y gagnerez une bien meilleure qualité de vie et le maintien d’une bonne santé.

Bruno Bertrand

Directeur technique de la FECPF



Les biceps

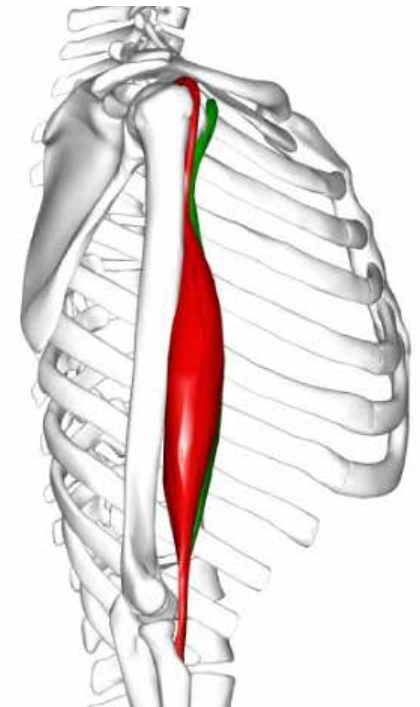
Gros Bras, entre mythes et fantasmes.

4

Tapons sur Google les mots suivants :
Biceps : Environ 51 000 000 résultats.
Triceps : Environ 21 700 000 résultats.
Bras musclés : Environ 31 100 000 résultats. Le nombre total dépasse largement les 100 millions de résultats. Le biceps brachial se divise en deux chefs appelés long biceps et court biceps. Il a essentiellement un rôle de supination et de flexion du coude.



Biceps Vue de face



Biceps vue du côté droit



Biceps Vue de dos

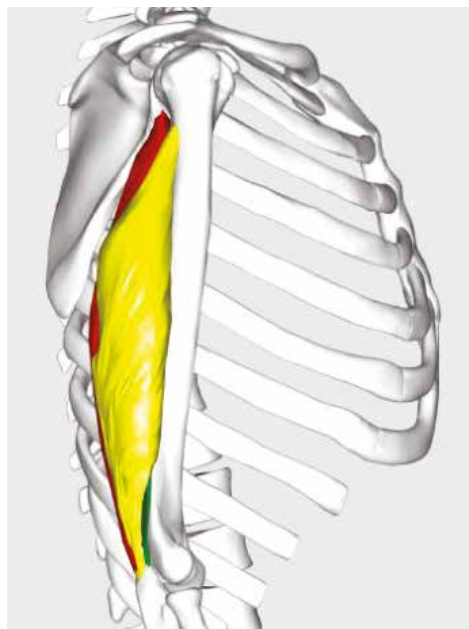
Le muscle triceps brachial est un muscle du membre supérieur. Il se divise en trois chefs, le chef latéral, le chef médial et le chef long du triceps brachial.

La principale fonction du triceps brachial est l'extension de l'avant-bras. La longue portion du triceps joue également un rôle dans l'adduction (éloignement du centre du corps) et l'extension de l'épaule.



5

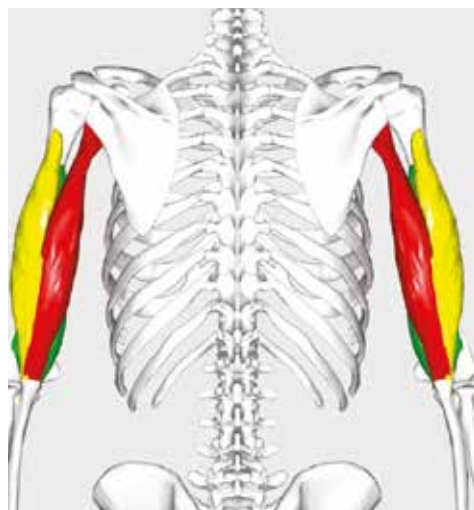
Pour se rendre compte de l'importance du triceps dans le bras, différentes vues sont nécessaires.



