

N°146

HIVER 2025/2026
PRINTEMPS 2026



MOUVEMENTS

BULLETIN DE LA FEDERATION EUROPEENNE
DE CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE

Sommaire

Témoignage de VANNES (56)

Virginie, pratiquante aveugle du Cercle de Vannes

03

Les 10 ans de BEAUFAY

L'anniversaire du cercle de Beaufay dans la Sarthe.

04-05

Gymnastique médicale

Les maladies de la nutrition

06-09

Vive la bicyclette

10-13

Lu pour vous !

14

Gym Ruffier : les PIEDS

15-18

Cercles gym Ruffier

Où pratiquer la culture Physique Fondamentale

19

Il est important d'avoir conscience que faire de son mieux pour ne pas être dépendant.e, c'est utile pour soi, pour sa famille, et pour la société... La GYM RUFFIER semble la plus à même de nous permettre de mener une vie active et mobile, car elle est sans mouvement artificiel, sans mouvement inutile ni déformant. Bruno Bertrand

"Il faut rajouter de la vie aux années et non des années à la vie."
- Proverbe chinois -

Conseil du directeur technique & président
Bruno BERTRAND

La GYM RUFFIER : l'Art du Mouvement Utile

Il y a quelques mois lors d'une conférence que je donnais sur les abdominaux une question ne fût posée : qu'elle méthode de gymnastique est la meilleure ?

Question piège, mais réponses faciles : D'abord que cherchez-vous dans la gymnastique, le yoga, le qi gong, l'activité physique en général ?

Il faut que cette activité vous plaise ! Sinon, au mieux, vous allez rapidement espacer les séances, puis les arrêter (même si vous avez payé fort cher un abonnement dans un club).

Qu'attendez-vous de cette activité : un passe-temps ? Une amélioration de vos relations sociales ? L'entretien de votre corps ? L'amélioration de votre santé ? L'amélioration de vos performances physiques ? Une longévité active ?

L'idéal étant d'avoir une activité cochant le plus de cases par rapport à vos attentes.

Bien sûr envisager un défi tel que faire le grand écart, la roue, casser des planches, des briques à mains nues, réaliser telle ou telle asanas (posture de yoga), ... n'aura de sens que si vous pouvez, monter les escaliers, attacher seul vos chaussures, vous habiller de façon autonome, ouvrir une bouteille, un pot de confiture, un bocal – attraper quelque chose au dessus de votre tête ou au niveau du sol. Faire les courses et les porter, faire son ménage ...



FECPF

Respirez la santé avec la gym Ruffier

TEMOINAGE de VIRGINIE de VANNES (56)

Bonjour aux pratiquants et pratiquantes de la méthode du Docteur RUFFIER.

Je me présente Virginie, 53 ans demeurant à VANNES dans le Morbihan. J'ai été atteinte de malvoyance à l'âge de 8 ans et de cécité complète à l'âge de 17-19 ans. Malgré ma cécité, j'ai travaillé et élevé ma fille qui a actuellement 18 ans.

J'ai connu la méthode du Docteur RUFFIER grâce à Marie, bénévole à l'AVH (Association Valentin Haüy aveugles malvoyants à Vannes) où je suis également membre du bureau.

Après avoir fait un essai dans cette discipline, le côté plein air de cette activité ainsi que la bienveillance de Fabienne (animatrice / coach) et des autres participants à mon égard, m'a mise en confiance.

Dans mon quotidien, les mouvements que l'on travaille pendant les cours, que ce soit la posture ou l'équilibre m'apportent beaucoup dans ma situation de handicap.

J'espère que mon témoignage permettra à d'autres qui sont dans la même situation que moi de pratiquer cette activité et surtout qu'elle soit relayée dans d'autres associations pour déficients visuels comme, Voir Ensemble, UNADEV, FAF.

Je travaille en collaboration avec l'association AVH pour l'inclusion des déficients visuels dans plusieurs activités comme l'aquagym que je pratique également.

Merci à Fabienne pour son accueil et sa gentillesse et surtout de m'avoir acceptée malgré mon handicap.

Virginie.



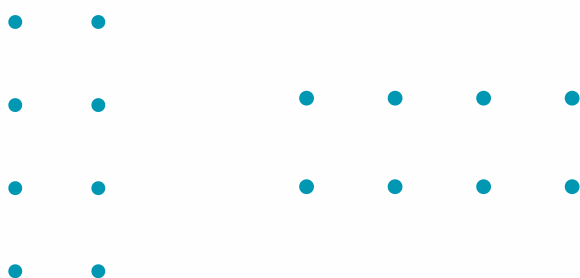
BLASON DE VANNES



Les 10 ans du cercle de BEAUFAY dans la Sarthe



Les adhérentes du cercle de Beaufay et leur responsable et animatrice Madelaine Gautier





