

N°145

PRINTEMPS ➤ ÉTÉ 2025



MOUVEMENTS

BULLETIN DE LA FEDERATION EUROPEENNE
DE CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE

Sommaire

Nouveau cercle en création

A la rentrée un cercle débutera dans le Morvan

03

Hommage à François EDERN

La FECPF et les JTB remercient François Edern pour avoir créé et animé ces 2 structures.

04-05

Gymnastique médicale

Les maladies de la nutrition : maigreur & arthritisme

06-08

Participation des cercles

Invitation aux cercles à participer à la revue

09

Vive la bicyclette

10-12

Gym RUFFIER

La respiration

13-16

Sport-santé et mouvement

Santé, lien social et gym Ruffier + détail des mouvements

17-18

Cercles gym Ruffier

Où pratiquer la culture Physique Fondamentale

19

Changement d'assurance de la Fédération : au 31 août 2024 notre assureur historique la Mutuelle des Sportifs a cessé ses activités. Après recherches et comparaisons nous avons opté pour SMACL ASSURANCES – Responsabilité Civile (contrat 394710/H C2024- 24545) - Individuelle Accident (contrat 394710/H C2024- 24543).

Le mot du bureau

Photo de couverture : Le Cercle rural en création

Prise en juin 2025 à Empury, après un cours dirigé par Laurence Fally, le groupe pose devant un tracteur passant par là, illustrant bien la diversité des lieux de pratique la Gym RUFFIER : mer, ville, campagne, parcs, salles municipales ...



Triste Nouvelle : François EDERN - (cercle des JTB et FECPF) nous a quittés le 10 janvier 2025. Lire son hommage pages 4- 5.

Appel à article et photos
Invitations les cercles à parler de leurs événements, repas annuels, anniversaires.



FECPF

Respirez la santé avec la gym Ruffier

Un nouveau cercle est en création à Empury

Laurence Fally, animatrice fidèle du cercle de la Villette, nous présente le cercle de gym qu'elle va créer à la rentrée, dans la ville où elle s'installe progressivement maintenant qu'elle est retraitée :

"Les cours d'essai de la gym Ruffier ont commencé le 2 mai 2025, à Empury, dans le Morvan. Nous nous retrouvons chaque dimanche matin à 10h30, dans un champ où se trouve un boulodrome. C'est un cadre agréable, et le maire a prévu d'aménager encore un peu le lieu avec des tables de pique-nique et des arbres.

Depuis le début, il y a en moyenne une dizaine de participantes et participants à chaque séance – c'est super encourageant, j'espère que ça continuera même quand les températures baisseront.

Et bonne nouvelle : en cas de mauvais temps, le maire nous a proposé la salle des fêtes de la mairie, donc on pourra continuer à pratiquer à l'abri.

Le Cercle d'Empury ouvrira officiellement ses portes début septembre, je suis contente de ce petit groupe qui se forme semaine après semaine."

Laurence



Hommage à François EDERN

décédé le 24 décembre 2024 à Charenton (94)



Fin des années 70, début des années 80, François rencontre au parc des Buttes Chaumont Jean-Louis Roche.

Tous deux grands sportifs, dynamiques et entreprenants, encouragent tout un chacun à venir pratiquer la gymnastique en plein air le dimanche matin, selon la méthode du docteur Ruffier.

C'est le point de départ d'une longue histoire, toujours aussi active.

François, avec son sens de l'organisation et son esprit d'initiative, participe à la création d'une association sportive, les JTB. Il la préside pendant plus de 15 ans.

Aujourd'hui, cette association compte chaque année quelque 150 adhérentes et adhérents qui pratiquent la gymnastique en plein air quatre fois par semaine, font des randonnées, de la marche nordique, etc...



Parallèlement, François contribue à la création de la Fédération Ruffier, fédération sportive qui fera des émules : aujourd'hui, 19 cercles fonctionnent dans la France entière.

Dans ces deux structures, François a instillé les valeurs qui ont guidé sa vie : générosité, intégrité, rigueur, discipline par la pratique du sport. Ces structures fonctionnent toujours selon les principes qu'il a édictés : le bénévolat des animateurs /animatrices et de l'encadrement, pour permettre à tous les budgets de pratiquer du sport très régulièrement.

« Cher François, la Fédération et ses 19 cercles, ainsi que tous les adhérent.es des JTB me chargent aujourd'hui de te dire un immense merci pour ta passion, ton engagement et ta disponibilité de tous les instants. Tu étais un ami fidèle, un allié sûr et efficace. Pendant des décennies, tu as porté, avec fierté et avec une grande efficacité, le message du docteur Ruffier : "Soyons fort". Tu nous laisses un bel héritage, bien vivant. Nous te promettons d'en prendre soin et de le pérenniser. Et sache que tu restes à tout jamais dans nos cœurs. »



TEMOIGNAGE de FRANCOISE M. pour les Joyeux Trotteurs des Buttes-Chaumont et la FEDERATION de GYMNASTIQUE RUFFIER.

Breton d'origine, il reste très attaché à cette région qui le vit naître le 8 juillet 1929 au Folgoët (29260). Militaire de carrière, il s'engage en 1946, à 17 ans, au 1^{er} Régiment de Chasseurs à cheval et part en Indochine. Il monte très rapidement en grade. A son retour, il est affecté à Dinan où naissent ses deux premiers enfants, Patrice et Michèle. Il part ensuite en Algérie, dans l'oasis de Djanet, où naissent ses deux filles cadettes, Véronique et Marie-Luce. Quelques années plus tard, il rentre en France et est muté à Châteauroux (36000). François Edern est ensuite affecté à Sarrebrück, dans les forces françaises en Allemagne, dans l'Intendance, comme officier trésorier. En 1971, il est muté au Collège militaire de Saint-Cyr-l'École comme trésorier. Enfin, il prend sa retraite militaire en 1976, à 47 ans, avec le grade de Capitaine. Il est fait Médaillé militaire, Chevalier de l'Ordre national du mérite, Croix de Guerre, Croix du Combattant avec deux citations et de nombreuses décorations commémoratives (Indochine et Algérie).