Triceps vu du côté droit



Triceps vu de face



Triceps vue de dos

Livre étonnant et passionnant que celui d'Alain Froment *Anatomie Impertinente – Le corps humain et l'évolution*. Éditions Odile Jacob. Il nous révèle que le bras masculin moyen est constitué de 72 % de muscle, 15 % de graisse et 13 % d'os, et le bras féminin en moyenne de 59 % de muscle, 29 % de graisse et 12 % d'os. L'auteur cite aussi des anecdotes : l'homme peut lancer le javelot à 98 m, le record du monde du Tchèque Jan Zelezny depuis 1996, soit 33 % plus loin que la femme. Cette différence est trois fois plus importante que la différence de vitesse à la course, qui n'est que de l'ordre de 10 %. Le périmètre moyen du bras masculin est de 29 cm, et le record enregistré chez le plus musclé des culturistes, Greg Valentino, est de 69 cm. Il est difficile de savoir avec précision ce que représente en moyenne le volume du biceps et celui du triceps. Certains donnent un volume de deux tiers au triceps et un tiers au biceps. D'autres donnent un volume de 50 % au biceps et de 50 % au triceps.

6

Quoi qu'il en soit, pour avoir de gros bras, il faut entraîner les deux, mais l'objectif est aussi d'éviter les blessures aux coudes et aux épaules.

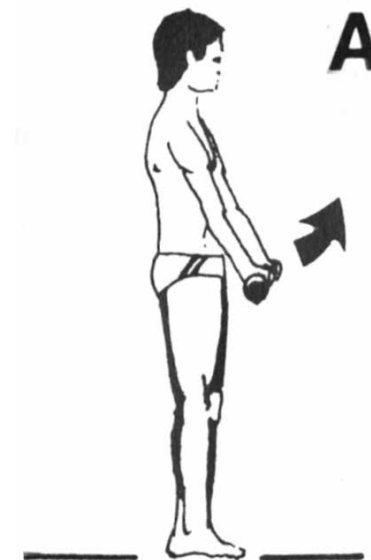
Pour jouir de bras fonctionnels, sauf blessures, il n'y a pas besoin de beaucoup d'entraînement, car nous sommes naturellement adaptés à ramener à notre bouche, à rapprocher de notre visage pour mieux voir...

Les écrits du Dr J.E Ruffier sont, une fois encore, clairs et précis : « Le développement du biceps ne constitue pas l'essentiel de la culture physique, comme quelques personnes ont tendance à le croire, il s'agit même d'une partie accessoire. Il faut accorder une importance primordiale au développement du thorax, de la sangle abdominale, au redressement du dos et à l'entraînement du cœur. Le gros biceps est un luxe qu'on ne doit rechercher que lorsqu'on possède déjà l'indispensable.

Cela dit, des bras grêles sont vraiment inesthétiques. Tout homme qui a le désir d'être bien bâti doit donc leur accorder quelques exercices. Ce faisant, il ne faut pas oublier que le bras comprend non seulement des muscles fléchisseurs situés à sa partie antérieure (biceps et brachial antérieur), mais aussi des muscles extenseurs, les trois faisceaux du triceps situés à sa partie postérieure.

La culture musculaire du bras comprendra donc essentiellement un mouvement faisant intervenir la contraction des fléchisseurs de l'avant-bras et un mouvement faisant intervenir la contraction des extenseurs de l'avant-bras. Dans les exercices figurés ci-après, on verra que ces deux buts opposés sont atteints par un mouvement identique qu'il suffit d'exécuter dans deux positions différentes pour que le rôle actif soit dévolu à des muscles différents.

L'avant-bras se fléchit sur le bras, il faut que le biceps en se raccourcissant monte le poids jusqu'à l'épaule.



Position de départ

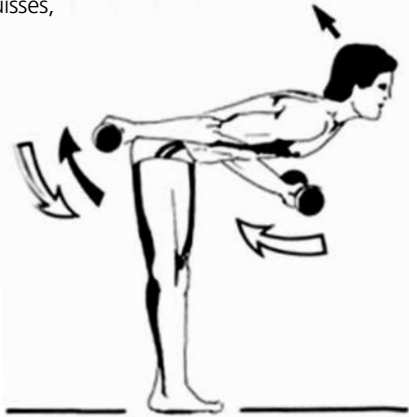


Position d'arrivée

7

Le triceps

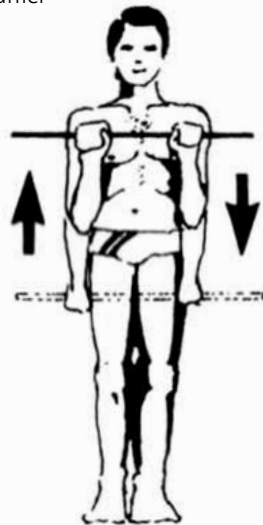
Lorsque le corps est fléchi à angle droit sur les cuisses,



Le coude reste collé au corps, le poids entraîne l'avant-bras vers le sol : pour étendre cet avant-bras de façon à ce que tout le membre occupe une position horizontale, il faut que le triceps relève ce poids.