JOYEUX ANNIVERSAIRE MADELEINE

Les pratiquantes du cercle de Beaufay célèbrent leur responsable et animatrice: Madeleine Gautier :

*"Merci pour ces moments sportifs que tu nous fais partager.
On est tellement accro que l'on revient même si parfois on souffre, pour notre bien.
Et surtout merci pour ton sourire, ta bonne humeur, ta vitalité, ta disponibilité et ton enthousiasme.
Merci d'être toi : notre soleil du mercredi et du samedi.
Tout ton club de sportives."*

--- Le cercle de BEAUFAY (72) à déjà 10 ans BRAVO Madeleine ! ---

Bruno BERTRAND
Président de la Fédération de GYM RUFFIER



Gym médicale

Les maladies de la nutrition

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

Le Diabète (suite et fin)



On se tromperait à croire que d'abondantes suées obtenues par bain de vapeur ou d'air sec peuvent avoir les mêmes effets que la sueur que fait éliminer l'exercice vigoureux. Dans le premier cas, il ne s'agit que d'une déshydratation qui emporte un peu de chlorure de sodium ; et dans le second d'un liquide chargé d'urée, d'acide urique et de beaucoup de produits volatils ; son odeur, nous venons de le dire, révèle sa toxicité.

Injectée à un cobaye, elle l'indispose gravement, et parfois le tue, tandis que la sueur du bain de vapeur le gêne fort peu. Obtenir la sueur d'exercice, c'est donc désintoxiquer les humeurs ; et que de maladies, dont l'Asthme, résultent de l'intoxication humorale !

Devant l'exercice toutes les affections chroniques, à crises ont -des réactions analogues. L'exercice intense et inaccoutumé exagère la crise en cours ; il peut provoquer une crise chez un sujet en période calme, parce que les oxydations ainsi accélérées libèrent brusquement une certaine quantité de toxines éliminables.

Ces faits démontrent à la fois l'efficacité de l'exercice et la nécessité de l'employer rationnellement, conformément à ses effets sur les diverses manifestations arthritiques.

La cure gymnique doit donc toujours être précédée ou accompagnée d'un régime et d'un traitement épurateur ; pendant ce temps, l'exercice doit être modéré et ne consister qu'en l'adaptation du malade à une Gymnastique efficiente.

Cette gymnastique efficiente sera une séance quotidienne d'exercices assez intenses pour modifier le rythme de la nutrition ;

>>

Les maladies de la nutrition (suite)

>> il s'agit d'obtenir des dépenses énergétiques importantes, qui entraînent l'oxydation complète des matériaux nutritifs. Il se fait ainsi une véritable transformation, ou disparition, de ce tempérament arthritique, dont les manifestations s'aggravent généralement à mesure qu'on avance en âge parce qu'au sortir de la jeunesse on est de plus en plus porté à s'abstenir d'exercice, au point de vivre souvent, à partir de la cinquantaine, dans une inaction physique complète.

On peut dire que le traitement de l'Arthritisme consiste à lutter, par l'exercice volontaire, contre cette paresse naturelle.



Photo de Abdul Raheem Kannath sur Unsplash

LES MALADIES DE LA PEAU

La peau, entre autres importantes fonctions, remplit celle d'émonctoires, éliminant par la transpiration, et aussi par la sécrétion sébacée, un assez grand nombre de produits de désassimilation plus ou moins toxiques ; et nous venons de voir que l'appel par l'exercice à la fonction sudoripare est un élément important de la cure de l'arthritisme et des intoxications humorales. Mais, tout en épurant l'organisme, la sudation assure aussi le bon état de la peau; il est de règle que tout organe s'entretient par sa fonction.

La transpiration et la sécrétion sébacée, sortes de lavages de la peau exécutées de dedans en dehors, sont un complément nécessaire des lavages superficiels, qui même savonneux et à la brosse, ne détergent pas ces millions de conduits glandulaires dont est criblé le revêtement cutané. Les débris épidermiques, les poussières extérieures se mêlent aux sécrétions coagulées pour faire de ces conduits des vases clos dans lesquels les microbes prolifèrent et prennent de la virulence.

Nombre d'affections cutanées en résultent ou en sont aggravées. D'autre part, à ne pas fonctionner suffisamment, la peau devient sèche, écaillée, sujette aux rougeurs, démangeaisons, intertrigos, eczémas. >>



Gym médicale

Les maladies de la nutrition

(suite)

L'exercice n'agit pas directement sur ces maladies de la peau, qui exigent traitement local et général ; mais il aide généralement beaucoup à la guérison, et peut la maintenir définitive. Au reste, n'est-il pas d'usage de prescrire, en même temps que les soins locaux, des Dépuratifs et des Régimes de désintoxication, admettant ainsi que pour traiter la peau, il faut épurer tout l'organisme ?

Nous croyons que la sudation obtenue par l'exercice est le meilleur moyen d'assurer cette épuration, car, d'une part, elle résulte d'une oxydation poussée des déchets nutritifs, et, d'autre part, elle balaie, en s'éliminant, les glandes et leurs conduits.