Il débute alors sa carrière civile et s'installe à Paris, suit une formation-reconversion de gestionnaire. Il devient fondé de pouvoir chez le syndic d'immeubles Richardière, où il est responsable d'un portefeuille d'immeubles. Il prend sa retraite définitive à 67 ans. C'est en 2006 qu'il s'installe à Charenton, où il s'implique dans la vie de la cité. Secrétaire général de l'UNC (Union Nationale des Combattants) Charenton Saint-Maurice, il est aussi membre de l'A3A et du Comité de jumelage Allemagne. Grand sportif, adepte de la gymnastique selon la méthode du Docteur J.E Ruffier, il participe avec Jean-Louis ROCHE à la création de la FECPF (fédération RUFFIER) qui comptera bientôt 20 cercles dans toute la France. Il crée également une association de gymnastique randonnées et marche nordique toujours bien vivante les Joyeux Trotteurs des Buttes (JTB).

Ceux & celles qui l'ont connu ont été marqués par son sens de l'organisation, son esprit d'initiative, sa rigueur, son intégrité ; ils saluent sa générosité, son optimisme et sa foi en l'homme. François Edern est décédé le 27 décembre 2024 et ses obsèques ont eu lieu le 10 janvier 2025 à CHARENTON (94220).

Nous présentons toutes nos condoléances à son épouse Martine et à toute sa famille.



François EDERN et Bruno BERTRAND

Bruno BERTRAND
Président de la F.E.C.P.F



FECPF

Respirez la santé avec la gym Ruffier



Anne-Marie OUDIN et François EDERN

Gym médicale

Les maladies de la nutrition

Texte tiré du livre TRAITE PRATIQUE DE GYMNASTIQUE MÉDICALE - 2ème édition 1968

Le Diabète

Comme l'Obésité, le Diabète n'est pas franchement une manifestation de l'arthritisme, si nous admettons que cette diathèse est caractérisée par l'inoxydation des protéines.

Cependant il y a insuffisance de la combustion du sucre, qui s'accumule en excès dans le sang (hyperglycémie). Sous sa forme banale et légère le diabète guérit par le régime. L'exercice physique, qu'on interdit généralement, mais à tort, apporte une aide considérable à la cure.

Ce n'est pas aux mouvements lents, statiques, ni aux courtes séances de gymnastique qu'on doit recourir ; il faut brûler le glucose par une activité musculaire prolongée, au grand air de préférence, en évitant les efforts violents et de détente (saut).

Marche, course au petit trot, cyclisme, tous exercices qui débitent régulièrement des calories, sont à recommander ; par eux, en une ou deux heures, on peut dégrader 100 grammes de sucre interne en 400 calories extériorisées ; il est étrange qu'on ne recourt pas plus souvent à cet effet de l'exercice dans le traitement du diabète ; bien des diabétiques sont des gens >



> robustes dont l'inaction physique relative a dérégulé le métabolisme des hydrates de carbone

Je pense que même dans les formes graves du Diabète résultant de l'insuffisance de la production d'insuline par le pancréas, la destruction d'une partie du sucre

pourrait être demandée à un exercice physique bien réglé, dosé en conformité du régime et de la quantité d'insuline administrée. Il ne me semble pas qu'aucun médecin spécialiste du diabète ait fait quelque étude des effets de l'exercice sur l'hyperglycémie.

C'est probablement que l'on considère toujours l'exercice comme une action brutale, incontrôlable dans son intensité. Nous avons dit qu'une série de mouvements analytiques, tels que ceux de notre Gymnastique Fondamentale, présente l'exercice sous une forme qui permet de doser avec la même précision qu'un médicament toxique. >>



Les maladies de la nutrition (suite)

>>

Goutte, Rhumatisme

La goutte, le rhumatisme chronique et déformant résultent nettement de ce que la désintégration des protides n'est pas poussée jusqu'à la forme urée. L'acide urique et les urates se déposent dans et autour des articulations. La cure gymnique doit être commencée avec prudence et douceur, pour éviter de produire un précipité d'urates, qui déterminerait une crise.

En principe régime strict, cure de Guelpa et traitement médicamenteux doivent précéder, puis accompagner la Gymnastique.

Lithiase hépatique et rénale

La lithiase hépatique, provoquée par l'hypercholestérolémie (2 à 5 pour 1.000), la lithiase rénale (calculs, gravelle) provoquée par l'excès d'urates et d'oxalates, sont à prévenir par une hygiène comportant l'habitude d'une gymnastique assez énergique pour empêcher l'accumulation, dans le sang, de ces produits mal oxydés.

Intoxications humorales

Le ralentissement de la nutrition provoque fréquemment l'accumulation dans le sang et les humeurs de certains produits mal connus, plus ou moins volatils, dont l'élimination se fait par crises douloureuses après lesquelles l'état général se trouve amélioré.

La voie d'élimination varie, probablement selon la nature des toxines et les prédispositions du sujet. La migraine et certaines névralgies périodiques paraissent être de cette origine. Les crises d'urticaire, les eczémas résultent de l'élimination par la peau de certains déchets d'une nutrition déséquilibrée. . .

. .

. .

. .

. .

. .

. .

. .

Le cholestérol

Parmi ces déchets azotés, se trouve le cholestérol que l'on tient pour responsable de graves affections, notamment de l'athérome, de l'hypertension artérielle (artériosclérose), de la coronarite, et de l'infarctus du cœur.

Ce dangereux cholestérol s'élimine en partie par l'urine et, plus exactement, en partie par les glandes sébacées qui, en nombre considérable, débouchent à la surface de la peau. Dans la sueur recueillie après un exercice assez énergique et prolongé, on trouve, avec beaucoup d'acide urique et d'urates, une forte quantité de cholestérol (expériences du Dr. Boigey à l'Ecole Militaire de Joinville).

