

TABLE DU CULTURISTE

KAF PAIN ROBUR

au germe de blé  
sans aucun élément étranger  
au blé

Préparé sous le contrôle  
du

**D<sup>r</sup> M. DIDIER**

Fondateur  
de l'Institut Naturiste d'Alger

**Plus vitalisant,  
Plus fortifiant,  
Plus savoureux,  
Pas plus cher**

que le pain blanc

**combat la  
Constipation**

Préparé par les boulangeries :

**VIDAL**, 11, rue Bab - El - Oued, Alger »  
**BERENGUER**, 20, r. de Chartres »  
**GONZALEZ**, 19 bis, rue Rovigo »  
**MARIANO**, 19, rue Jean-Macé »  
**PÉREZ**, 50, rue d'Isly »  
**MARCO**, 15, rue Michelet »  
**MARTINEZ**, 91, rue Michelet »  
**JAEN**, 32, rue Hoche »

Amie de l'estomac

**VÉGÉTALE**

SE DIGÈRE MIEUX  
que Beurre, Huile, Saindoux

## AVANT-PROPOS

CE LIVRE N'EST PAS UN LIVRE DE PROPAGANDE EN FAVEUR DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE. C'EST UN GUIDE POUR FACILITER LES EFFORTS DES CONVAINCUS.

Tant de lances ont été rompues depuis quelque quarante ans à propos de l'utilité de la gymnastique, de cette utilité tant de bonnes raisons ont été données, que je ne perdrai pas mon temps et ne vous ferai pas perdre le vôtre dans une discussion que l'on a le droit, à notre époque, de considérer comme oiseuse.

Le but que je poursuis, au surplus, est essentiellement pratique, et ce guide s'adresse aux fervents de la gymnastique. A quoi bon, d'ailleurs, faire une fois de plus l'apologie de l'exercice ? Un livre d'éducation physique, imbu d'idéalisme et d'humanité, a bien moins de chances d'amener à l'effort musculaire un adepte, qu'un financier véreux de faire affluer les acheteurs à ses guichets en annonçant froidement la hausse du titre qui va baisser. L'appât du gain est un levier puissant. L'appât de la santé n'en devient un qu'une fois que la maladie s'est installée. C'est ainsi que les hommes d'affaires se déclarent incapables de trouver dans leur journée un quart d'heure à consacrer à la culture physique. Je sais par expérience qu'il est le plus souvent inutile d'insister. Ce n'est ni moi ni un autre qui leur enseignerons la valeur de la santé. Abandonnons-les à leur sort, et laissons à ce maître éducateur qui s'appelle la maladie le soin de les convertir à son heure.

Ce n'est que par la parole que l'apôtre de la gymnastique peut entraîner la conviction, par la parole animée d'une foi sincère, et répétée dix, vingt fois, avec la patience du terrassier qui à coups de masse fiche un pieu dans le sol. Et par l'exemple, l'exemple quotidien et tenace, qui arrache des adhésions que le livre, si bon qu'il soit, n'obtiendra jamais.

Je ne prétends prêcher ici que des convaincus. Mon but est de faciliter la tâche des débutants, et de permettre aux vétérans d'obtenir en moins de temps, par la recherche de la correction d'exécution des exercices, des résultats plus parfaits que ceux qu'ils tirent de l'à peu près, si courant dans le monde des gymnastes.

J'admets comme base le postulat suivant.

## L'INACTIVITE PHYSIQUE ROUILLE LA MACHINE HUMAINE. LA GYMNASTIQUE EST NECESSAIRE A TOUS.

La gymnastique est indispensable à l'entretien d'une bonne santé. Je ne veux nullement prétendre que l'on ne puisse, sans gymnastique, jouir d'une bonne santé, au moins apparente et provisoire. Mais c'est la gymnastique qui, marchant de pair avec une alimentation bien comprise, conditionne cet équilibre physiologique parfaitement stable, cette santé confiante en l'avenir et sûre de soi, qui permet à l'heureux mortel qui en est détenteur de dire : « Bien portant je suis, bien portant je serai dans huit jours, dans deux mois, dans deux ans... » Sur cent personnes, il en est bien quatre-vingt dix-neuf qui n'oseraient préférer une telle affirmation sans « toucher du bois » pour conjurer le sort : la centième est précisément le culturiste méthodiquement entraîné.

