

N°147

AUTOMNE 2026



MOUVEMENTS

BULLETIN DE LA FEDERATION EUROPEENNE
DE CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE

Sommaire

Le mot du président de la FECPF

03

Passage de diplôme au cercle la Villette

04

Gymnastique médicale

Les maladies de la nutrition

05-10

Vive la bicyclette

11-14

Lu pour vous ! La petite Reine des années noires

15-16

Gym Ruffier : les 3 plans

17-21

Hommage à France HAMONET

22

J-E. RUFFIER inventeur

23-24

La renaissance de PIF & HERCULE

25-26

Cercles gym Ruffier

Où pratiquer la Culture Physique Fondamentale

27



ÉDITO du président

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

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de France HAMONET (Hommage page 23).

Avec ce décès le cercle de Vincennes au lac Daumesnil 75012 PARIS est en deuil et n'a plus de monitrice. Si vous êtes intéressé.e pour prendre en charge ce cercle, n'hésitez pas à prendre contact avec Françoise RENAUD ou Bruno BERTRAND.

Ce nouveau numéro de notre revue Mouvements est enrichi de nouvelles rubriques (en plus des habituelles) avec un plus grand nombre de pages :

- L'arrivée d'une nouvelle animatrice sur les 2 cercles de Villette et du Ver têt
- La petite Reine des années noires
- GYM RUFFIER s'entraîner sur les 3 plans
- J.E. RUFFIER inventeur

Bruno BERTRAND
Président de la FECPF



FECPF

Respirez la santé avec la gym Ruffier

La vie des cercles FRANCILIENS

Une nouvelle monitrice de GYM RUFFIER aux deux cercles PARISIENS de la Villette et du Ver Têtu.

Dimanche 7 juin 2026, Bernadette NANTOIS, a réussi son examen technique de monitrice de GYM RUFFIER, en dirigeant brillamment un cours de GYM RUFFIER dans le parc de la Villette sur la pelouse entre la fontaine aux lions et la cité de la musique.

Cet examen (promotion « Violette Dorange » navigatrice et skipper) sera entièrement validé dès qu'elle aura suivi une formation de secourisme PSC1 ou équivalent.

Bravo Bernadette !



Gym médicale

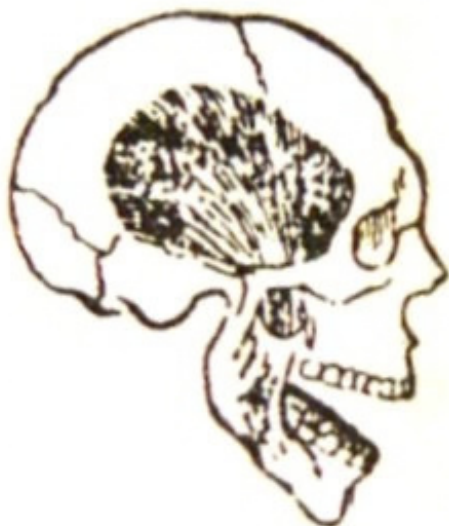
Les maladies de la nutrition

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

VÉGÉTATIONS ADÉNOIDES, GLOSSOPOSE ET GYMNASTIQUE FACIALE

La glossoptose, ou chute de la langue dans l'arrière-gorge, outre qu'elle dégrade la face, a de graves conséquences sur la croissance du corps et sur la vigueur de l'organisme. Elle résulte du retard, puis de l'arrêt du développement de la mâchoire inférieure.

La mâchoire inférieure est la mâchoire active. C'est celle que des muscles puissants ramènent contre la mâchoire supérieure et meuvent sur elle pour mastiquer les aliments. La mâchoire d'en haut, faisant bloc avec tout le massif cranio-facial, ne peut bouger et reçoit passivement les dents de sa congénère.



Elle est l'enclume, tandis que la mâchoire d'en bas, ou mandibule, est le marteau. Il faut que ce marteau tombe bien d'aplomb sur l'enclume, autrement dit, il faut que les deux arcades dentaires se rencontrent exactement quand la mandibule vient s'appuyer sur la mâchoire supérieure en passant légèrement dessous.

Cet engrènement exact ne se produit pas toujours. Souvent, la mandibule, moins développée, ne peut appuyer son arcade sur l'arcade supérieure. Quand la bouche est fermée, les dents d'en bas restent très en arrière de celles d'en haut; il s'en faut parfois d'un centimètre et même davantage.

Les conséquences ?

D'abord, le recul du menton, qui détruit toute l'harmonie du profil humain, donnant une expression plus ou moins stupide à la physionomie.

Il n'est pas besoin d'observer beaucoup pour remarquer que le menton fuyant est fréquent, que peut-être le dixième des enfants et des jeunes gens en sont plus ou moins affligés. >>

Les maladies de la nutrition (suite)

>> Que si l'on pousse un peu plus loin l'investigation, on trouve que, durant le jeune âge, jusqu'à douze ou treize ans, il est assez rare qu'une bouche ferme bien, à dents bien jointes (fig. 1, 2, 3).

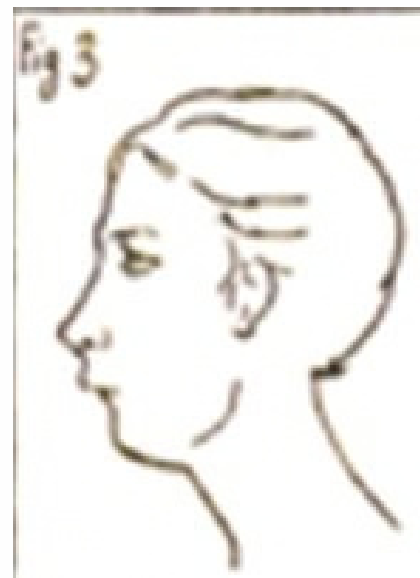


Fig : 1 2 3 : défaut de croissance et retrait de la mâchoire inférieure résultant de végétations adénoïdes et glossoptose.



Fig 4 : profil normal, front et menton sur le même plan.

Les maladies de la nutrition (suite)

» Le retrait de la mandibule atrophiée produit, automatiquement, le retrait de la langue, dont la base tombe dans la gorge risquant ainsi de l'obstruer si elle ne reste ouverte, car, en cette dernière position, la base de la langue se dégage un peu du pharynx.

L'attitude et la physionomie du glossoptosique ont été longtemps reconnues pour caractéristiques des « végétations adénoïdes ».

Il est certain que ces végétations qui obstruent les fosses nasales et le pharynx déterminent une gêne respiratoire analogue à celle de la glossoptose et, par conséquent, obligent à la respiration buccale. Mais, on a sans doute eu tort de croire que le « faciès adénoïdien » correspondait toujours à l'obstruction du pharynx par les végétations, et qu'il suffisait, par conséquent, d'enlever celles-ci chirurgicalement pour que la respiration redevienne normale et que la bouche se ferme.