Il faut donc considérer le cholestérol comme un résidu toxique du métabolisme insuffisant de certains protides, métabolisme que l'exercice médicalement appliqué peut remonter à son taux normal. . .

. .

. .

. .

Gym médicale

Les maladies de la nutrition

(suite)

Asthme

L'asthme, sur la nature duquel les opinions médicales diffèrent grandement, peut être considéré, tant qu'il est primitif, essentiel, comme une maladie humorale, le sang et les humeurs se chargeant d'éléments toxiques résultent d'inoxydation de certaines protides alimentaires.

Périodiquement, ces toxines s'éliminent par les poumons dont elles irritent l'épithélium, d'où le spasme suffocant et le rejet des sécrétions spécifiques. Après cette élimination, la santé se rétablit, assez souvent parfaitement, jusqu'à ce qu'une nouvelle accumulation de toxines exige une nouvelle crise évacuatrice.

Conçu ainsi, l'asthme relève de la médication par l'exercice qui, poussant la désintégration des protides, s'oppose à l'intoxication par leurs déchets mal élaborés.

Cette cure est fort rarement préconisée. J'en puis certifier l'efficacité, ayant obtenu par elle un certain nombre de guérisons complètes et définitives qui correspondent à une transformation du tempérament.

(L'illustration dessinée de GYM MÉDICALE proviennent du livre SOYONS FORT – Dr J.E RUFFIER.)

mais Mais il faut dire qu'on ne réussit qu'avec des asthmatiques volontaires et courageux qui se soumettent à un entraînement régulier et persévérant, puis qui s'astreignent à un exercice de grand débit énergétique et assez prolongé. Il faut arriver à des éliminations massives de substances désassimilées.

Particulièrement, il faut que l'exercice aboutisse à une transpiration abondante. Il est probable que c'est par la sueur que s'éliminent les toxines provocatrices des crises d'asthme.

Au début du traitement, elle est difficile à obtenir, et quand on l'obtient c'est à grande odeur souvent pénible ; puis elle coule profusément et perd sa fétidité : indice de guérison. Pour obtenir ce résultat, il faut des séances quotidiennes de culture physique avec haltères et barres, durant une heure environ, de la course à pied sur 5 à 10 kilomètres, des randonnées cyclistes à bonne allure. L'asthmatique, s'il veut ne pas rechuter, est condamné au sport à perpétuité !

-
-
-
-



Photo de CNordic Nordic sur Unsplash

Appel à participation des cercles à notre revue

Partager vos articles & photos

Nous invitons les 19 (bientôt 20) cercles de pratique de la gym Ruffier à prendre part à notre revue.

Proposez un petit texte et un visuel/photo pour parler de votre cercle : anecdote, fête, événement, partage d'échanges ou enquête menés dans votre groupe de pratiquant.es.

Envoyez vos participations à Bruno BERTRAND et Isabelle BOYER par mail :
brunobertrand26@wanadoo.fr
iza.boyer3@gmail.com

L'idée est de mieux connaître nos différents lieux, pratiques, groupes et la façon dont les cercles fonctionnent, leurs spécificités, rythmes ...

Dans le précédent numéro de la revue Mouvements, c'est Fabienne RENALIER, responsable & animatrice du cercle de Vanne, qui nous racontait l'histoire de la création de son cercle à Conleau par Frédéric ROCHE. Elle a rédigé de court article à l'occasion de l'anniversaire de des 10 ans d'ancienneté de ce cercle.

Nous pouvons aussi aborder les événements festifs réguliers des cercles, les rendez-vous annuels (restaurants, apéro, pique-niques ...) qui permettent aux pratiquantes et pratiquants d'échanger et mieux se connaître.

Autre exemple que celui du restaurant du mardi 27 mai au parc de la Villette qui réunissait les cercles de la Villette et du Ver têtù où les trois animatrices ont été généreusement fleuries par les sportifs et sportives des deux cercles. Vous les voyez sur **la photo ci-dessous** : Françoise RENAUD (aussi responsable de la Villette et trésorière de la fédération), Laurence FALLY (qui anime encore un peu à la Villette et va ouvrir un cercle dans le Morvan) et Isabelle BOYER (responsable du Ver têtù).



Isabelle Boyer - secrétaire de la FECPF (fédération européenne de culture physique fondamentale).

VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS 1929

LES BAGAGES *(suite de la revue 144)*

Remontons à l'appartement, dit M. Majoret. Nous avons assez fait de mécanique aujourd'hui, n'est-ce pas, Jacques? Je vais pouvoir vous montrer exactement comment je constitue mon bagage et comment je l'arrime à ma bicyclette.

Cela dit, s'étant dépouillé de sa « combinaison », il mena les deux jeunes gens dans son cabinet de toilette. Il sortit successivement de l'armoire tous les objets qui constituaient son trousseau cyclotouriste :

- Voici mon « complet de voyage »; c'est, vous le voyez, un costume normal. Celui de Jacques est habituellement moins bien coupé : car son goût est de mépriser la mode. Mais votre vêtement, Robert, pourra être aussi chic que vous le voudrez. Voici, ensuite, la chemise; elle est blanche, habillée, comme on dit. Je ne la porte qu'avec le costume de ville, c'est-à-dire quelques heures par jour, et, dans ces conditions, elle dure facilement une huitaine.

Au delà de ce temps, je la renvoie chez moi, par la poste, et je la remplace par une autre que j'achète, ou que je trouve dans le colis postal que je me fais envoyer en prévision de ce changement nécessaire.



Ensuite, deux maillots de laine, l'un épais, l'autre léger et mince. Puis, deux paires de bas, quatre mouchoirs, trois cols souples, deux paires de manchettes; un nécessaire de toilette, avec savon, peigne, brosse à dents, matériel à raser; une brosse à habit; une brosse à souliers, du cirage, une flanelle à faire reluire; une pèlerine imperméable aussi légère que possible. Comme je nage et que j'aime me plonger dans les lacs et rivières rencontrés, une serviette et un maillot de bain. C'est tout.