### SEDENTAIRES.

Ce postulat est généralement admis par les sédentaires, gens de bureau et gens du monde, qui ne peuvent sérieusement contester la nécessité d'une contrepartie à leur inactivité physique. Mais ils ne sont pas les seuls ressortissants de la gymnastique : elle est utile à tous, même aux travailleurs manuels. Ne m'objectez pas votre situation sociale, votre sexe, vos occupations professionnelles.

### HOMMES PRESSES.

Il y a des objections qui sont classiques, à la pratique de l'éducation physique. « Je n'ai pas le temps d'en faire... » réplique le gros industriel ou le directeur de cabinet d'affaires. Comme si ce n'étaient pas justement les gens les plus occupés, c'est-à-dire les plus indispensables à la bonne marche d'une industrie ou aux besoins d'une clientèle, qui doivent s'attacher avec le plus de soin à assurer leur santé contre la maladie qui les jetterait au lit pour des semaines ou des mois.

### SEXE FAIBLE.

« Eh quoi ! le sexe faible aussi au gymnase ?... » résiste la femme ou la jeune fille indolente. Oui... la femme a tout autant que l'homme besoin de cultiver son physique : à quelques variantes près destinées à développer chez elle la grâce plutôt que la puissance musculaire.

### OUVRIERS.

« J'en fais toute la journée » disent les manuels, l'ouvrier, le paysan, la femme qui besogne du matin au soir dans son intérieur. Eh bien ! non, ce que vous faites est tout à fait différent.

L'exercice, pour donner ses pleins effets, doit d'une part être complet et mettre à contribution tous les muscles ou groupes musculaires de l'économie, et d'autre part se pratiquer chaque fois que possible en plein air, car les poumons mis en émoi par le travail physique y ont droit, de par cette loi biologique qui n'admet pas d'objection, que l'appétit pulmonaire n'est satisfait que par un air pur et un oxygène abondant. Or l'ouvrier met en jeu des régions muscu-

lares toujours les mêmes, et souvent un seul côté du corps. Et cette regrettable spécialisation ne pourra qu'empirer avec les progrès de la rationalisation de la main-d'œuvre à l'américaine.

L'autre côté, les autres groupes musculaires n'ont-ils donc pas les mêmes droits à l'action ? Pas de parias... L'ouvrier, qui revendique l'égalité dans le domaine social, ne la distribue pas seulement dans son propre domaine corporatif... Et dans quelle atmosphère déploie-t-il son activité musculaire ? Dans des ateliers remplis d'émanations industrielles méphitiques.

Bref il faut croire que la gymnastique a ses raisons d'être malgré le travail manuel, puisque les Pommery, les Bessonneau, les Michelin, pour ne citer que les premiers noms qui tombent sous ma plume, ont créé d'importantes et onéreuses organisations pour donner satisfaction aux besoins physiologiques réels de leur personnel.

### PAYSANS.

Le paysan, lui, travaille bien à l'air pur, mais, développant surtout des exercices de force, il lui est nécessaire, en dehors du labeur des champs, de cultiver la souplesse et la vitesse. Son allure est volontiers un peu lourde et gauche, imperfection que l'on ne rencontre jamais chez l'homme au physique rationnellement et complètement cultivé. Quand il arrive au régiment, il est rare qu'il brille, malgré sa force musculaire ; il est même rare qu'il égale en rendement physique global les jeunes citadins, plus alertes, plus débrouillés musculairement, plus débrouillards. Enfin, nombre de façons culturelles imposent la position inclinée, courbée vers le sol, tendent à arrondir le dos et à fixer l'attitude du tronc debout en inclinaison en avant. Il n'est pas inutile à l'homme des champs de combattre ces déformations professionnelles par l'exercitation des muscles dorsaux.