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'Acné atteint les jeunes gens et jeunes filles dont l'activité physique est médiocre, parfois nulle, et dont la peau reste constamment couverte, à l'abri de l'air et du soleil.

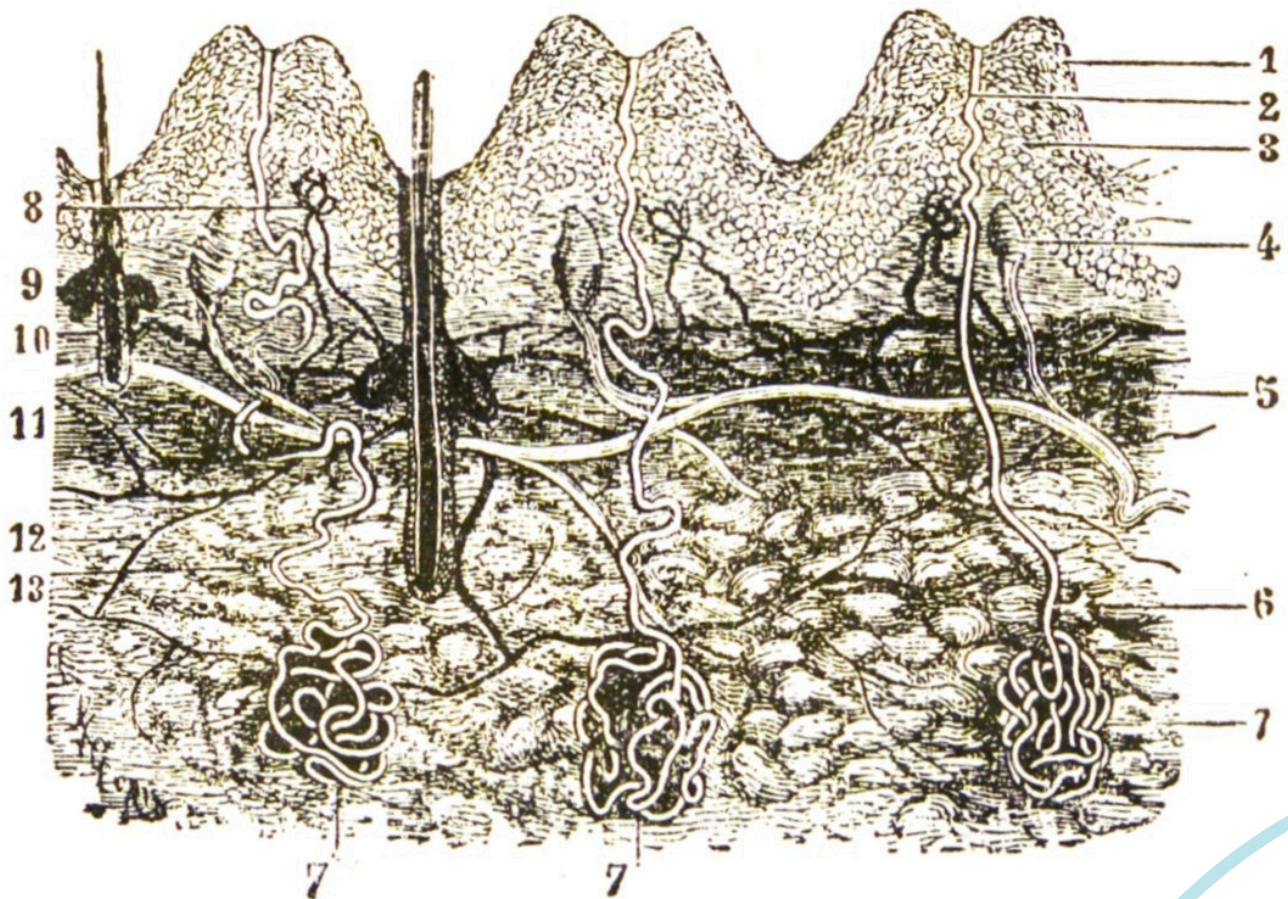
L'affection est parfois grave, aboutissant à des cicatrices fort laides ; et elle est souvent rebelle aux traitements classiques. On la guérit, en remettant la peau à l'air, en la soumettant à des bains de soleil ou aux rayons ultra-violetts, en la faisant transpirer par des exercices énergiques, prolongés et fréquents, auxquels il faudra adapter les sujets par entraînement progressif. L'acné guéri, on évitera les récidives par la pratique régulière des mêmes exercices, en transformant les paresseux physique qu'est souvent le jeune acnéique en un amateur fervent des sports de grand air.