- Vraiment, dit Robert, cela ne paraît pas beaucoup, pour une expédition comme celle que nous projetons.

M. Majoret répondit, plein d'assurance :

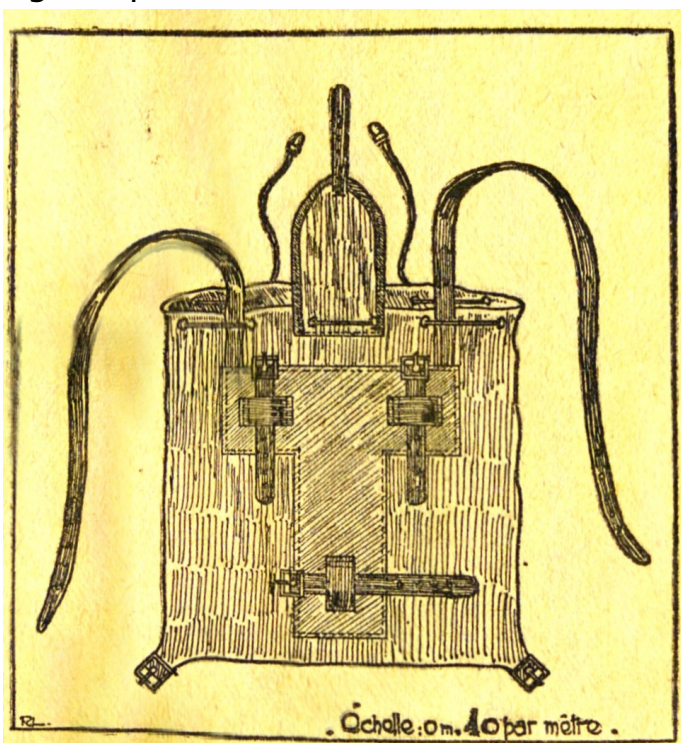
- Avec ce bagage, on peut voyager tout un mois sans manquer de rien. Car il faut bien comprendre qu'on fait du tourisme en France, pays assez civilisé, où il y a des auberges à tous les tournants de route et des « Nouvelles Galeries » dans toutes les préfectures.

>>

- Il faut nous expliquer maintenant comment vous emportez ce bagage.

- La question est importante, surtout en ce qui concerne l'arrimage sur la bicyclette. On a résolu le problème de bien des façons. Je crois que la valise de cadre est la pire de ces solutions, car, à moins d'être plate au point de ne rien contenir, elle oblige à pédaler en bancal. Le porte-bagage à l'arrière, sous la selle, a de nombreux partisans, mais il doit être solide et bien fixé pour supporter les quatre kilos que pèse le bagage tel que je viens de le composer; et, de plus, il y a intérêt à ne pas surcharger cette pauvre roue arrière de la bicyclette qui prend plus que son compte avec le poids du cycliste. Par contre, le sac de guidon m'a toujours donné satisfaction.

La direction en devient un peu plus dure, mais on s'y habitue si rapidement que cela ne cause aucune gêne. Toutefois, il ne trouve guère de ce genre parmi les accessoires courants.



Voici un beau sac de guidon, prenons l'exemple du mien.

C'est, comme vous le voyez, un bon sac de montagne en toile solide, ayant 40 à 45 centimètres en hauteur et en largeur, fermant en haut par une corde passant dans les œillets, munie de ses deux courroies par lesquelles les alpinistes le fixent sur leurs épaules, et il pourvue en avant d'une large poche à soufflet. Pour que les trépidations n'usent pas la toile sur le guidon et le tube de direction, j'ai fait coudre sur le dos du sac une plaque de cuir en forme de T. vers le bas de ce T, est fixée une petite courroie de cuir destinée à boucler le sac sur le tube de direction; sur la barre horizontale du T, à droite et à gauche, deux autres petites courroies fixent le sac sur le guidon; il faut que ces courroies soient placées assez bas pour que le tiers supérieur du sac dépasse en haut le guidon.

Ayant examiné le sac de montagne ainsi modifié, Robert Carmose, montrant la table chargée des vêtements et du linge, manifesta quelques surprise :

- Vous allez faire entrer tout cela dans ce sac ? Si vous y parvenez, quel entassement, quelle confusion !
Tout sera fripé.

>>



VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS 1929

>>

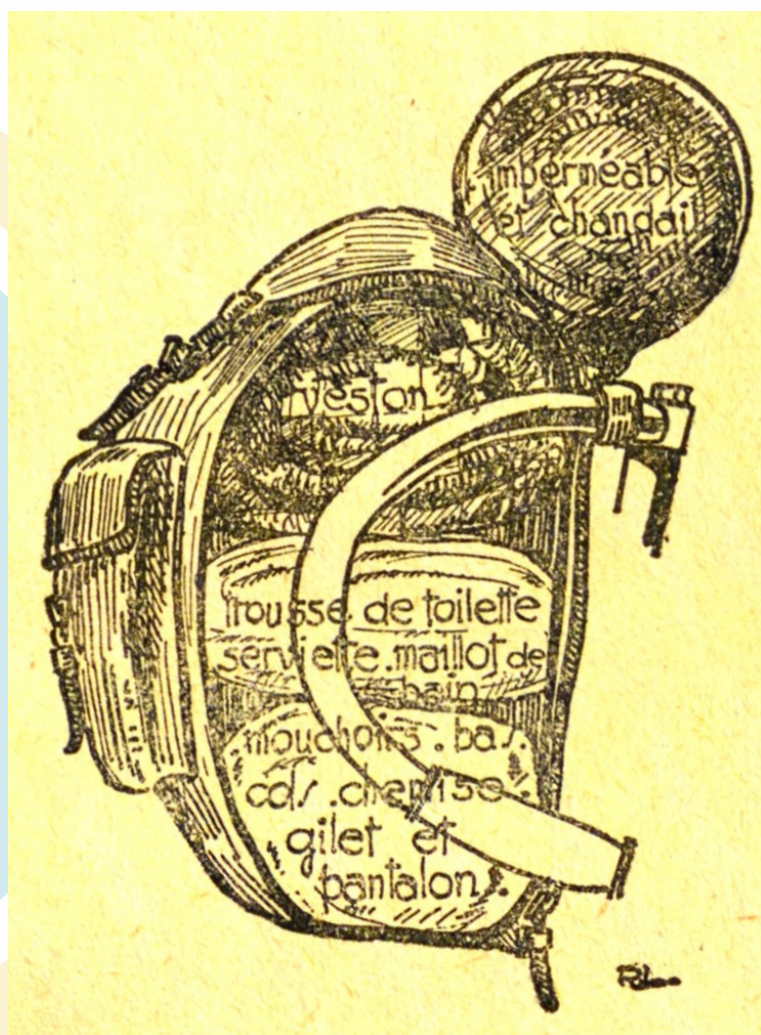
- Nullement. C'est plaisir de voir comme tout mon bagage entre aisément dans mon sac.