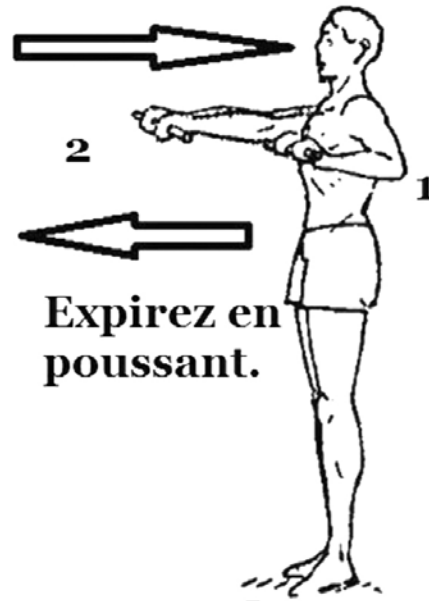
Ainsi, par le simple jeu de l'avant-bras sur le bras, on obtient le développement des muscles qui commandent ce jeu.

Dr J.E Ruffier



Ces deux mouvements sont présentés avec des haltères dans la livre Gym quotidienne. D' J.E Ruffier. Editions Dangles.

Dans les cours, avec le bâton, ils sont remplacés pour le biceps par une barre.



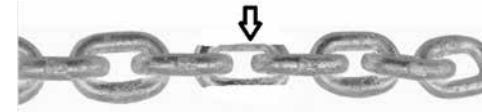
**Expirez en
poussant.**

Et pour le triceps principalement par développé devant.

C'est l'action de repousser, en restant bien droit, ne pas se cyphoser pour essayer de repousser plus loin. Souffler (expirer) en poussant, inspirer en revenant.

Ces deux exercices sont particulièrement efficaces pour renforcer les muscles du bras, mais je trouve plus judicieux, sauf besoins spécifiques (par exemple prescription médicale), de renforcer tout le corps en même temps.

Cette option est confirmée par l'adage : la force d'une chaîne se mesure à la force de son maillon le plus faible.



Le treuil

L'échauffement dans la pratique sportive est indispensable et doit être particulièrement respecté sans oublier les épaules, dans la pratique des pompes.

Vous pouvez avoir des bras énormes, biceps et triceps magnifiques mais cette force sera réduite à la force de la partie de votre corps la plus faible (maillon le plus faible).

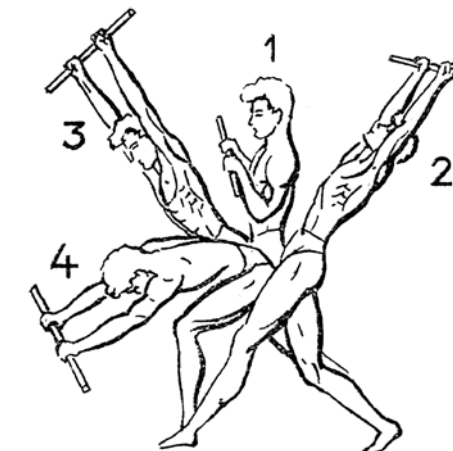
Il faut chercher à toujours augmenter, entretenir sa force fonctionnelle.

Pour cela des mouvements comme le treuil, la hache, la pioche me semblent indispensables.

De plus ces exercices se pratiquent encore dans la vie de tous les jours de certaines professions et même ponctuellement dans la vie de Madame et Monsieur tout le monde.

Pas de signe en début de paragraphe

Si cela peut être intéressant de retrouver les mouvements de nos lointains ancêtres, il me semble encore plus pertinent d'entretenir son corps avec des mouvements particulièrement fonctionnels et encore au goût du jour. Ces mouvements de travail (remonter l'eau d'un puits, démarrer une machine ou une voiture avec une manivelle, couper un arbre, refendre du bois, creuser un trou avec une pioche) étaient utilisés par la plus grande partie de la population il y a quelques décennies.