En réalité, presque tout adénoïdien est glossoptosique.

On peut même penser que l'atrophie de la mandibule et la chute de la langue sont souvent des lésions primitives qui, obligeant à la respiration buccale, supprime le balayage des muqueuses du nez et du pharynx par l'air respiré, de sorte que des végétations morbides prolifèrent sur ces tissus mal nourris.

Quoi qu'il en soit, il ne suffit aucunement d'opérer des végétations adénoïdes quand elles s'accompagnent de retrait de la mâchoire.

Le pharynx restera bouché par la base de la langue tant qu'on n'aura pas remédié à la difformité de la mandibule; et ce n'est pas seulement dans un intérêt esthétique qu'il faut corriger le recul et lutter contre l'atrophie de la mâchoire inférieure.

L'obstruction de l'arrière-gorge gêne considérablement la respiration. L'air peut à peine passer par le nez, et ce n'est même qu'à petit débit qu'il peut pénétrer par la bouche ouverte. C'est ainsi que se crée « l'insuffisance respiratoire » aux déplorables conséquences.

Le thorax ne se développe pas, les poumons n'acquièrent aucune ampleur d'expansion.

A mesure que l'enfant grandit, le déséquilibre s'accroît entre la masse du corps et la faible capacité de l'appareil respiratoire.

Le sang devient pauvre, manquant du combustible indispensable à tous les actes vivants, l'organisme ne peut fonctionner qu'à très faible allure.

L'adénoïdien, le glossoptosique vivent dans l'inertie ; ils ne sauraient se livrer à aucun mouvement qui exige des respirations profondes. »

Gym médicale

Les maladies de la nutrition

(suite)

>> Aussi leur musculature ne se tonifie pas ; ils restent nécessairement mous du corps, comme ils sont paresseux d'esprit. Leurs organes digestifs eux-mêmes ne peuvent élaborer convenablement une nourriture suffisante. Les embarras gastriques, les entérites, les troubles du foie, les assaillent constamment, et les condamnent à des régimes spéciaux qu'ils supportent, mais qui ne leur donnent aucune vigueur.

Une croissance menée à travers toutes ces vicissitudes aboutit à une faiblesse organique définitive, et une irrémédiable constitution malade.

Que faire pour éviter de tels désastres ?

Les traitements médicaux et chirurgicaux s'imposent devant les cas assez avancés.

Je n'y insisterai pas ici, sauf pour rappeler que le curettage des végétations adénoïdes, traitement le plus fréquemment employé, passé, peut-on dire, dans les mœurs, est aussi insuffisant qu'il est indispensable. Il lève un obstacle, mais laisse le nez, la gorge, la bouche, la mâchoire exactement comme il faut qu'ils soient pour que l'obstacle se reproduise.

- •
- •
- •
- •

D'autre part, lorsque l'atrophie et le retrait de la mandibule, déjà très prononcés, provoquent une lourde chute de la langue dans la gorge, l'affection devient justiciable d'un appareillage spécial.

Mais, pour rester sur notre terrain, nous indiquons comment on peut éviter cette dégénérescence atrophique de l'étage inférieur de la face, et comment aussi on peut guérir des cas légers et débutants par des moyens assez simples.

Il ne s'agit que de lutter contre les causes *-des erreurs et des négligences-* qui déterminent la difformité faciale.

Les os de la face donnent insertion à de nombreux muscles dont la fonction est de mouvoir les yeux, les narines, les joues, les lèvres et la mâchoire inférieure. De tous ces mouvements, seuls ceux de la mâchoire inférieure sont puissants, et commandés, par conséquent, par les muscles vigoureux qui président à la mastication.

Mais les autres mouvements pour être moins étendus et moins puissants, ont leur utilité et leur importance : ils donnent à la face son expression, par des modifications qu'ils impriment incessamment à la physionomie. >>

Les maladies de la nutrition (suite)

>> Certains ont pour rôle d'ouvrir largement les narines pendant l'inspiration. D'autres fort nombreux, et d'une agilité déconcertante, sont les agents de la parole articulée, grâce aux formes diverses qu'ils font prendre à la cavité buccale, lorsque lèvres, joues et langue entrent en action coordonnée.

Or, ce sont ces muscles qui, par leur activité, donnent à la face sa forme. Ils la modèlent, parce qu'ils stimulent la nutrition et la croissance des os sur lesquels ils prennent insertion et point d'appui. C'est là une loi générale du développement. Un os ne prend de volume et de résistance qu'en proportion de l'activité des muscles qui le meuvent.



Fig 5 : Muscles de la face ou de la mimique :

F = Frontal.

O = Orbiculaires des paupières.

P = Pyramidal.

R.S = Releveur superficiel du nez.

T = Transverse du nez.

D = Dilatateur des narines.

P.Z = Petit Zygomatique.

G.Z = Grand Zygomatique.

O.L = Orbiculaires des lèvres.

B = Buccinateur.

T.R.L = Triangulaire des lèvres.

C = Canin.

C.M = Carré du menton.