Il me faut procéder avec méthode. D'ailleurs, regardez-moi faire.

Il joignit les gestes à la parole :

- Je plie tous les effets sur une largeur de 35 à 40 centimètres, ce qui est suffisant pour ne pas multiplier les plis.

*Manièr d'étager
à l'intérieur du sac
les trois rouleaux
de vêtements et de
placer par-dessus
l'imperméable et le
chandail.*



Puis j'emploie ce que j'appelle la mise en « rouleaux ». Les bas, mouchoirs et le maillot de jersey constitueront le noyau de mon premier rouleau; autour de ce noyau, je dispose cols et manchettes, puis je roule par-dessus la chemise, le gilet et enfin le pantalon. J'entoure ce rouleau d'une toile et je l'enfourne tout au fond du sac ; je n'aurai a y toucher que le soir, à l'étape.

- Robert admira la réduction de volume qu'avaient subie les vêtements ainsi pliés et roulés.

Suite au prochain numéro

LA RESPIRATION

Par Bruno Bertrand inspiré des écrits du Dr J.E RUFFIER

L'appareil respiratoire ne doit pas manquer de puissance fonctionnelle c'est-à-dire qu'il doit pouvoir assurer un grand débit d'air à travers les poumons.

Les poumons : masse spongieuse criblée d'une infinité de cavités microscopiques, les alvéoles, ont chez l'adulte une capacité moyenne de cinq litres d'air, dont un litre et demi ne peut être expulsé par l'expiration (air résiduel) de telle sorte que le débit maximum, effectué par une expiration poussée à fond après inspiration forcée, serait de 3 litres et demi.

C'est une capacité vitale -ou pulmonaire (d'une façon précise, on appelle capacité vitale, la capacité pulmonaire totale diminuée de l'air résiduel)- moyenne, qui, à mon sens, n'est pas normale ; car elle représente déjà une certaine insuffisance pour l'homme moyen de 70 kg.

La plupart des gens ne sollicitant guère l'expansion de leurs poumons par une activité physique régulière, ceux-ci se rétractent sur eux-mêmes, et diminuent par conséquent de capacité.

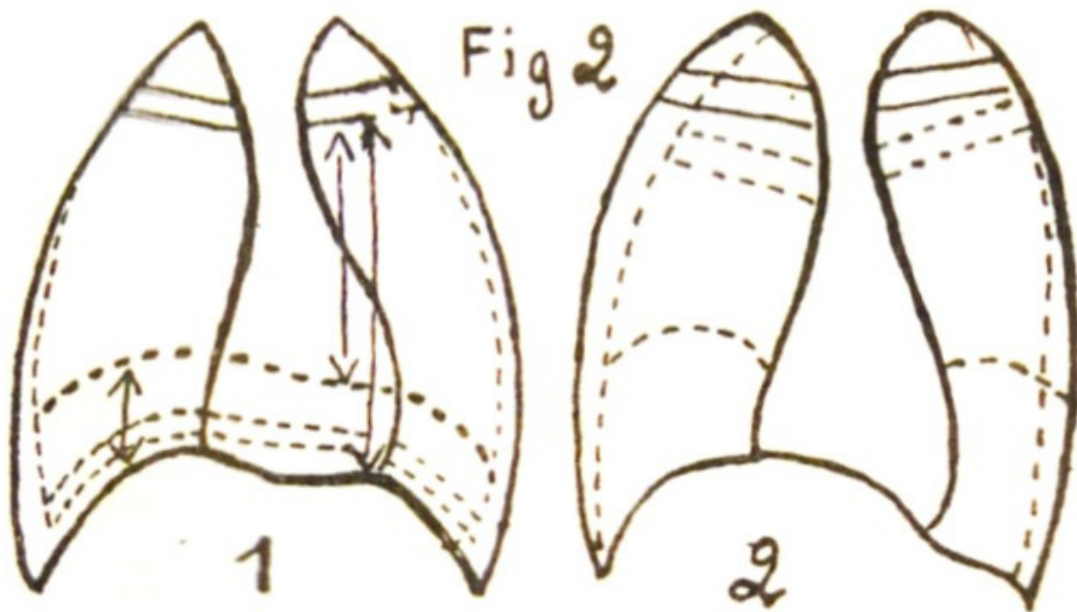


Figure 2 : l'expansion du thorax par abaissement du diaphragme et soulèvement des côtes.

LA RESPIRATION

(suite)

Mais un homme vigoureux, bien portant et que des exercices énergiques obligent fréquemment à respirer à fond, acquiert et conserve une capacité vitale de cinq à six litres, et même sept chez quelques athlètes.

Ces grands respirateurs jouissent d'une excellente santé et d'une grande résistance physique. N'est-ce pas eux qu'il faut considérer comme normaux ? Et l'acquisition d'une grande capacité pulmonaire, entreprise dès le jeune âge, ne doit-elle pas être un des buts essentiels de l'éducation physique ?