La Hache (inspiration)



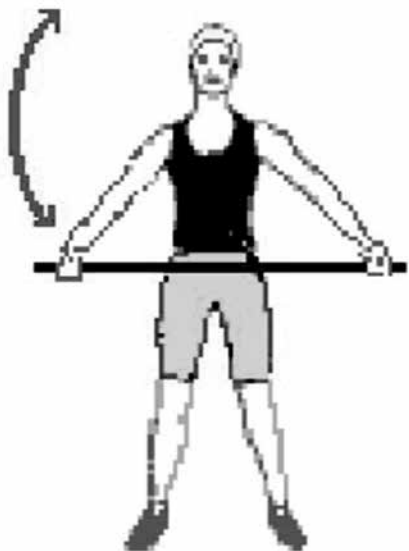
La Hache (expiration)

Les pompes

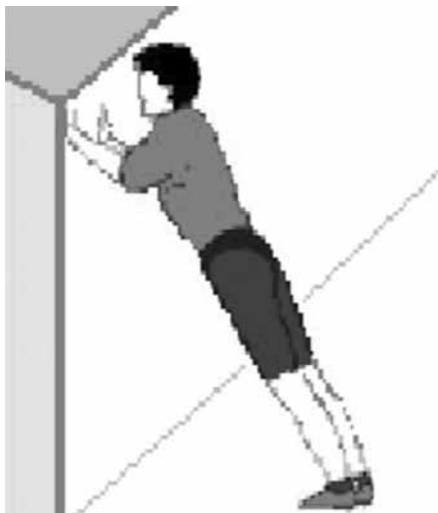


Revenues à la mode, les pompes sont des exercices excellents, mais beaucoup plus difficiles que l'on croit à réaliser convenablement, sinon gare aux problèmes d'épaules, de dos...

L'échauffement dans la pratique sportive est indispensable et doit être particulièrement respecté sans oublier les épaules, dans la pratique des pompes.

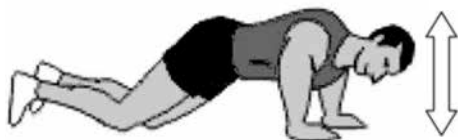


Un exemple d'exercice pour l'échauffement des épaules.



Pour débiter les pompes, s'échauffer, puis échauffer spécifiquement ses épaules, commencer à s'entraîner aux pompes obliques contre un mur. Ensuite augmenter l'inclinaison.

Si vous voulez effectuer une progression :
Effectuer les pompes à genoux.
Enfin effectuer des pompes classiques.



Sources : (pour toute la revue n° 136) :
Gymnastique Quotidienne
D' J.E Ruffier- Editions Dangles.
Unplash
Wikipédia

Vive la bicyclette



C'est la vitesse de rotation des roues qui est freinée par leur poids périphérique. Aussi, quand on roule doucement, à 8, 10 ou 12 à l'heure, on ne sent guère les inconvénients de la roue lourde. A 20, ils sont déjà très nets ; au-dessus, ils sont énormes, et ils interdisent absolument les allures de course.

Pour soutenir le 35, « chasser » à 40, démarrer violemment en côte, nos coureurs sont dans la nécessité absolue de monter des roues très légères. Bien que Gilberte nous ait dit, l'autre jour que « nous ne sommes pas des coureurs », il y a là un enseignement dont il faut tenir compte. - Quoi ! nous faut-il monter des « boyaux extra-fins », comme les champions routiers ?

- La fragilité de ces pneus nous vaudrait plus d'ennuis que d'agréments. On peut en essayer, de temps à autre, à l'entraînement, en sorties sur bonnes routes, pour se rendre compte de leur merveilleux rendement ; on ne s'en rendra d'ailleurs compte que si l'on est capable de marcher vite. Pour la pratique courante, il faut des pneus plus robustes. Mais ils ne doivent pas être lourds, massifs et montés sur des jantes d'un poids excessif.

- Vous êtes donc partisan du boyau collé sur jante de bois ? N'est-ce pas la solution qui aboutit à la plus grande légèreté ?

- Attendez. Avant de décider nous avons encore à éliminer certains pneus qui, de poids variable, mais plutôt lourds, manquent totalement de souplesse. Ils se font en grosse toile tramée, noyée dans du caoutchouc vulcanisé ; ce sont plutôt des tuyaux d'arrosage que des pneus. Ils sont parfois assez résistants, ou, comme on dit, d'un bon usage ; comme ils peuvent être aussi de très mauvaise qualité.

Mais leur vice rédhibitoire est de manquer de souplesse. Pour reprendre la formule célèbre : ils ne boivent pas l'obstacle, ce qui est pourtant le devoir de tout pneumatique.

Ils manquent à ce devoir parce que leur enveloppe n'est pas dépressible, et s'oppose fortement à ce que l'élasticité du boudin d'air absorbe et neutralise instantanément les cahots.

- Bon, voilà encore toute une catégorie de pneus condamnés sans recours.

Que reste-t-il à notre disposition ?