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

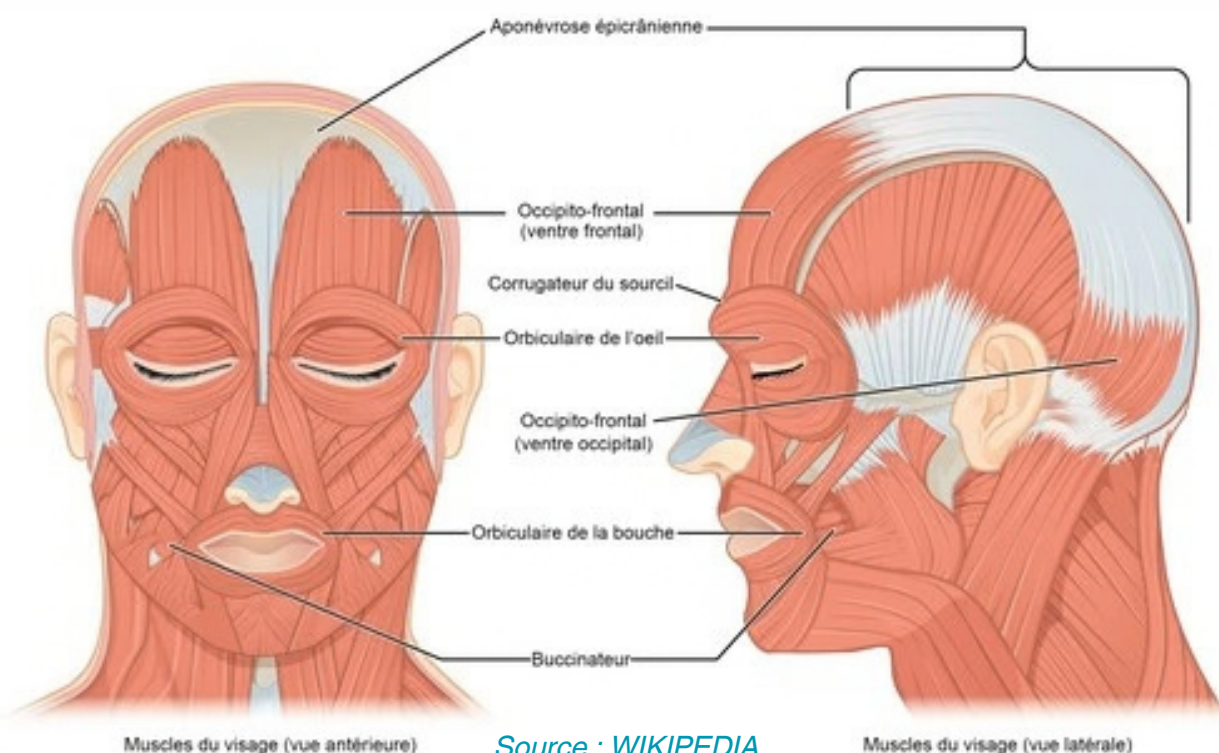
Gym médicale

Les maladies de la nutrition (suite)

Un athlète a des os massifs et solides, parce qu'il exerce et développe ses muscles. Un malingre a de petits os fragiles, parce qu'ils ne sont mus que faiblement par des muscles atrophiés. C'est parce que dès le jeune âge, on peut dire dès la naissance, on condamne à une inaction relative les muscles de la face que le squelette de celle-ci se développe mal, et, particulièrement, que se produit l'atrophie de la mandibule.

Et enfin, la satisfaction qu'il éprouve à prendre l'aliment qu'il préfère se révèle par une mimique dans laquelle interviennent tous les muscles de la physionomie.

Il faut insister, comme l'a fait P. Robin, sur la position que prend l'enfant au sein. Soutenu par le bras maternel, il relève et renverse la tête, avance sa mâchoire et sa lèvre inférieures.



Source : WIKIPEDIA.

Le premier travail musculaire du nouveau-né doit être de téter sa mère. Cette action fréquemment répétée met en jeu presque tous les muscles de sa face, particulièrement ceux des lèvres, de la langue et des joues. Il faut, en outre, que l'enfant ouvre le nez, à l'aide de ses muscles nasaires, pour respirer pendant que sa bouche est fermée sur le sein.

Et, dans cette attitude, qui est exactement l'inverse de celle que prennent les glossoptosiques, il fait volontiers pendant dix minutes d'énergiques mouvements de succion. Ces manœuvres, exécutées régulièrement, dès les premiers jours, et pendant tous les premiers mois de la vie, ont une action prépondérante sur le développement des muscles et des os de la face.

VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS 1929

Suite de **“LE CHANGEMENT DE VITESSE** où une discussion acharnée n’aboutit à aucune conclusion” de la revue n°146



- Vous ne souffriez donc qu'autant qu'il le faut pour vaincre les grands obstacles.
- Ce qui m'inquiète, c'est que je n'ai pas de « changement de vitesses » à ma bicyclette, comme vous et Gilberte. Je me suis laissé influencer par les conseils de Jacques, et je crains qu'il ait voulu seulement me jouer un mauvais tour.
- J'en serais la première victime, dit Jacques Pertus, car je n'ai pas non plus de changement de vitesses.
- Oui, mais tu es un cycliste forcené ! Il te plaît de pousser dans les côtes. M. Majoret me paraît plus sage, et j'aurais dû suivre son exemple.
- Ne crois pas que je tiens à me fatiguer par plaisir. Si je n'emploie pas de changement de vitesses, c'est parce

que je pense utiliser parfaitement ma force sans l'emploi de ce mécanisme compliqué.

- Tu dois avoir tort ; quand le changement de vitesses permet à l'automobile de grimper toutes les côtes, il faut être bien entêté pour nier qu'il rende le même service à la bicyclette. Le moteur humain est soumis aux mêmes lois que le moteur mécanique.

- Voilà un argument simpliste et péremptoire qui, sans plus ample examen, convertit à la « poly » tous les cyclistes que tourmente le désir de monter les côtes aussi facilement qu'on les descend. Mais comparaison n'est pas raison. Le moteur humain ne ressemble guère aux moteurs mécaniques, et au moteur à explosions moins qu'à tout autre.

- Évidemment, mais devant le travail mécanique à fournir, tous les moteurs perdent en vitesse ce qu'ils gagnent en force, et ...

- Tu t'égares, mon ami. Entre beaucoup de qualités qui ont fait son succès, ce moteur à explosions a un défaut : c'est d'avoir précisément besoin d'un changement de vitesses, parce qu'il n'est pas souple, parce qu'il ne donne toute sa puissance qu'à un régime de rotation déterminée.

VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS 1929

Dès qu'il acquiert un peu de cette souplesse qui lui manque et qu'il parvient à monter les côtes en quatrième, on estime avoir obtenu un grand progrès, qui économise le mécanisme et le carburant. Il ne faut donc pas vouloir à toute force que le moteur humain ait le défaut du moteur d'auto. Car le muscle ne travaille pas par des détentes brutales, explosives. Il agit beaucoup plus comme le moteur à vapeur, dont le piston reçoit une poussée élastique, progressivement croissante à mesure qu'augmente la résistance à vaincre. Encore ne peut-on pas pousser très loin cette comparaison-là ; il vaudrait mieux considérer ce qui se passe dans le muscle lui-même et dans quelles conditions il peut produire de la force.

- Eh bien, expose-nous quelles sont ces conditions.

- Le muscle est un moteur très souple qui peut faire varier sa vitesse de travail dans des proportions considérables, sans modifier sa puissance. Je ne sais quel ardent polyxionniste a posé comme postulat à ses démonstrations mécaniques que la vitesse de pédalage la plus favorable, la moins fatigante, était de 60 tours à la minute ; il y aurait, par conséquent, intérêt à conserver indéfiniment cette cadence en coordonnant le développement avec les allures variées qu'imposent les accidents de terrain et la lassitude au cycliste.

Cette conception aboutit aux huit, aux dix, aux innombrables « vitesses », échelonnées de 50 en 50 centimètres. Mais si toutes ces déductions mécaniques sont exactes, elles n'ont aucune valeur pratique parce que leur point de départ est faux.

- Voilà, dit M. Majoret, une condamnation bien nette, bien sévère. Je crains, mon ami, qu'à vouloir trop prouver ...

- Non pas, je maintiens mon opinion. C'est une grande erreur physiologique que d'imposer au muscle une « vitesse de régime » aussi étroite ; de le considérer comme un moteur moins souple encore que le moteur à explosions. Soixante tours à la minute ! Mais on peut pédaler aisément entre vingt et cent vingt tours sans qu'aucune cadence ne soit, en elle-même, plus pénible qu'une autre.