La capacité pulmonaire vitale tombe fréquemment au-dessous de la moyenne ; en la mesurant au Spiromètre on trouve souvent moins de 3 litres, parfois 2, et même moins encore. Pour caractériser le degré d'insuffisance respiratoire, on peut ne tenir compte que de ces chiffres ; mais il est préférable de considérer leur rapport avec le poids du sujet.

En effet, plus on a de tissus vivants à oxygéner, plus la capacité des poumons doit être grande. Une capacité de trois litres est très suffisante pour qui pèse 50 kg ; elle est fort au-dessous du nécessaire pour qui pèse 80 kg.



Spiromètre

Indice respiratoire

Pour mesurer la puissance fonctionnelle des poumons, on emploiera donc « l'Indice respiratoire » qu'on établit en divisant le nombre de centilitres d'air expirés dans le Spiromètre par le nombre de kg du sujet.

Pour 3 litres et demi, soit 350 centilitres, et 50 kg, nous aurons :
Indice Respiratoire = $350 : 50 = 7$;
si le sujet pèse 80 kg, $350 : 80 = 4,03$.

Le premier, tout menu qu'il soit, est un grand respirateur ; le second, un insuffisant caractérisé.

La RESPIRATION

L'indice respiratoire juste suffisant est 5. Au-dessous, la respiration est médiocre pour devenir dangereusement insuffisante à 3 ; à 6 ou 7 il s'agit de bons respirateurs. Il m'a semblé jusqu'ici que les indices 8 et 9, qu'on trouve d'ailleurs exceptionnellement, sont incompatibles avec la moindre lésion des poumons.

La personne qui encadre la gymnastique médicale a grand intérêt à mesurer la capacité pulmonaire et à établir l'indice respiratoire des sujets qu'il traite. D'abord parce que ces chiffres précis attirent l'attention sur les déficiences auxquelles il doit remédier et améliorer le soulèvement des côtes. L'exercice méthodique remédie assez aisément au problème ; les variations de capacité observées au cours du traitement, gymnique sont des plus utiles.

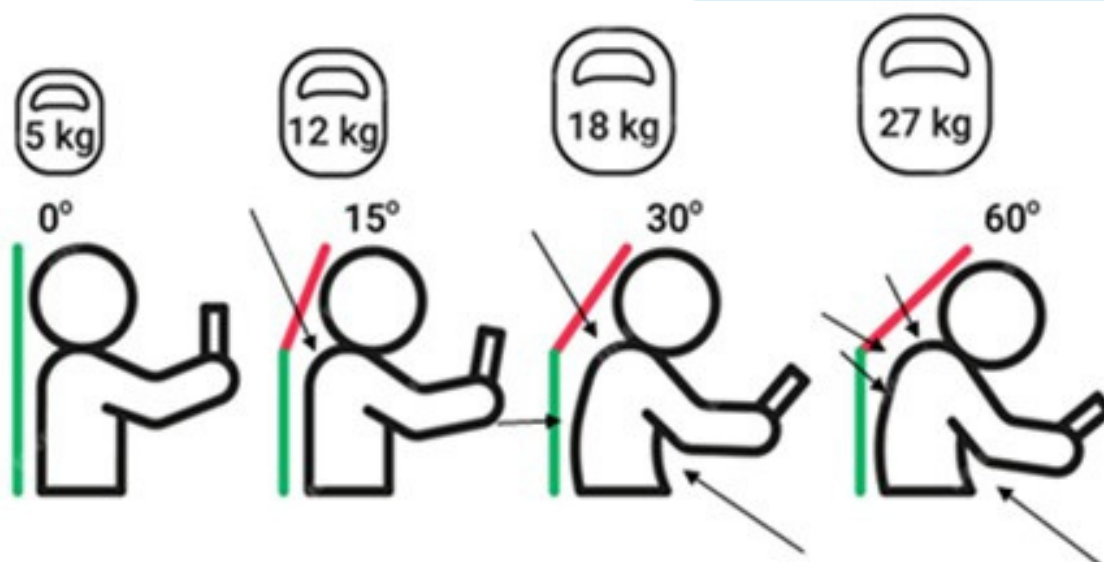
Ce sont généralement des augmentations progressives qui encouragent également le gymnaste et son élève.

Comment mobiliser facilement et efficacement sa cage thoracique, pour entretenir & améliorer sa respiration ?

Déjà en corrigeant notre posture, l'utilisation des ordinateurs, tablettes, télévision nous a rendus encore plus sédentaire, nous sommes devenus une civilisation assise !

L'utilisation omniprésente du téléphone portable a « dégradé » notre posture, nous approchons d'une civilisation assise et courbée en avant !

Les croquis ci-dessous sont évocateurs : nous soumettons notre colonne vertébrale, nos muscles, nos fascias à de très fortes contraintes, surtout pendant un temps beaucoup trop long. Cela a des répercussions à court termes : douleurs, troubles musculo-squelettiques ... mais aussi des répercussions importantes à longs termes : respiration, digestion, circulation ...



LA RESPIRATION

(suite & fin)

>> Alors, soignez votre posture, améliorez votre mobilité, pratiquez plusieurs fois par jour le Mouvement Respiratoire du Dr J.E RUFFIER.

Aucun mouvement de n'importe quelques méthodes (GYM RUFFIER – PILATES – YOGA – QI GONG ...) ne peut être suffisant si l'on ne corrige pas sa posture : utilisation plus judicieuse de son téléphone portable, aménagement de son poste de travail et/ou de loisirs devant l'ordinateur et même devant la télévision...

Petit rappel du mouvement respiratoire du Dr J.E RUFFIER.