- Les pneus fabriqués en « fil biais ». Ce tissu n'est pas tramé. Il est constitué par des fils rangés côte à côte, et dont deux nappes sont collées ensemble à la gomme, les fils des deux nappes se croisant perpendiculairement.

Il suffit d'avoir en main un morceau de ce « tissu biais » pour se rendre compte de son extensibilité qui, sur un pneu, se traduit par la souplesse.

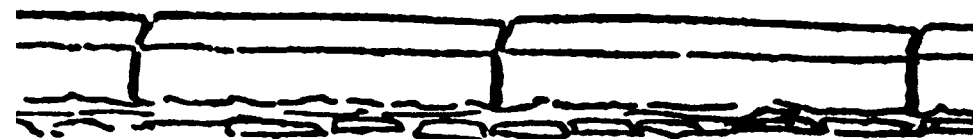
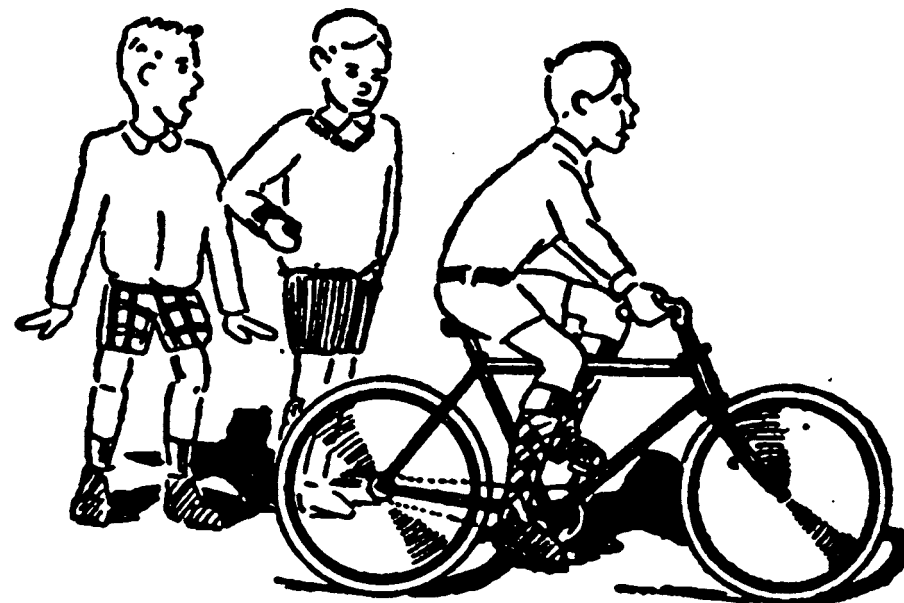
- Je vous avoue que je ne comprends pas bien l'importance de cette souplesse de la toile. Je m'imagine que le boudin d'air enfermé et comprimé dans le pneu a toute l'élasticité nécessaire, et que c'est à lui d'amortir les chocs.

- Supposez que ce boudin d'air soit contenu dans un tube d'acier disposé en guise de pneu autour de la jante. Croyez-vous que l'élasticité de l'air comprimé dans ce tube-rigide pourra amortir les cahots de la route ? Ne faut-il pas que l'enveloppe soit dépressible pour que l'obstacle se moule dans la cavité du pneu, en surcomprimant quelque peu l'air qu'il contient ? Par conséquent, l'élasticité du boudin d'air est d'autant plus facilement et plus rapidement utilisée que la toile enveloppante est plus souple.

L'enveloppe d'acier supprime cette élasticité. Une enveloppe en toile d'araignée, si elle était réalisable, bien plus, l'absence de toute enveloppe, si le boudin d'air voulait se maintenir de lui-même autour de la jante, ce qui serait le pneu idéal.

- Je suis convaincu. Bridons l'air de nos pneus dans une toile légère et souple. Nous venons ainsi au boyau.

- Il y a quelques années seulement, nous eussions été obligés d'y venir. L'industrie avait fait une séparation trop tranchée et regrettable entre le pneu de course et le pneu d'usage. La toile de fil biais était strictement réservée aux boyaux et tous les démontables étaient de grosse toile lourdement vulcanisée. Ces pneus sans souplesse étaient, en outre, de trop faible section ; ils mesuraient couramment 32 millimètres de diamètre, parfois 28.



D'un rendement fort mauvais, ils étaient aussi très inconfortables. Quiconque voulait du fil biais, de la toile collée, bref un pneu léger et souple, était bien obligé de recourir au boyau.