La cadence est imposée par la résistance à la progression, et elle s'adapte automatiquement, avec une merveilleuse régularité, à l'effort que le muscle peut fournir. >>



Il est entendu qu'on dépense d'autant plus de force que la vitesse est plus grande ; mais cet axiome mécanique, appliqué au cyclisme, s'entend pour la vitesse de progression de la machine et de son cavalier, non pour la vitesse de rotation des jambes.

- Tu veux dire, en somme, que la vitesse de progression règle au mieux la cadence du pédalage, en la faisant varier automatiquement.

- C'est cela même. Quand sur le plat, et par bonne brise dans le dos, la bicyclette progresse sans effort, on tourne aisément les jambes entre 80 et 100 tours, même avec le développement moyen de 5 m. 50. Il y a dans ce cas intérêt à tourner vite pour conserver, au prix d'une contraction musculaire très légère mais fréquente,



*Photo de Coen van de Broek sur
Unsplash*

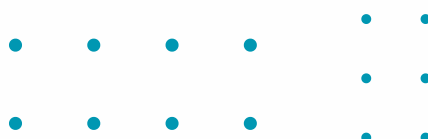
- vitesse acquise par la machine. Que s'il se présente une côte, il y a nécessité de donner une contraction plus forte, plus prolongée : et cela est impossible à la même cadence. Pour monter cette côte à l'allure honorable de 12 kilomètres à l'heure, la cadence devra tomber aux environs de 35 tours; la lenteur de rotation permet un coup de pédale un peu appuyé, tout en restant souple : les muscles ont le temps de se contracter plus à fond pour produire un peu plus de force.

Conservons au contraire la cadence de 75 tours, en diminuant de moitié le développement, c'est-à-dire à 2 m. 75, pour la même allure de 12 kilomètres. Cette vitesse de jambes sera très pénible à soutenir en côte à cause de la brièveté des contractions musculaires.

- Parbleu, dit M. Majoret, je voudrais vous voir monter avec un développement de 7 ou 8 mètres les longues côtes que nous allons avoir à franchir. Suivant votre théorie, vous devriez y parvenir aussi aisément qu'avec 3 mètres.

- En raisonnant par l'absurde, vous aurez aisément raison de moi. Mais je ne veux discuter que sur les développements raisonnables, c'est à-dire moyens, ceux que tout le monde devrait employer, et qui, pour la route, n'ont guère à varier, suivant la constitution et les aptitudes de plus d'un mètre ; entre 4 m. 50 et 5 m. 80, chacun peut trouver son meilleur braquet.

»



VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS 1929

>> Or, dans ces conditions normales, changer de développement pour monter une côte ne peut pas avoir pour avantage de dépenser moins de force, si la vitesse reste la même.

Cette dépense de force, ou libération d'énergie, n'a pas d'ailleurs l'importance qu'on tend à lui accorder quand on persiste à comparer le moteur humain avec un moteur mécanique ; car ce qui limite le travail fourni par le moteur mécanique, c'est la quantité de charbon ou de pétrole dont il dispose ; ce qui arrête le moteur humain, c'est la fatigue,



phénomène physiologique complexe, qui ne se confond pas avec la dépense organique : fatigue et dépense ne sont pas proportionnelles.

Robert s'étonna : Quoi ! La fatigue n'est pas en rapport avec le travail que l'on fournit !

- Mais non puisqu'il y a des gens, et assez nombreux, qui sont fatigués à ne rien faire, et que d'autres prennent de la vigueur en faisant le tour de France à bicyclette. La fatigue résulte du fonctionnement de la machine humaine, non de l'épuisement de ses matériaux de travail. Ce qu'il nous faut chercher, ce n'est pas l'économie de la force, mais la mise du corps dans de bonnes conditions de fonctionnement.

Suivant la façon dont on s'y prendra, tel travail corporel fatiguera plus ou moins rapidement ; et souvent, c'est avec la plus grande dépense de force que la fatigue sera moins grande ou plus tardive.

- Eh bien, reprit M. Majoret, peut-il faire de doute qu'on se met dans de bonnes conditions de travail en employant un petit développement pour monter les côtes, et un grand pour rouler aisément sur le plat ? Dans les deux cas, le pédalage se fait au rythme qui convient à l'effort...

Suite au prochain numéro.

LU POUR VOUS

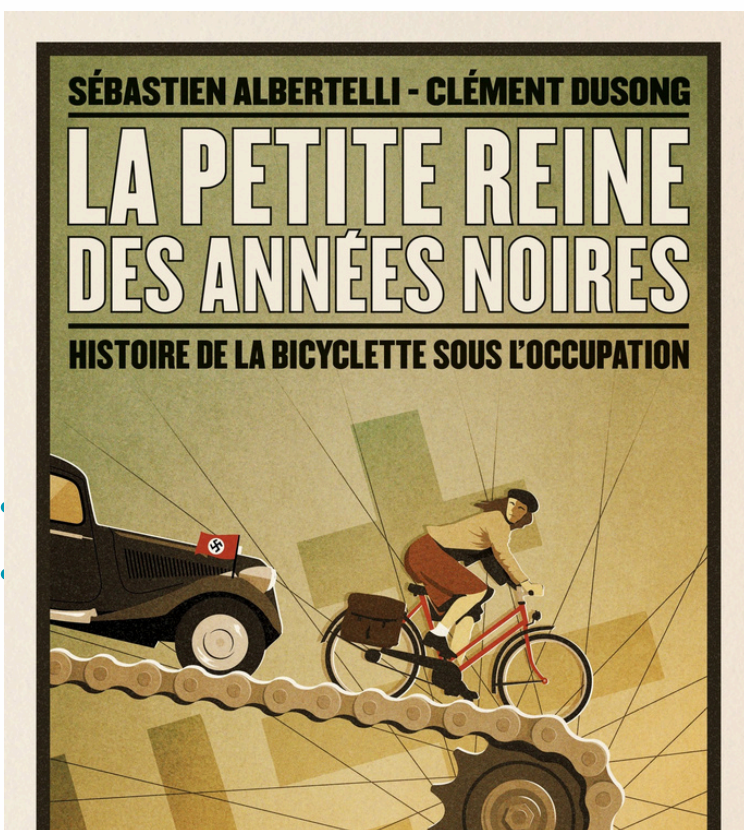
Par Bruno Bertrand

Un livre passionnant si vous êtes intéressés par l'histoire, par la résistance, par la bicyclette, et par le Dr James-Edward RUFFIER.

Résumé : Une course poursuite entre une Traction-avant et une résistante à bicyclette, un Paris silencieux sillonné de vélos cahotant sur les pavés, un porte-bagage chargé de provisions achetées à la campagne... les images qui relient la petite reine à l'Occupation sont innombrables.

Après la défaite de 1940, la pénurie d'essence chamboule le quotidien : quelle que soit leur catégorie sociale, les françaises et les français sont bien obligés de pédaler. Il faut se rendre au travail, se nourrir, mais aussi parfois faire du sport ou s'évader le temps d'une randonnée. La vie des cyclistes n'est toutefois pas facile. Leur machine devient un objet précieux, difficile à entretenir et convoité, par les voleurs comme par l'occupant.