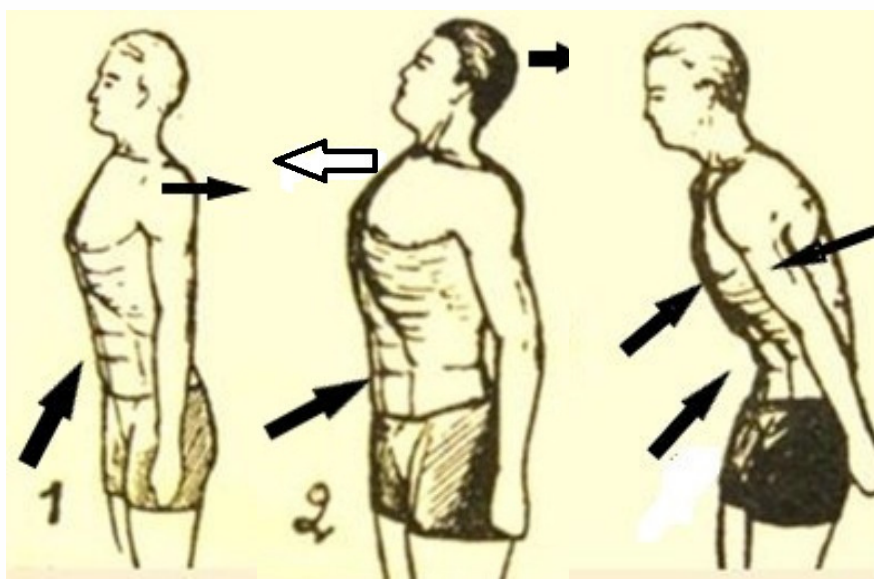
Il s'agit d'un exercice destiné à dilater et contracter au maximum, dans toutes ses dimensions, la cage thoracique, et à développer les muscles qui commandent ce mouvement alternatif d'expansion et de rétraction (Dr J.E RUFFIER - SOYONS FORTS).



Nous ne rentrerons pas plus dans les détails de cette respiration qui a déjà faits l'objet de nombreux articles dans la revue MOUVEMENTS.

Il est toutefois intéressant de comparer les croquis de l'équivalence du poids de la tête (croquis 18 kg et 27 kg) avec le croquis d'expiration du Dr J.E RUFFIER, il est impossible d'inspirer efficacement quand la posture est penchée en avant (posture facilitant l'expiration), la cage thoracique se trouve en fermeture plus, ou moins importante, de plus sur des temps très longs...

Bruno BERTRAND
Président de la FECPF.



La Gym Ruffier -

Lien sport-santé et Mouvements

Santé, lien social, sport et gym Ruffier

Conclusion du mémoire d'Isabelle BOYER pour son diplôme de manager d'organismes à vocation sociale et culturelle en Économie Sociale et Solidaire du CNAM – mars 2022.

Est-il encore besoin de rappeler les effets positifs en matière de santé et de bien-être physique et mental ou encore de lien social des activités physiques ou sportives ?

De nombreux et récents rapports le confirment et permettent de faire connaître plus largement ces vérités que le D. Ruffier énonçait déjà au début du siècle dernier.

Selon une récente étude de l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) portant sur les freins à la pratique des français peu ou non sportifs, on distingue cinq profils : « une santé fragile (26 %), des difficultés de sociabilité (21 %), le cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales (20 %), le désintérêt pour le sport (20 %), et le coût et l'inadéquation de l'offre sportive (13 %) » et on y découvre que **les personnes qui sont le plus concernées par l'inactivité physique (un quart de la population française) sont les personnes les plus âgées, plus souvent les femmes, les plus précaires professionnellement et financièrement et dont l'état de santé est moins bon.**

On peut donc en conclure que notre Culture Physique Fondamentale répond parfaitement aux besoins de cette population puisqu'elle attire et s'adapte aux personnes de 30 à plus de 90 ans, majoritairement aux femmes, sportives comme non sportives, à très faible coût, sur des créneaux et lieux facilement accessibles.

Elle crée des liens, des échanges, de la convivialité et de l'entraide ce qui donne envie de rester dans les cercles et explique la grande stabilité des adhérent.es dans le temps.

Mouvements "types" d'une séance de gym, base et variations

Le fait que des responsables de cercle s'autorisent à apporter des (menues) modifications en gardant le « noyau dur de la méthode » est le signe d'une vraie appropriation, d'une envie d'améliorer la pratique en apportant des mouvements qui sont bénéfiques à la santé (par exemple à la Villette la responsable, suite à une opération du dos, a intégré au sol un petit mouvement prescrit par le kiné lors de la rééducation).

Il paraît inévitable qu'une méthode créée au début du siècle dernier subisse des transformations au fil du temps, le Dr Ruffier lui-même a fait de nombreuses rééditions de son ouvrage, précisant certains détails et faisant évoluer les termes. **Le détail des mouvements d'une séance type à la Villette (page suivante)** peut donc être légèrement différent d'autres cercles.

**CERCLES FRANCILIENS DE
CULTURE PHYSIQUE FONDEMENTALE**
SERIE TYPE Parc de la Villette / jardin Ver têtù

ENCHAINEMENT DES MOUVEMENTS

LES BRAS

Mains hautes	20
Développé avant	20
Développé haut	20
Développé arrière	20
Tourniquet	20
Pull Over	10 et 10
Anorak	20
Les biceps (pronations supination)	20 et 20
Le Quatre Temps	20
Les Triceps	20 et 20

4 Respirations sur les côtes

Etirement épaules (devant, main entre omoplates, attraper les mains)

LE DOS

Quatre temps salut	20
Grand Salut	10
La passe arrière	20
Le double salut	20
La Girouette	20 et 20
Le Tire Bouchon	20
L'avion et l'hélicoptère	20 et 20
L'Oscillé	20
Le Tourné	20
Le Fauché	20

4 Respirations dont 2 jusqu'en bas en **étirant le dos et les jambes** (tête en bas croise la main extérieur de jambe/mollet/pied opposé + appuis devant + accroupi talons sol)