- Et le boyau, on le sait, présente de nombreux inconvénients. Il crève facilement, il est difficile à réparer, il éclate quand ses fils de couture sont usés sur la jante.

- Il ne faut pas exagérer. Tous les défauts du boyau ne sont pas inhérents à sa nature, à son principe. Ils proviennent souvent de sa fabrication et des mauvais soins qu'on lui donne. Nous avons passé quelques années pendant lesquelles le caoutchouc fut de qualité déplorable. Les pneus de bicyclette comme ceux d'auto en pâtirent. Les silex s'incrustaient en

mosaïque dans les chapes ; une centaine de kilomètres avaient raison de tout pneu léger. On ne pouvait avoir quelque tranquillité qu'en recourant aux massifs démontables en tuyau d'arrosage !

Mais ce triste temps est passé ! Le caoutchouc de pneu a acquis de remarquables qualités. Très souple, il reste coriace, et ne se laisse guère entamer par les pierres, même tranchantes. Il n'y a plus que les clous bien pointus qui le pénètrent, et un « arrache-clous » met à l'abri de cet accident. En même temps, beaucoup de routes ont été goudronnées, et sur le goudron il n'y a pratiquement aucune crevaillon à redouter. Ainsi un bon boyau ne se perce plus à toute occasion. A qualité et à épaisseur égales, il n'y

a aucune raison de crever davantage qu'avec un démontable.

- Mais s'il lui arrive de crever, quelle affaire de réparer !

- C'est quelquefois une « affaire » c'est vrai mais il arrive aussi qu'une perforation de démontable ne soit pas facile à trouver et à réparer : le démontage et le remontage des tringles peuvent présenter des incidents énervants. D'autres fois, cela marche tout seul, tant pour le boyau que pour le démontable. Le seul point à considérer c'est que la réparation se fait de façon différente, et qu'il faut connaître la technique pour y arriver.

- Tout de même, manœuvrer l'aiguille à travers ce tissu épais et dur, c'est rebutant.

- Question d'outillage. Une bonne aiguille, du bon fil, de petits ciseaux, quelques gouttes d'essence sur le bord des toiles à coudre, et l'on se tire rapidement de la besogne, quand il est nécessaire de s'y colleter. Mais c'est rarement nécessaire, puisque l'on emporte généralement des boyaux de rechange.

- Autre inconvénient. On se surcharge de trois ou quatre pneus, c'est encombrant et lourd.

- Trois ou quatre ! C'est beaucoup trop. Avec les mauvais boyaux dont je vous parlais, cela fut indispensable, pendant les années qui suivirent la guerre. Mais aujourd'hui, il suffit d'un seul rechange accompagné d'un bon nécessaire de réparation.

- On doit être obligé de souvent manœuvrer l'aiguille. Nous voyons dans tous les comptes rendus de course que des coureurs crèvent jusqu'à quatre ou cinq fois sur un parcours de 300 kilomètres.

- Ne confondons pas pneus de course et pneus de tourisme. Pour avoir une chance de vaincre, les coureurs sont obligés d'employer du boyau

très léger, de 400 grammes environ.

Les chambres à air sont minces comme baudruche, les toiles fines comme batiste. Mais avec deux cents grammes de plus, on construit des boyaux de route très résistants.

- Vous êtes donc un partisan résolu du boyau, même pour la promenade et le voyage.

- Je l'étais ; mais les choses ont changé. On nous fabrique aujourd'hui des démontables légers, en toile souple, et, particulièrement, ces pneus de grosse section qu'on appelle des « ballons ».

- Vous m'étonnez ! Ces énormes boudins vous donneraient satisfaction ? Voilà pourtant qui ne doit pas avoir de rendement ! On doit coller au sol de façon désespérante.

- C'est l'objection qui vient immédiatement à l'esprit. Elle ne vaut rien. Elle est contredite par l'expérience, au moins dans la plupart des circonstances où se pratique le cyclisme. Mais pour ne pas nous égarer dans le problème que nous étudions, faisons le point sur ce que nous avons établi. Les démontables sans souplesse et de petite section sont condamnés.

Nous n'avons donc le choix qu'entre le boyau et le démontable de forte section, tous étant de toile souple en fil biais.

J'ajoute que, même pour le boyau, la section ne doit pas être faible. Ce fut une erreur de lancer sur route des boyaux de 28 et même 26. Il faut au moins du 32. L'augmentation de poids est insignifiante, le confort est sensiblement plus grand.