Sauf les affections purement parasitaires, comme la gale, les autres maladies cutanées bénéficient du même traitement gymnique ; si nécessaires que leur soient des soins spéciaux, des médicaments et des régimes appropriés, l'exercice sudatif met la peau en meilleur vitalité, augmente son aptitude naturelle à guérir l'Eczéma, l'Ichtyose, le Psoriasis même, m'ont paru toujours bien influencés par l'exercice, pourvu qu'il fut pratiqué avec assez d'énergie et de persévérance.

>>



Les maladies de la nutrition (suite)



Coupe de la Peau

En 1, 2, 3, 4 : Epiderme ou couche cornée. — De 5 à 7 : Derme. — 8 : Couche génératrice. — 2 : Tube excréteur d'une glande sudoripare. — 4 : corpuscule du tact. — 8 : Epanouissement d'un nerf sensitif. — 9 : Glandes sébacées se dégorgeant dans le canal d'un poil.

Les illustrations dessinées de GYM MÉDICALE proviennent du livre SOYONS FORT
- Dr J.E RUFFIER.

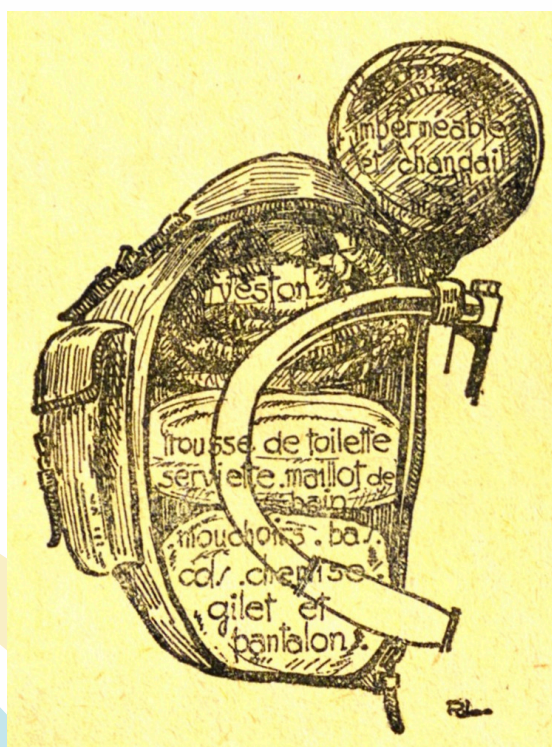


VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS 1929

LES BAGAGES

(suite de la revue 145 et fin)



- Je passe au deuxième rouleau, continua M. Majoret : le nécessaire de toilette roulé dans le maillot de bain et la serviette. Enfin, troisième rouleau (le plus gros généralement) : le veston.

Il occupe le sommet du sac, prêt à être endossé aux arrêts, à l'auberge ou l'on déjeune. Je distribue maintenant dans les interstices que je trouve autour des rouleaux quelques menues bricoles : brosse, cirage, cartes, papier à lettres.

Dans « la poche à soufflet », tiendront le petit outillage, la carte de l'itinéraire du jour, une gourde d'aluminium.

Il ne me reste plus qu'à former un quatrième et dernier rouleau : le maillot épais roulé dans l'imperméable. Je ne le mets pas dans le sac, mais par-dessus et en arrière.

Les deux courroies d'épaules se rabattent sur ce rouleau, font un tour autour du guidon et vont se fixer dans les boucles que le sac porte à ses deux coins inférieurs. S'il fait froid ou s'il pleut, maillot et imperméable sont immédiatement à portée sans qu'il soit besoin d'ouvrir le sac.

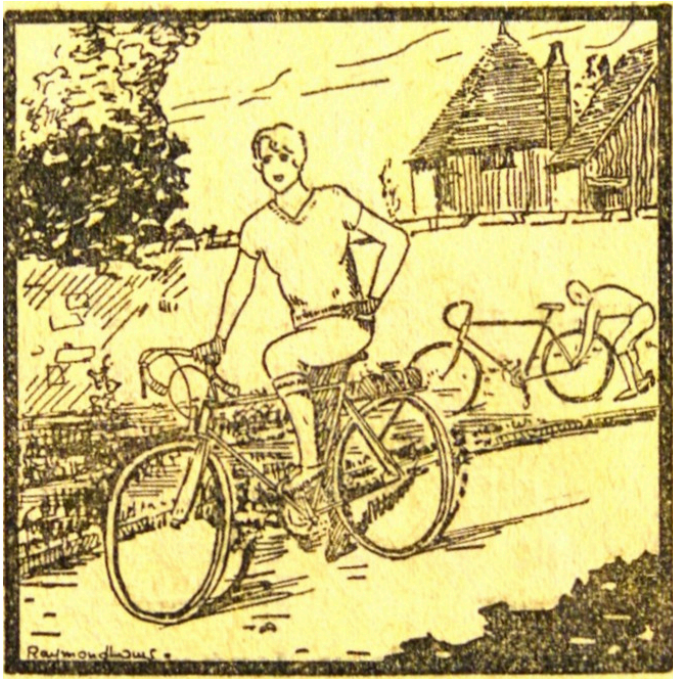
Ce disant, M. Majoret avait conduit Robert dans le vestibule auprès de sa bicyclette, et avait fixé sur le guidon le sac ainsi confectionné.