Jamais la bicyclette n'a occupé une place aussi centrale dans le pays, au point que, dans les mémoires, elle rappellera durablement les souffrances des années noires. Cet ouvrage raconte une histoire inédite de l'Occupation : celle des corps, des longs périple et des privations comme celle des libertés arrachées.



« Avec ce livre, le vélo entre enfin dans l'histoire par la porte de la Résistance et de la liberté. »

Éric Fottorino

Date de parution : 27 août 2026

20.90 €

368 pages

Format : 14,5 x 21,5 cm

EAN papier : 9791021069015

EAN numérique :

9791021069039

Edition TALLANDIER.

LU POUR VOUS

Par Bruno Bertrand

Livre écrit par :

Sébastien Albertelli est professeur agrégé et docteur en histoire, spécialiste de l'histoire de la France libre, de la Résistance et des services secrets. Il est notamment l'auteur des Services secrets du général de Gaulle (2009), d'Histoire du sabotage (2016) et de La Lutte clandestine La France (2019).

Clément Dusong est docteur en urbanisme et chercheur associé au LVMT de l'université Gustave Eiffel, spécialiste du vélo. Il a été commissaire de l'exposition À Vélo, Paris Métropole 1818-2030 présentée au Pavillon de l'Arsenal en 2024.

Livre captivant, efficace, sources (de très nombreuses références : bibliographie - index des noms des personnes.), une autre façon de « rentrer » dans l'histoire de la France, de la résistance, de la vie après la défaite de 1940, de la petite reine...

PASSIONNANT ET ENRICHISSANT (loin des clichés habituels).

Le Docteur James Edward RUFFIER est cité de très nombreuses fois : pages 12, 31, 34, 37, 66, 68, 78, 95, 102, 109, 113, 129-130, 161, 171, 174, 195-196, 198, 203, 208, 210, 281, 285, 290, 292.

Merci aux auteurs pour ce magnifique travail d'historien.

La petite reine des années noires histoire de la bicyclette sous l'Occupation

DE SÉBASTIEN ALBERTELLI, CLÉMENT DUSONG
|
CHEZ TALLANDIER



CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE

S'entraîner dans les 3 plans de l'espace pour une meilleure santé, de meilleures performances

Il y a plus de 10 ans que je me passionne pour les fascias, élément peu connu du corps que le Dr Jean-Claude GUIMBERTEAU a été le premier à rendre visible en filmant ce qui se passe sous la peau avec un endoscope. Pour simplifier, je dirais qu'il y a sous notre peau : « un monde bien loin de nos livres de cours ».

Dans cette vidéo « Le Fascia : Clé du Mouvement Humain » :

<https://www.youtube.com/watch?v=-Vvw9C-Ytjg>

où le Dr GUIMBERTEAU est invité, il met en lumière avec beaucoup de compétence et de simplicité l'importance de bouger : « **Remuer les structures dans les 3 plans de l'espace** ».

Il existe de nombreuses vidéos du Dr GUIMBERTEAU sur le web par exemple celle « Les Fascias - Promenades sous la peau » :

<https://www.youtube.com/watch?v=xIENG5jQHOo>

Et pour aller plus loin, 3 vidéos supplémentaires sur ce lien : **<https://vod.endovivo.com/>**

Ce même médecin a aussi écrit un livre : **L'architecture du corps humain vivant**. *Le monde extracellulaire, les cellules et le fascia révélés par l'endoscopie intratissulaire.*

De Jean-Claude Guimberteau
et Colin Armstrong.

Date de parution : mars 2021

58.00 €

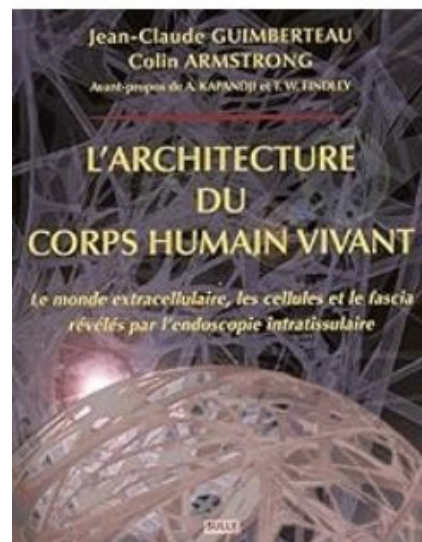
224 pages

Format : 279 x 278

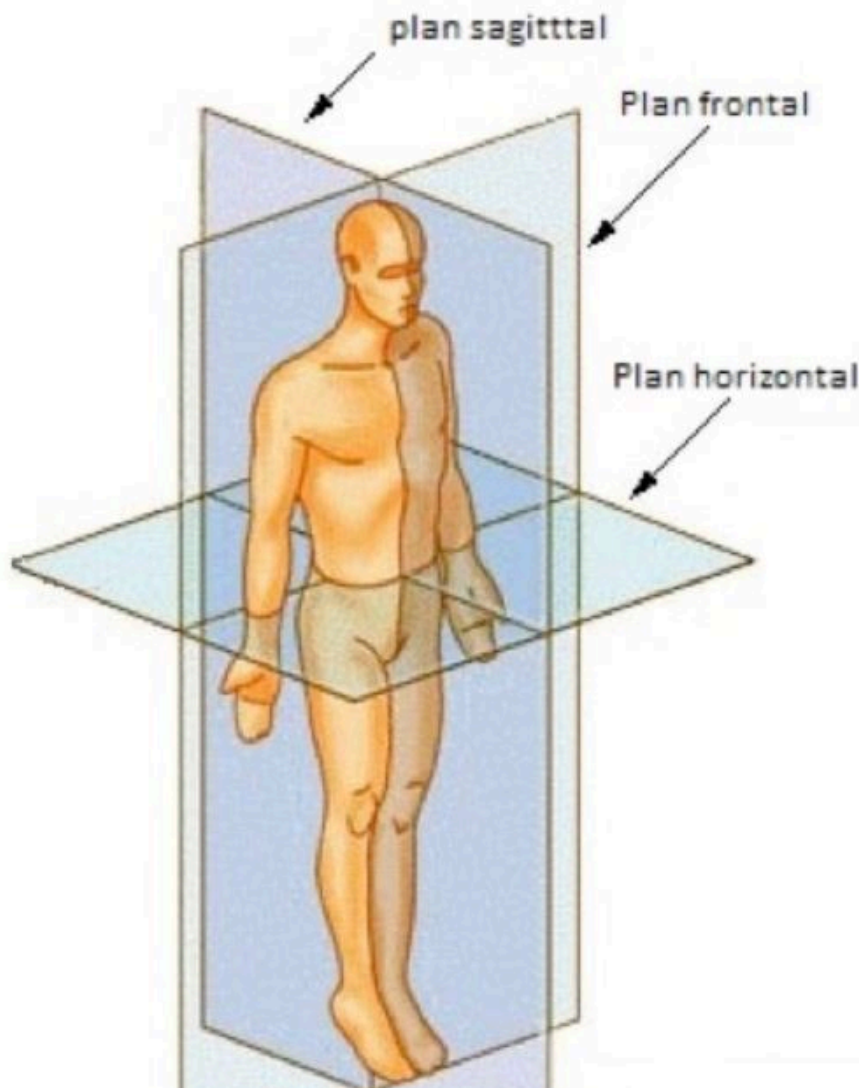
Editions : SULLY.