- Puisqu'il n'y a de choix raisonnable qu'entre des boyaux de grand rendement ou des ballons confortables, je pense que les premiers font l'affaire de ceux qui parcourent à bonne allure de nombreux kilomètres.

Suite au prochain numéro...

Affections du système nerveux

Localisation et répétition des mouvements, intervention progressive de la résistance, le tout en mobilisant sa volonté.

Le paralysé tout en mobilisant sa volonté, se contente de remuer « synthétiquement » ses membres immergés, il se laissera aller aux mouvements faciles, spontanément exécutables, et loin de solliciter le réveil des centres nerveux engourdis, il éduquera des suppléances neuro-musculaires, en adaptant son infirmité à des gestes anormaux.

Cette adaptation, assez souvent nécessaire, ne doit intervenir qu'en dernier ressort. Elle ne peut être qu'un pis-aller, quand on est sûr que la rééducation méthodique a permis de récupérer toute la motricité possible.

Le recours à l'excitation volontaire, base du traitement gymnique des paralysies, peut perdre

de son efficacité s'il est mis en place tardivement ou si d'autres procédés thérapeutiques le contrecarrent.

En effet, les muscles soustraits au mouvement s'atrophient et dégénèrent rapidement, c'est-à-dire que leur excitabilité diminue. Plus on attend pour leur lancer des excitations volontaires, moins on a de chances que ces excitations les stimulent ; pour être stimulés, il leur faut de jour en jour des excitations de plus en plus fortes, alors que les centres nerveux, engourdis et dérégés, ne disposent que d'excitations faibles. Un poliomyélique, abandonné à son inertie locale pendant des mois ou des années et qui n'a retrouvé ses mouvements que par des suppléances neuro-musculaires, réagira

difficilement et assez peu à des procédés de rééducation fonctionnelle. C'est dès la fin des phénomènes aigus de la maladie, qu'il eût fallu recourir à l'excitation volontaire.

Excitation électrique

Le traitement de ces paralysés par l'excitation électrique ne nous paraît devoir être employé que très modérément et avec grande prudence. Il est satisfaisant, à première impression, de voir se contracter sous un choc électrique des muscles complètement inertes. Mais ce faisant, à l'influx normal, on substitue, sur le conducteur nerveux, au-delà du neurone moteur, un courant électrique. On n'influence en rien ce neurone, dont la lésion cause la paralysie. La contraction obtenue électriquement fait travailler le muscle, mais non le système nerveux. Si l'on abuse du procédé, et on le fait aisément, le muscle se surmène, il se vide peut-on dire, se dessèche, dégénère, devient fibreux ; sa contractilité propre l'excitation normale du système nerveux, si on y parvenait, ne le ferait pas se contracter. Il ne faudrait donc recourir aux chocs électriques uniquement à très faible intensité, juste suffisante pour esquisser, amorcer la contraction, jamais pour la produire brutalement à fond. La contraction esquissée devrait être soutenue et complétée par l'excitation volontaire : ce serait peut-être un bon moyen de la guider, de bien faire saisir au sujet ce qu'on lui demande de chercher.

Ce que nous avons dit du traitement gymnique de la paralysie poliomyélique du pied s'applique à toutes les paralysies régionales de même nature. Il s'agira simplement de choisir les mouvements et d'adopter les positions qui permettent de mettre en activité progressivement croissante les divers groupes musculaires

atteints. Exercices de retenue statique, de mobilité dynamique, de coordination, doivent être successivement employés.

Les résultats sont variables, suivant l'ancienneté et la gravité des cas ; nous pensons qu'ils seraient souvent très heureux si la cure gymnique était précocement instituée.

Il faut noter encore que l'intelligence, la volonté et la persévérance du paralysé sont des éléments essentiels d'efficacité.

Les jeunes enfants, parfois jusqu'à quinze ans, ne s'intéressent guère à cette cure ; il est difficile d'obtenir d'eux la concentration volontaire, étant donné qu'ils s'adaptent avec une déplorable facilité à leur infirmité ; les suppléances, les gestes truqués, auxquels ils recourent fort ingénieusement, consolident de jour en jour leur paralysie. Le gymnaste doit user de diplomatie, de patience et d'ingéniosité pour fixer leur attention sans les rebuter.

Hémiplégie

Cette paralysie qui affecte tous les muscles d'une moitié du corps et parfois de la tête du côté opposé, avec troubles plus ou moins prononcés de la parole, résulte généralement de ce qu'une hémorragie cérébrale comprime, puis détruit un plus ou moins grand nombre des neurones qui, situés dans le cerveau, coordonnent et règlent nos mouvements volontaires. L'arc réflexe élémentaire, qui passe par la moelle est donc intact, et, si le mouvement est supprimé, c'est que l'inhibition des centres médullaires est une conséquence de la lésion cérébrale.