- Vous voyez qu'arrimé de cette façon le bagage ne peut donner lieu à aucun ennui; il ne se déplace jamais. La façon d'empaqueter est simple, rapide, n'abîme pas les vêtements. L'enlèvement où la fixation du sac se fait en quelques secondes.

- Il n'y a donc pas à hésiter, conclut Robert.

Je vais me faire établir un sac semblable, et j'emporterai tout mon bagage suivant votre excellente méthode.

- Croyez bien, dit M.Majoret, qu'avec nos quatre sacs nous voyagerons le plus confortablement du monde. >>



- Melle Gilberte emporte aussi son sac ? Je m'en doutais bien. Mais son bagage doit être composé d'une façon assez différente ?

- Non pas, répondit M. Majoret. Le principe reste le même. Tenue de route très simple, mais tout ce qu'il faut pour être convenable, et même élégante à l'étape.

Remarquez que, sur ce dernier point, les femmes ont quelques avantages sur nous. Leurs robes, corsages, chemisettes, bas en soie et autres parures vestimentaires se réduisent à un volume fort petit, et craignent peu d'être fripées.

- Je n'ai aucune crainte sur l'élégance que Gilberte saura s'assurer à l'étape. Mais la tenue de route me laisse un peu d'inquiétude.

- A ce point de vue, les femmes cyclistes ont connu une époque difficile : celle des jupes longues et des manches à gigot.

La vraie robe de ville était impraticable à vélo ; les culottes bouffantes, les jupes-culottes étaient ridicules et gênantes

Tout s'est bien simplifié. A la rigueur, la jupe courte actuelle permet aux femmes de monter une bicyclette, même à cadre fermé. Mais, à mon avis, ce n'est pas à faire. Celles qui agissent ainsi ont toujours à lutter contre le zéphyr indiscret ; elles sont plus occupées à rabattre leurs jupes qu'à pédaler.

La tenue sportive de la femme comporte, exige la culotte. Cela est admis maintenant. Et particulièrement cela ne fait aucune difficulté dans les régions montagneuses où l'alpinisme a habitué tout le monde à ce costume.

A bicyclette, il n'y a qu'ainsi vêtue qu'une femme soit vraiment à son aise, alors qu'en robe elle est toujours empruntée.

- Je le pense, dit Robert. Mais une femme ne peut rester toute la journée sur sa bicyclette. Dès qu'elle met pied à terre, elle perd tout l'avantage d'être en culotte. Elle ne porte qu'avec gêne ce costume anormal qui choque « l'opinion publique » ; elle a beau affecter une certaine crânerie, elle se sent gauche, et en souffre.

>>



VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER - Editions PHYSIS 1929

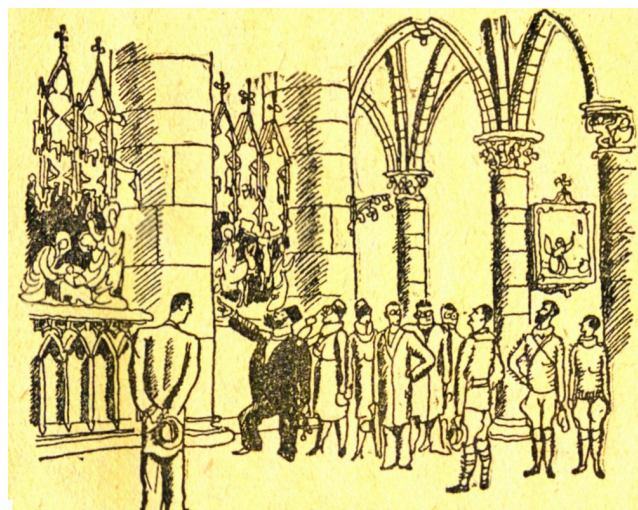


- C'est vrai, mais il est facile de remédier à cet inconvénient. Gilberte a trouvé depuis longtemps ce qu'il convient de faire. Elle a toujours dans son équipement une jupe très simple et légère, s'ouvrant et se fermant entièrement sur un côté par un rang de boutons à pression; ce n'est, en somme, qu'un pan d'étoffe, qui se drape en quelques secondes autour de la taille, recouvrant ainsi la culotte.

Cette jupe est toujours roulée sur le haut de son sac de route ; une courroie à déboucler, et la voilà prête à marcher à pied sans exciter la curiosité publique.

- Tous ces menus détails de vêtue, dit Robert, ont leur grande importance.

Votre longue expérience vous a permis de les régler parfaitement. Je comprends maintenant comment vous pouvez voyager pendant des semaines avec un bagage aussi réduit.