### FEMMES D'INTERIEUR.

Quant à la ménagère, pas besoin de s'abîmer en réflexions profondes pour découvrir qu'elle débite son travail d'entretien de la maison sur le mode instinctif du moindre effort, mode diamétralement opposé à celui de l'éducation physique. S'agit-il de ramasser une marchette au sol ? Elle n'emploie pas le grand moyen qui consisterait à faire, genoux tendus, une flexion complète du tronc en avant : elle plie les genoux et s'abaisse verticalement en s'appuyant à un meuble, substituant ainsi à une contraction complète d'un seul groupe musculaire un grand nombre de contractions partielles. Ajoutez à cela les progrès des méthodes d'entretien, grâce à quoi le travail arrive à se faire en grande partie automatiquement : vous comprendrez aisément que les muscles de la ménagère n'obtiennent jamais leur entière satisfaction fonctionnelle, tant s'en faut.

Arrêtons là ces réfutations sans mérite. Les objections que les éducateurs physiques ont coutume de s'entendre opposer sont si peu consistantes, qu'il n'est pas plus glorieux de les démolir que de culbuter à coups de balles les têtes d'un jeu de massacre. Aucune ne résiste à la discussion.

La gymnastique est nécessaire à tout le monde. Encore faut-il qu'elle soit bien faite. C'est la correction d'exécution qui conditionne l'efficacité. C'est le principe qui m'a guidé dans la réalisation de cet ouvrage.

## DANS QUELLE PENSEE J'AI ECRIT CE LIVRE

### 1° SIMPLICITE ;

Ce livre est un geste de réaction contre les « méthodes » trop nombreuses qui viennent au jour avec la préoccupation de flagorner la foule en flattant son goût pour ce qui sort de l'ordinaire, plutôt que de lui rendre en toute simplicité un service réel. La simplicité, la sainte simplicité, étant peu prisée à notre époque où l'opinion ne s'enflamme que pour les « superchoses », elles sont farcies d'exercices baroques, compliqués, que la plupart des néophytes ne sont ni préparés à comprendre ni outillés pour exécuter. Aussi, après quelques tentatives de mise en œuvre, l'enthousiasme du début fait-il place au découragement et à l'abandon. Tout au plus, s'il est tenace, l'élève arrive-t-il à sortir de sa fameuse méthode des gestes incomplets, maladroits, incorrects, inesthétiques et inefficaces.

### GYMNASTIQUE ANALYTIQUE ET GYMNASTIQUE SYNTHETIQUE.

Il ne figure dans ce cours que des exercices simples, faisant travailler la musculature en la disséquant pour ainsi dire par régions. Faut-il en conclure que, dans la querelle qui met aux prises les tenants de la gymnastique synthétique (ou gymnastique d'application dont la séance se déroule presque entièrement aux agrès) dont l'incarnation contemporaine est Georges Hébert, et les tenants de la gymnastique fasciculaire et analytique dont la suédoise est le fanion, j'entende ainsi prendre position en faveur de cette dernière méthode ? Non pas. Ma sympathie pour l'œuvre d'Hébert est notoire, et j'en prends à témoin mon installation algéroise, dont le poids a failli m'écraser au début. Les gravures suivantes vous en donneront un aperçu. Combien plus simple eût été de monter l'installation rudimentaire nécessaire à l'application de la gymnastique fasciculaire : une grande salle et au besoin quelque 200 mètres de terrain découvert... Mais mon idéal n'était pas là.

Je pense que les deux méthodes qui s'affrontent ont chacune ses indications. Que l'austérité de la suédoise s'adapte mal au caractère prime-sautier de l'enfance, cela ne fait de doute pour personne. Cela ne lui retire pas son grand avantage d'être l'occasion multiplicative de prises d'attitudes correctes imposées, contrôlées et corrigées, d'éveiller chez l'enfant le sens du mouvement, le sens du geste harmonieux, de cultiver l'élégance du maintien et l'aisance de l'allure. La gymnastique synthétique procède de principes opposés. L'exécution est ici dominée par le facteur « équation personnelle », qui conditionne ce que les techniciens appellent suivant les cas « le style » ou le « coup à attraper ». Les qualités qui en ressortent sont l'esprit d'initiative et la débrouillardise.