La paralysie flasque des membres qui s'installe immédiatement après l'hémorragie se transforme progressivement en paralysie de contracture, sans doute parce que les muscles

continuent à recevoir des excitations médullaires permanentes dépourvues de direction et de contrôle. L'évolution de l'hémiplégie est variable suivant l'importance de l'hémorragie.

Celle-ci peut tuer en quelques heures par sa profusion ; elle peut, si elle est abondante, déterminer une hémiplégie croisée complète qui laisse peu de prise au traitement ; mais si elle est légère, elle se résorbe peu à peu se dégageant plus ou moins du territoire nerveux tout d'abord envahi, de telle sorte que les neurones récupèrent progressivement leur activité. L'étendue de l'hémiplégie diminue spontanément, la parole revient, la face reprend sa mimique, un membre tout entier sa motricité, et, finalement, il peut rester fort peu de chose, ou rien du tout, de la paralysie.

Ainsi la destruction des neurones par le sang extravasé n'est pas fatale ; elle dépend de la localisation et de la persistance du caillot sanguin. Mais il faut noter qu'une résorption lente de ce caillot maintient en inactivité prolongée des neurones, qui, inhibés et engourdis, perdent de plus en plus leurs possibilités fonctionnelles. La récupération de la motricité sera donc d'autant plus difficile à obtenir qu'on aura attendu plus longtemps pour la solliciter. Or, généralement on se borne à attendre le retour spontané des mouvements, le malade s'efforçant de lui-même à faire des gestes usuels : par exemple, à parler, à se servir de sa main, à marcher, dès que cela ne lui est plus tout à fait impossible.

C'est laisser s'installer, par dégénérescence des neurones et extension des contractures, des impotences qu'on aurait pu améliorer ou même guérir. Il est d'ailleurs remarquable que, frappés d'un ictus, les personnes actives, énergiques, volontaires, qui ne se résignent pas à leur paralysie et s'efforcent de retrouver leurs mouvements, limitent assez vite l'étendue de leur hémiplégie. Il faut donc encourager au plus

tôt cette récupération des mouvements abolis. Il s'agit encore de faire retrouver sa voie à l'influx nerveux. Les procédés gymniques à employer sont les mêmes que ceux précédemment étudiés : appel à la concentration volontaire, exercices localisés, répétés, retenue statique, mouvements dynamiques rythmés, essais progressifs de mouvements coordonnés, synthétiques.

Bien se garder de commencer par ces derniers, par exemple de faire marcher, avant d'avoir obtenu tout le possible en mouvements analytiques du pied, de la jambe, de la cuisse.

De même, la rééducation de la parole ne consiste pas à faire prononcer tout d'abord des phrases entières, ni même des mots entiers, mais bien à mobiliser rythmiquement les lèvres, la langue, les joues, à émettre les voyelles, puis des syllabes. Travail méticuleux, à mener avec patience, mais qui donne d'excellents résultats, non point, certes, en guérissant complètement l'hémiplégie, mais en l'empêchant de s'enfoncer de plus en plus dans la résignation et l'inertie.

L'ataxie locomotrice du Tabès

Elle provient de ce que les mouvements ne sont plus réglés et coordonnés par des sensations normalement reçues par les neurones sensitifs des cornes postérieures de la moelle que la maladie a détruits ou inhibés. Mais les centres voisins et cérébraux peuvent tendre à se substituer à ces centres sensitifs défailants et y parvenir, plus ou moins bien selon la gravité du cas et les facultés psychiques du sujet.



La marche immobile

J'ai beaucoup aimé Le Petit manuel de la marche immobile. C'est un petit livre bien pratique et tout à fait d'actualité, qui permet de faire de l'exercice, sans matériel, avec un minimum de place. La marche sur place est ludique, facilement abordable à tous les âges de la vie. La mise en pratique est immédiate, les adaptations possibles faciles et nombreuses. Il est même possible d'effectuer la marche immobile sur un tapis de réflexologie.



ISBN : 978-2-913826-99-1

Editions : Le Mercure dauphinois, 64 pages, 7,01 euros.

Démonstration : <https://www.youtube.com/watch?v=sK5vQAaAiTk>

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
cjfrianthotmail@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
06 28 68 48 11
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