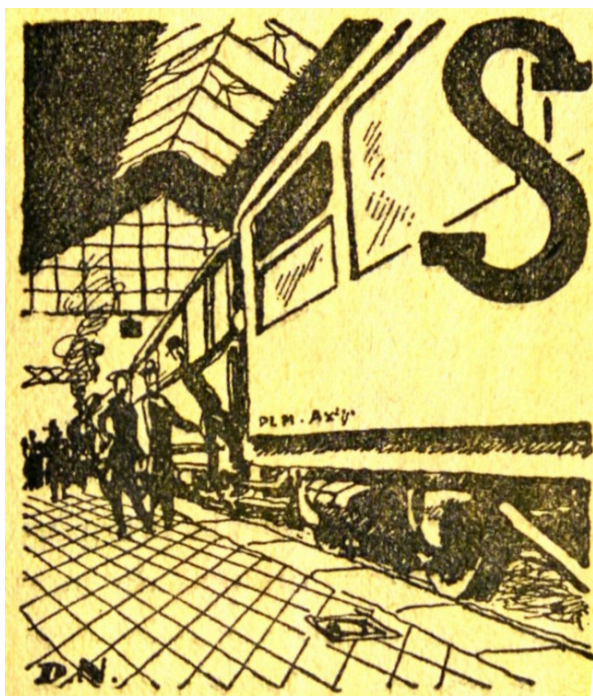
LE CHANGEMENT DE VITESSE

Où une discussion acharnée n'aboutit à aucune conclusion.



Photo de Coen van de Broek sur Unsplash

Sous le hall enfumé de la gare du P.L.M, le rapide d'Italie, ayant poussé son coup de sifflet, s'ébranla lentement. Par les portières, les voyageurs tendirent une dernière poignée de mains aux parents et amis restés sur le quai. Les bras levés, les mouchoirs agités firent leurs signes d'adieu. Accélégrant sa vitesse, le train défila au long des quais, tressauta sur les rails coupés de multiples aiguilles, et, enfin dans le crépuscule tombant, se rua sur la voie libre.



M. Majoret, Gilberte, Robert et Jacques reprirent leurs places sur les banquettes, s'installant du mieux qu'ils purent, et M. Majoret, qui s'était beaucoup démené pour enregistrer les bicyclettes et trouver les places retenues, poussa un soupir d'aise :

- Enfin ! Nous voilà partis ! Adieu, Paris, ses tracas et ses fumées !

- Et nous allons, dit Jacques Pertus, vers la montagne, splendide, tranquille, baignée d'air pur. Quelle joie ! Un mois à rouler par les Alpes !

- C'est à cinq heures du matin, demanda Gilberte, que nous arrivons à Bourg-en-Bresse ?

- Oui, ma fille. Au point du jour, nous serons à pied-d'œuvre.

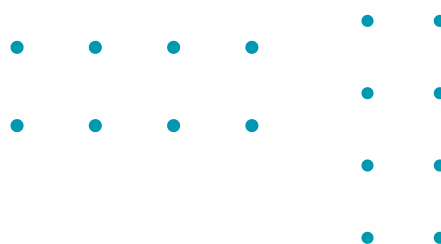
Ce train est bien commode. D'une seule traite, en une nuit, il va nous amener à la lisière des montagnes. A peine sortis de Bourg, nous aurons à grimper les premières rampes du Jura.

Robert Carmose dit en souriant :

- Je ne vous dissimule pas que je suis ému. Vous allez à la montagne avec la tranquillité de vieux routiers qui la connaissent. C'est la première fois que je l'aborde. Je m'effraie un peu de mon inexpérience. Comment me comporterai-je dans ces longues et dures ascensions ? La montée des cols me verra-t-elle peiner et défaillir ?

- Ne vous tourmentez pas, répondit M. Majoret. Vous êtes bien entraîné et vous avez une certaine aptitude à monter les côtes.

Suite au prochain numéro.



LU POUR VOUS

Par Bruno Bertrand

En 2016 dans le numéro 122 de notre revue, j'avais écrit un article intitulé : **QUE LA FORCE SOIT AVEC VOUS.**

J'avais alors cité 2 personnes "fortes" :

BONELLI porteur – coltineur aux halles de PARIS, 1m76 pour 122 kilos, champion de France de ce genre d'exercice, qui en 1897, au Cirque Royal de Bruxelles, fit une dizaine de mètres avec 550 kg sur les épaules.

BOYER fort à la farine, qui a monté au 1^o étage d'une boulangerie, 25 sacs de farine en 13 voyages (les 12 premiers doubles et le dernier simple) ; soit pour les 12 premiers voyages 2 sacs de 159 kg chacun (donc 318 kg) au premier étage et au dernier voyage 159 kilos, soit un total de **3975 kilos !**

----- L'ENTRAÎNEMENT DU GUERRIER ÉTERNEL

- L'ouvrage traite de la fabuleuse épopée
- de la culture physique ; histoire, entraînement et méthodes des guerriers à travers les âges.