Collection : Ostéopathie

ISBN : 978-2-35432-249-6



S'entraîner dans les 3 plans de l'espace pour une meilleure santé, de meilleures performances



Les 3 plans :

- **Le plan Sagittal** (vertical) il divise le corps en 2 parties : droite et gauche. Les mouvements correspondant à ce plan sont ceux qui éloignent ou rapprochent de l'axe latéral du corps (sur les côtés).
- **Le plan Frontal**, coupe le corps en deux parties : devant et derrière. Les mouvements correspondant à ce plan sont ceux qui éloignent ou rapprochent de l'axe central du corps. Ne s'observe que de face ou de derrière.
- **Le plan transversal** coupe le corps en deux portions supérieures et inférieures (haut et bas). Les mouvements correspondant à ce plan sont ceux qui se font autour de l'axe du corps (Mouvements de rotation).

Les contraintes de l'entraînement sur des machines, et mêmes avec des poids et haltères, limitent les plans de mouvement possibles pendant l'exercice.

S'asseoir et s'entraîner sur un seul plan, ou pire ne travailler qu'un muscle isolé à la fois, comme dans de nombreuses salles de sports, n'est pas un gage d'efficacité, bien au contraire.



Cela permet tout au plus une prise de volume !

Par contre l'utilisation d'une barre (ou bâton), si possible avec un poids judicieusement choisi permet de s'entraîner sur les 3 plans, comme dans les mouvements de la vie de tous les jours, tout en améliorant sa condition physique.

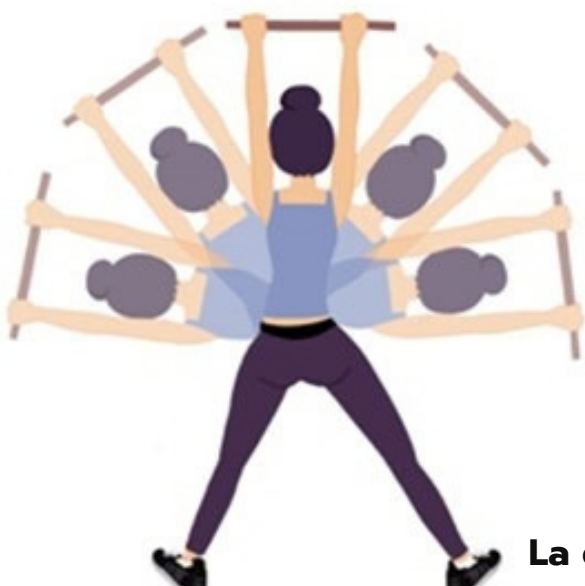
Pour ma part, je préfère les mouvements généraux, grâce auxquels nous utilisons un grand nombre de muscles en synergie, sur plusieurs plans en même temps et non en isolation.



Le treuil



Le treuil à deux



La grande roue



S'entraîner dans les 3 plans de l'espace pour une meilleure santé, de meilleures performances



Le double salut

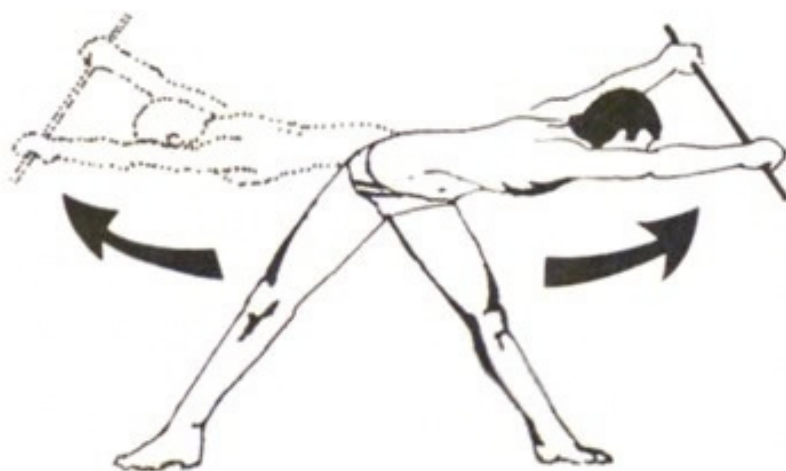


Le tire-bouchon

Le mouvement que je considère comme le plus complet est le faucheur s'il est exécuté en se déplaçant. Il en existe plusieurs versions :

Le Faucheur version simplifiée :

Cette version (sommairement expliquée) dans SOYONS FORT (tableau d'exercices - GYMNASTIQUE FONDAMENTALE – GYMNASTIQUE D'ENSEMBLE exercice n°16) mais aussi dans GYMNASTIQUE QUOTIDIENNE – Edition DANGLES, page 123, exercice N°16



Fauché. — Tronc fléchi, bâton porté à bout de bras en avant de la tête :
1) Porter le tronc à gauche, à fond ;
2) Revenir à droite, à fond.

Le Faucheur : méthode avancée :

L'exercice sollicite moins l'engagement des muscles du dos, il est beaucoup plus global, avec une action très intéressante au niveau de la taille, des abdominaux, des cuisses, des bras, la respiration et même de la vue ! ...



Travail de coupe sur l'EXPIRATION, le retour sur l'INSPIRATION.



Une façon de réaliser le faucheur plus proche du mouvement originel est d'avoir un bout de la barre près du sol (qui doit y rester parallèle), un peu comme une lame de faux, même exercice que le précédent, mais plus efficace (le bras de levier exercé par la barre dans cette position est plus important, plus le travail de la vue).

Hommage à France HAMONET



Hommage des adhérentes et adhérents du cercle du Bois de Vincennes

France était d'une fidélité sans faille, tous les dimanches matin arrivant sur son vélo, elle refusait la sédentarité et recommandait les bienfaits de la GYM RUFFIER, et le côté particulièrement agréable de sa pratique en plein air.

France était présente par tous les temps, malgré la pluie ou la neige.

Si nous avons un manque d'énergie par mauvais temps, elle savait nous stimuler, nous finissions le cours « crottés » de terre mais tellement réjouis de l'avoir fait !

France était aussi un puits de savoir de : culture générale, histoire... et nous conseillait des lectures.

France était une grande Dame, nous ne l'oublierons pas.

France HAMONET est décédée le 29 janvier 2026
à l'âge de 85 ans, monitrice de GYM RUFFIER depuis 1995
(promotion J.Jacques HENNER – Peintre Alsacien 19 siècle).