LES JAMBES

Les Pointes	20
Les Pointes et talons	20
Le Ski	20
Lancé de Jambes devant-côté	20 et 20
Les accroupis sur pointes	20
Les accroupies pieds au sol	20
Reste en bas soulève talons + pose bâton	
Etirements des adducteurs	10
Etirement du quadriceps	

4 Respirations ventrales

MOUVEMENTS AU SOL

Abducteurs Adducteurs

Lever de jambes latéral	20
Genou poitrine	20
Genou Epaules	20
Les demi-cercles	10 et 10
Les Ciseaux	10 et 10

Etirements jambes tendues

LES ABDOMINAUX

Genoux Menton	15
Equerre	15
La Bicyclette (avant et arrière)	30 et 30
Les Ciseaux Verticaux	15
Les Ciseaux Horizontaux	15
Les Cercles	10 et 10
Le Rameur (assis ou allongé)	5 à 8
<i>Récupération avec grande respiration entre chaque mouvement</i>	

LES FESSIERS

Au sol rapprocher les talons des fessiers sur le bassin, périnée + abdo serrés
Lever fessiers bien gainés 10
Position statique en haut 10
Répéter le mouvement genou contre genou + Combiner le tout
puis talon contre talon comme le 1^{er} mouvt
Etirement grand fessier (jambe croisée)

MOUVEMENTS RETOUR VEINEUX

Pieds flexes et ronds de chevilles
Talons fesses (ensemble/alternatifs) 10 et 1
La Chandelle et jambes vers le sol
Retour sur fesses/ischions 3 respirations

POSITION QUADRUPEDIQUE

3 ou 4 fois la position du chat
Equilibre lève main + pied opposés
Puis mettre les fessiers sur talons et s'étirer
Puis se redresser chevalier

LES MOUVEMENTS GÉNÉRAUX

La Pioche	5
La Hache	5 et 5
Le drapeau ou déployé	5 et 5
Le Treuil	5 et 5
En changeant de jambe	5 et 5
La Roue	5 et 5

LES MAINS

La Dactylo	10
L'éventail	10
La Griffes (devant + ramène)	10 et 10
Ouverture rapide des mains	50
Le Tampon	10
Etirement bras latéraux et rotation	
Etirement des avant-bras devant (main flex haut puis bas)	

LES CERVICALES ET YEUX

Les ZYGOMATIQUES

A E I O U Y et ou O X

On peut terminer par La Grue
Mouvement d'équilibre

Où pratiquer ?

À Paris (75)

L'association des cercles franciliens* :

Tout adhérent.e à un de ces cercles est assuré pour pratiquer dans l'ensemble des cercles franciliens indiqués avec *

Le cercle du Parc de la Villette*

Françoise Renaud
06 89 29 49 66

francoise-renaud@wanadoo.fr

Séances les jeudi et samedi à 11h + mardi à 12h avec Laurence Fally 07 81 16 54 54
Pelouse entre Fontaine aux Lions et Cité de la musique 75019.

Le cercle du Square Emmanuel Fleury*

Lidia Vitelli 06 11 68 58 46
lidiavitelli@hotmail.com
Yves Boucoiran 06 83 17 86 60
yves.boucoiran@hotmail.com
Fatima Zouine 06 27 08 28 28
Séance le dimanche à 10h30.
Paris 20ème

Le cercle Monceau*

Yvonne Delmon
06 03 11 71 31
delmon.yvonne@orange.fr
Olivier Barrat
06 16 23 87 80
oli.barrat@gmail.com
Séance le dimanche à 11h.
Entrée du parc Monceau, avenue Ruysdaël 75008.

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.

Le cercle du jardin du Ver Têtu*

Isabelle Boyer
06 99 39 91 67
iza.boyer3@gmail.com
Cécile M. : 06 25 81 86 60
Séance le dimanche à 11h.
22 rue Bernard Têtu Paris 19ème

Le cercle du Luxembourg

Emmanuelle Chabrier
06 73 30 97 15
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
jtbparis19@gmail.com
Séance le dimanche à 10h45 au parc des Buttes-Chaumont, sur la patinoire, face au café Rosa Bonheur, entrée Botzaris.

En Province

Tiens bon la barre Palavas-les-flots / Montpellier / Pignan (34)

Martine Langlais
06 99 70 44 70
<http://tientlabarre.wordpress.com/>
Séance tous les jours de la semaine dans sept cercles sur Palavas /Montpellier/ Pignan.

Les dragons de Donzère (26)

Bruno Bertrand
06 32 18 41 10
brunobertrand26@wanadoo.fr
Séance le lundi à 19h à l'ancienne chocolaterie.

Culture bien-être Agonac (24)

Marie-Christine Buton-Jaffrenou
06 28 68 48 11
mcbj@outlook.fr
Séance le mercredi à 18h20.

Lyon (69) Maison des essarts à Bron

Gilles Donguy
06 60 53 24 43
gdonguy@gmail.com
Séance le mercredi à 10h.

Cercle de Conleau* : Plage de Vannes (56)

Fabienne Renalier
06 26 55 69 30
renalierfabienne@gmail.com
Séance le dimanche à 10h devant la piscine d'eau de mer.

Cercle de Beaufay* (72)

Madeleine Gautier
06 08 61 35 63
madgau@gmail.com
Séance les mercredi et samedi à 9h30.

Et bientôt un Cercle à Empury dans le Morvan*

Laurence Fally 07 81 16 54 54



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)

Mouvements :

Revue de la Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale ©.

Marque et modèle déposés – ISSN : 2559-7808.

Directeur de la publication et Rédacteur en chef : Bruno BERTRAND.

FECPF – MVAC – 18, rue Ramus 75020 PARIS

Tel : 06.32.18.41.10. www.gymruffier.com - brunobertrand26@wanadoo.fr

Impression : COREP – 8 rue Brantôme – 75003 Paris

La boîte à Lumière – 160 boulevard Pedro de Luna - 34070 Montpellier