J'ai beaucoup aimé ce livre original, très bien documenté, un livre qui sort enfin des sentiers battus, un travail unique à ma connaissance. MERCI !

L'auteur, Emmanuel AKERMANN, pratique les arts martiaux depuis l'âge de six ans. Il est titulaire d'un master en histoire médiévale, a une ceinture noire 5e dan de Karaté et est entraîneur diplômé d'État...

Il relate des récits et exploits, des prouesses hors du commun, donne aussi les clés de compréhension, les méthodes d'entraînement des plus grands guerriers. Il présente des exercices originaux venus du fond des âges, ainsi que des principes d'alimentation et d'hygiène de vie. Il nous invite à renouer avec le fil d'Ariane de la Force, pour retrouver notre véritable nature.



Éditeur : Skinfaxi Ltd

Date de publication : 24/11/2025.

305 pages

ISBN-13 : 978-6199296240

Disponible sur le site de l'auteur : mytraininguide.com/le-guerrier-eternel-2/ ou sur Amazon.

La gymnastique des pieds

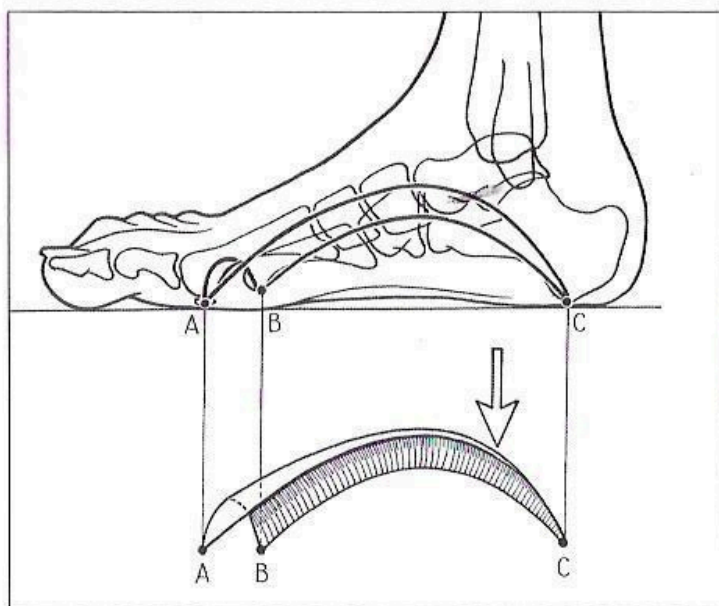
Description du pied

Le pied est la partie distale* du membre inférieur de l'être humain. Il est relié à la jambe par l'articulation de la cheville. Il supporte le poids du corps en position debout et permet la locomotion.

Premier élément au contact avec le sol – *en position anatomique* – Il assure un rôle essentiel dans l'équilibre, l'amortissement, la proprioception** et la propulsion.

Le pied d'un adulte comprend : 28 os, réparti en 26 os auxquels s'ajoutent deux os sésamoïdes – *soit, pour les deux pieds, le quart de ceux composant l'ensemble du squelette humain* –, 16 articulations, 107 ligaments assurant leur protection et limitant la mobilité, 20 muscles qui permettent leur mouvement.

Schéma anatomique de la face interne du pied



© I. A. Kapandji, Physiologie articulaire, tome II, Éd. Maloine 1991

✓ Points d'appui de la voûte plantaire :

A : tête du premier métatarsien - B : tête du cinquième métatarsien -

C : tubérosités postérieures du calcaneum

*Distale : se dit de la partie d'un organe, ou d'un membre, qui est la plus éloignée d'un organe de référence ou du tronc.

**La proprioception (de proprio-, tiré du latin proprius, « propre », et de [ré]ception), ou sensibilité profonde, est la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps, qui se fait sans recours à la vision (Wikipédia).

Avec ses 26 os (+2) et sa courbure plantaire l'architecture du pied est un modèle d'ingénierie (Léonard de Vinci).



L'évolution du pied a été capitale pour libérer la main. Il ne joue plus aucun rôle dans la préhension. En perdant cette faculté, le gros orteil a gagné de nombreux avantages. Il est devenu indispensable à la marche, en fournissant un appui au déroulement du pied après l'attaque du talon.

Il suffit de lever le gros orteil vers le haut pour constater combien il devient difficile de courir, et même la marche devient moins sûre.

Nos pieds sont le plus souvent enfermés dans nos chaussures, ils sont les grands oubliés, enfin tant qu'ils ne posent pas de problèmes !

Il indispensable de bien les soigner car les problèmes peuvent être nombreux, douloureux et même invalidants : : ampoules - oignons - plaies - fractures - fractures de stress (fatigue) - aponévrosite plantaire - tendinites - hallus valgus - verrues plantaires - mycose cutanée, etc.