Merci France d'avoir porté avec tant de ferveur pendant tant d'années le message du
Dr J.E. RUFFIER.

France HAMONET était l'épouse du professeur Claude HAMONET, médecin anthropologue français, professeur de médecine physique et de réadaptation, spécialiste du Syndrome d'Ehlers-Danlos.

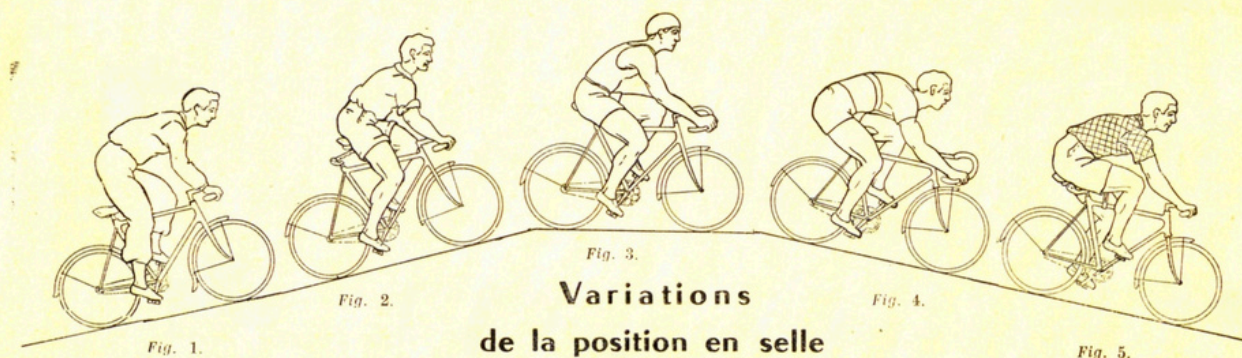
Bruno BERTRAND président de la FECPPF.

Le Dr J.E RUFFIER inventeur

"Grimpex"

Société à Responsabilité limitée au Capital de 750.000 francs

Siège Social : PHYSIS 30, Rue de la Victoire, Paris IX^e



EN COTE. Fig. 1 : Position en haut et en avant, dressé sur les pédales, en danseuse. — Fig. 2 : même position en haut et en avant, obtenu avec le « Grimpex ». — SUR LE PLAT. Fig. 3 : Bien assis sur le centre de la selle. — EN DESCENTE. Fig. 4 : Assis en arrière sur le croissant de la selle. — Fig. 5 : Assis plus en arrière encore, mais plus confortablement, avec le « Grimpex ».

Le Grimpex

Breveté S.G.D.G.

DEPLACE-SELLE se manœuvrant en marche Modèle du Docteur RUFFIER

Le Grimpex permet au cycliste de changer en marche la position de la selle suivant qu'il roule en côte, sur le plat ou en descente. La montée des côtes, même des plus dures, en est grandement facilitée.

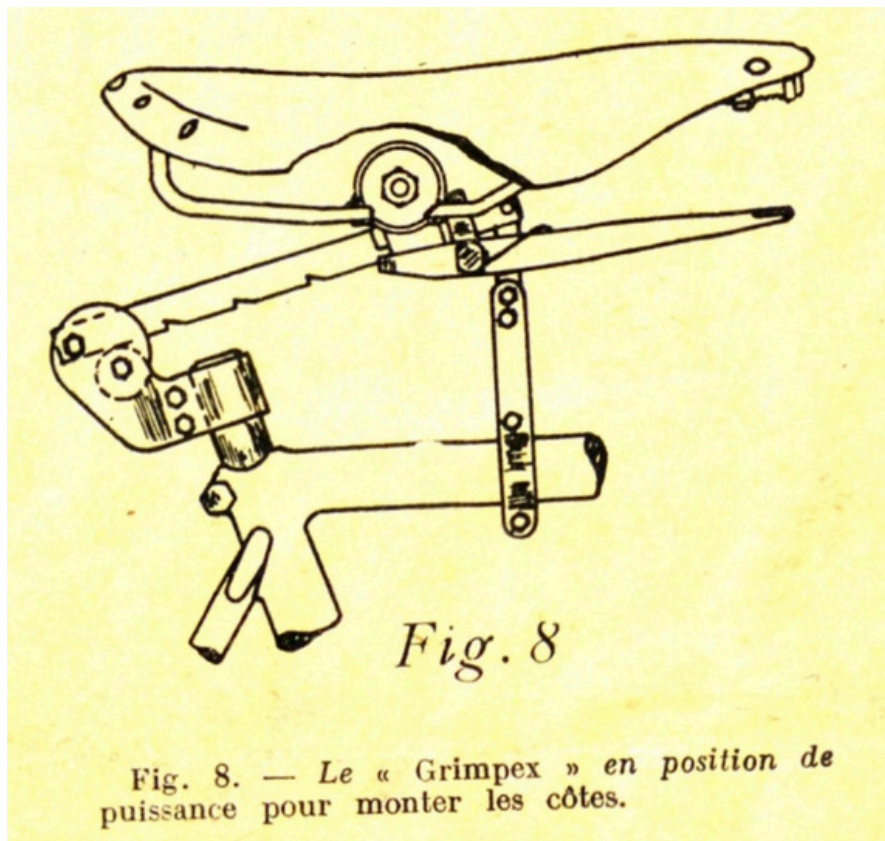
Pour tout cycliste c'est un mouvement instinctif de se porter en avant sur sa selle et même de se dresser sur les pédales quand il lui faut grimper une côte (Fig. 1 et 2) : s'il abandonne ainsi sa position habituelle, c'est pour en prendre une autre *plus avancée* et *plus haute*, POSITION DE PUISSANCE, qui lui permet d'ajouter à son effort musculaire le poids de son corps qu'il fait porter alternativement sur l'une et l'autre pédale.

La difficulté vaincue, revenu sur le plat ou en descente, le cycliste se rassoit et se porte en arrière sur la selle (Fig. 3, 4, 5) : c'est la POSITION DE SOUPLESSE qui permet de pédaler

vite et sans effort. Si l'on conservait alors la position haute et avancée, le pédalage serait saccadé, fatigant pour l'articulation du genou et d'un rendement médiocre.

Pour utiliser à fond leur poids, coureurs et bons routiers se mettent « en danseuse », (Fig. 1) quittant complètement la selle et se soutenant sur le guidon pour basculer successivement leur corps de droite à gauche et de gauche à droite. C'est un style de très grand rendement en côte, tant qu'il est correctement pratiqué et que l'allure reste assez rapide.