L'une n'est donc pas exclusive de l'autre, et il est regrettable pour l'intérêt supérieur de la vérité scientifique et pour la grande cause de l'Education Physique que, par l'expulsion des exercices éducatifs élémentaires, comme indésirables, de la Méthode Naturelle, les ponts aient été rompus entre les deux doctrines. Ces exercices éducatifs élémentaires permettent à chaque séance une révision générale de toute la musculature, groupe par groupe, en contractions poussées et complètes et en attitudes correctes, et l'attente de la partie enjouée et distrayante de la leçon constitue, même pour un enfant impatient de toute

discipline, un appât suffisant pour qu'il se prête de bonne grâce à un quart d'heure d'exercices plus sérieux dont on lui souligne l'utilité en même temps qu'on lui explique que la vie ne comporte pas que des roses, qu'il y a aussi des épines, notion qu'il n'est pas mauvais de lui inculquer de bonne heure. Le dessert après le rata...

Que pour les adultes façonnés physiquement dès le jeune âge, la gymnastique synthétique représente le nec plus ultra, je suis le premier à le proclamer. Mais il y a les autres... il y a tous ceux qui se décident à se livrer à l'exercice alors que déjà la vie civilisée leur a imprimé ses déformations corporelles, dos rond, enraidissement des épaules et du cou, membres gourds ; ses déviations fonctionnelles et ses viciations nutritives ; sans qu'on puisse pour cela les classer encore dans la catégorie des malades : ceux qui, en un mot, commencent à côtoyer les frontières de la maladie. Ceux-là, dès leur premier contact avec la gymnastique synthétique, sont souvent mis hors de cause par quelque accident, bénin ou grave (coup de fouet, entorse, fracture ou luxation aux doigts, d'une incroyable fragilité chez les sédentaires de longue date) ; et, la ténacité n'étant pas qualité courante, jettent le manche après la cognée : ce sont autant d'adeptes définitivement perdus à la bonne cause. Chez les sédentaires faisant leurs premiers pas en gymnastique de 25 à 40 ans, un stage préalable s'impose parmi les pratiques analytiques. Après 40 ans, celles-ci doivent même constituer le bâton de maréchal, et, mon Dieu, les vétérans ont encore bien des améliorations et des satisfactions à tirer de ces leçons sans prétention : elles s'adaptent si bien à leurs possibilités... qu'elles suffisent d'ailleurs à développer amplement.

L'analytique et la synthétique ne font pas preuve de clairvoyance à se traiter en sœurs ennemies : ne sont-elles pas les deux mains du même artiste appelé à remodeler et à revigorer la race ? C'est perdre son temps et ses possibilités de réalisation, que de briguer en pareille matière préséance et exclusivité. Et n'est-ce pas en même temps desservir une cause digne d'un meilleur sort, que de mettre l'opinion en demeure de condamner l'un des deux systèmes du fait qu'elle opte pour l'autre, alors que tous deux contiennent une part de vérité ? Il faut bien avouer que ces rivalités ne peuvent qu'augmenter les hésitations des velléitaires et gêner considérablement le recrutement des pratiquants.

### PLUTOT QUELQUES MINUTES DE GYMNASTIQUE SIMPLE CHEZ SOI QUE RIEN DU TOUT.

Dans ce livre, rien que des exercices analytiques simples. Il recherche l'adhésion des sédentaires des deux sexes et de tout âge, qui n'ont que quelques minutes à consacrer par jour à la toilette de leurs muscles et qui, en dehors d'une ressource de ce genre, seraient destinés à croupir dans l'inactivité physique absolue. Ils y trouveront des mouvements simples, ne nécessitant aucune installation, et susceptibles d'être répétés n'importe où. Exercices, en outre, assez faciles pour ne risquer de faire tort à personne. Pas de résistances, ni d'agrès ni de poids : avancer de manier des engins, il est indispensable de savoir manier ses membres libres d'entraves. La gymnastique à mains nues suffit au parfait développement de la musculature. Elle suffit à cimenter une santé à toute épreuve.

## GYMNASTIQUE MONOPLANE.

Le geste se déploie dans une seule direction, pour éviter que l'attention de l'exécutant ne soit absorbée par le dessin du mouvement, et pour lui permettre d'appliquer toute son énergie à l'exécution complète et correcte. Qu'un gymnaste rompu au travail musculaire se plaise aux exercices compliqués, c'est normal : aux virtuoses les morceaux difficiles. Là où il évolue avec aisance, le pratiquant moyen, et à plus forte raison le débutant, se perd.