Nos pieds sont mis à rudes épreuves : : chaussures inadaptées, parfois déformées, détériorées, pas à la bonne taille...

En France on fait environ 9.000 pas par jour et 9.744 pas chez les franciliens (l'OMS recommande un minimum de 10.000 pas par jour).

Pour les soins de nos pieds, il y a de nombreux professionnels de santé que l'on peut consulter : médecins, chirurgiens, kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues, pédicure...

Ressources complémentaire : les conseils de l'assurance maladie "[Comment prendre soin de ses pieds ?](#)" à retrouver sur le site amelié.



La gymnastique des pieds (suite)

Mais c'est de notre responsabilité de leur donner leur quantité suffisante d'exercices pour bien les entretenir !

- La marche bien sûr : marche loisir – marche utile pour se déplacer d'un endroit à un autre (ne pas utiliser son véhicule, ou se garer un peu plus loin, etc.).

- Mais aussi faire de petits exercices qui peuvent grandement améliorer notre mobilité notre forme :

Je conseille de les faire pied nu, talon au sol (si la température le permet), exercer un pied puis l'autre comme indiqué sur les photos ci-dessous et sur les schémas de la page suivante (*dont certains exercices que vous reconnaîtrez puisqu'ils font partie des séances de notre gymnastique pratiquées dans tous nos cercles*).



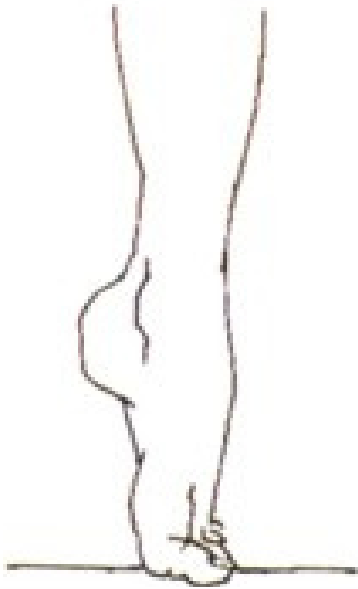
PIED DÉTENDU



**PLIER TOUS LES
DOIGTS DE PIEDS**



**OPPOSER LE GROS
DOIGT DE PIED AUX
AUTRES ORTEILS**



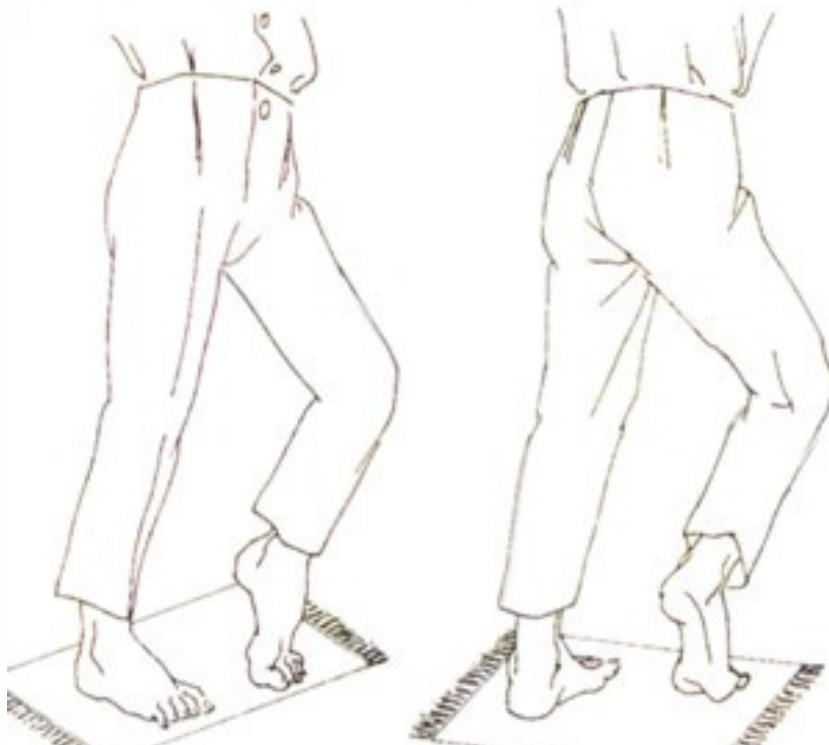
Monter sur la pointe des pieds (si besoin se tenir à une chaise ou un meuble).

ÉTIREMENT ANTÉRIEUR



Soulever l'avant des pieds, sans pousser les fesses en arrière.

ÉTIREMENT POSTÉRIEUR



ALTERNER RYTHIQUEMENT LES APPUIS.

(si besoin se tenir à une chaise ou un meuble)

*Sources : Wikipedia – anatomie impertinente
Alain FROMENT*

*Ed Odile JACOB – SOS DOS et STRESS Pascal
PILATE - Ed BELIN*

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. • •

Mise en page par Isabelle BOYER • •

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