Le Dr J.E RUFFIER inventeur



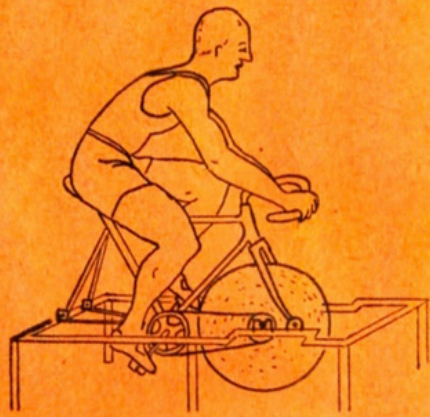
Le GRIMPEX

permet au cycliste de changer en marche la position de la selle suivant qu'il roule en côte, sur le plat ou en descente. La montée des côtes est grandement facilitée



PRIX DE SOLDE : Le **GRIMPEX** complet avec notice de montage et d'emploi : **7 Fr.** - Franco : **8 Fr.**

Notice sur demande à **PHYSIS, Pavillon de l'Esterel, Cannes**
Commandes de préférence par virement au Cpte Post. : Physis, 261.50, Paris



"LE PEDALEX"

Vélo-fixe rationnel à volant

Modèle du Dr J.-E. RUFFIER, pour entraînement à domicile et acquisition d'un pédalage correct et souple. Pour lutter contre les inconvénients de la sédentarité. Pour assurer la rééducation fonctionnelle des raideurs, douleurs, impotences des muscles et articulations des jambes, hanches, genoux, chevilles.

CEPPI, constructeur

Rue H.-Germain
LE CANNET de CANNES (A.-M.)

LE RETOUR DE PIF GADGET

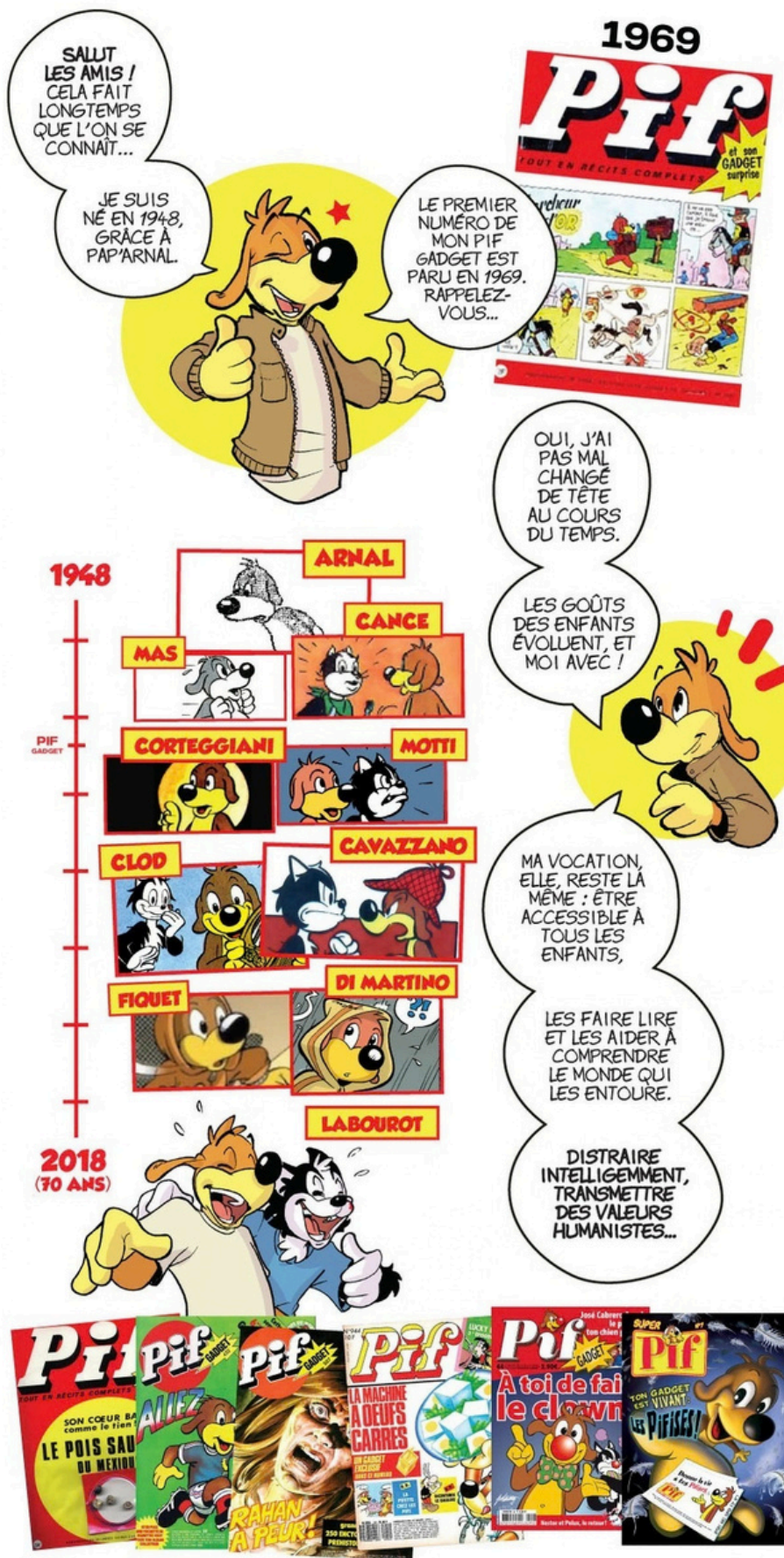
Dans un avenir morose pour la presse papier, il faut se réjouir de la renaissance, d'un journal, d'un magazine tel que **PIF GADGET (et HERCULE bien sûr) le magazine des lectrices et lecteurs de 8 à 120 ans.**

Le premier Pif gadget est sorti en 1969 en version hebdomadaire, puis disparaît en 1993. Il réapparaît sous la forme d'un mensuel de 2004 à 2008, date d'une faillite. On pourra le retrouver ensuite sous forme de Hors-série, de 2015 à 2017.

C'est en 2020 que le magazine est revenu, sous le nom de Pif le Mag et en trimestriel, avec aussi 2 Hors-série par an, et ce depuis 6 ans.



Le dernier numéro en kiosque.
www.pifgadget.fr



Bruno BERTRAND directeur technique de la F.E.C.P.F.

Où pratiquer ?

À Paris (75)

L'association des cercles franciliens* :

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

Le cercle du Parc de la Villette*

Françoise Renaud

06 89 29 49 66

francoise-renaud@wanadoo.fr

Séances les jeudi et samedi à 10h30

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*

En recherche d'un.e animatrice/animateur - Près de l'embarcadere 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

Bernadette Nantois

Séance le dimanche à 10h30.

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.

Cercle d'Empury-Morvan*

Laurence Fally 07 81 16 54 54

Séance le lundi à 9h30

Au boulodrome d'Empury



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 : IDF : COREP – 8 rue Brantôme – 75003 Paris
Sud : contact@cap-print.fr - 06 62 91 74 72 - 09 81 04 78 52
1 Avenue de l'Aurore, 34570 SAUSSAN