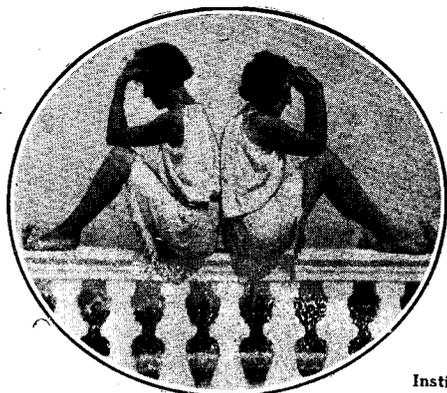
Les exercices de cet ouvrage se déroulent dans un seul plan : si je n'avais pas craint de dérouter les non initiés par un terme inédit, j'aurais intitulé : « Gymnastique monoplane ». Il s'agit donc d'un cours élémentaire. Il est dans mes intentions de le faire suivre, dans un avenir prochain, d'un cours moyen, d'un cours supérieur et d'un cours d'élite, suivant une échelle de difficulté progressive. Il sera indispensable d'être intimement familiarisé avec ce cours élémentaire pour pouvoir aborder avec succès les échelons suivants.

## EVEIL ET DEVELOPPEMENT DU SENS MUSCULAIRE.

Tel qu'il est, il est composé de manière à éveiller sûrement chez le débutant, puis à perfectionner progressivement, ce sixième sens, le sens musculaire, qui s'atrophie chez l'homme moderne par suite de la non-utilisation liée à une longue habitude de la sédentarité. Il est rare, à notre époque, de retrouver ce sens en son plein épanouissement, même chez des pratiquants d'ancienne date. Bien peu nombreux sont en effet les culturistes capables, sans la contrôler « de visu », de « sentir » la situation réciproque des divers segments du corps l'un par rapport à l'autre, et de se rendre compte, par exemple dans un mouvement de fente (voir 4<sup>e</sup> leçon : les exercices de fentes) que l'axe du tronc prolonge exactement l'axe du membre retenu ou forme avec lui un angle, ou que le genou du membre retenu se trouve complètement tendu ou légèrement fléchi.

Cela tient justement à ce que ces culturistes, à leurs débuts, se sont lancés dans le mouvement à l'aveuglette, et, au lieu de commencer par A, ont attaqué ex abrupto des exercices trop compliqués qui leur ont fait perdre de vue les principes de correction, guides infailibles d'une éducation physique méthodique.

Le développement du sens musculaire est la base même de l'aisance du mouvement et de l'esthétique du geste. Or la recherche du geste esthétique mène à l'acquisition de la beauté corporelle et à la production des effets hygiéniques les plus favorables. Vous comprenez les raisons qui me font plaider pour l'extrême simplicité chez les débutants ?



Méditation...  
Institut Naturiste d'Alger

## 2<sup>e</sup> CORRECTION ;

Mais si je vous propose des exercices simples, et comme tels compréhensibles, j'ai le droit d'exiger qu'ils soient exécutés avec exactitude. Pour une façon correcte d'exécuter un exercice, il y a toujours de nombreuses façons incorrectes, dont le but obscur, dérivé de la loi du moindre effort, est d'éviter la contention demandée, et le résultat, de réduire ou d'anéantir l'efficacité recherchée. Je vous dispense de tout agrès ou engin : les résistances opposées à la contraction musculaire sont représentées par le poids des divers segments du corps. Encore faut-il que vous n'alliez pas employer instinctivement aucun trucage qui, en disposant le segment servant de résistance d'une manière plus avantageuse pour la contraction des muscles intéressés, les soulage d'une partie du travail à réaliser. Comme je fais travailler moi-même des élèves depuis de longues années sur le stade, j'ai l'habitude des fautes courantes et suis entraîné à les prévoir, à les prévenir, à les corriger pour ainsi dire avant la lettre. Je vous les indiquerai à propos de chaque exercice.

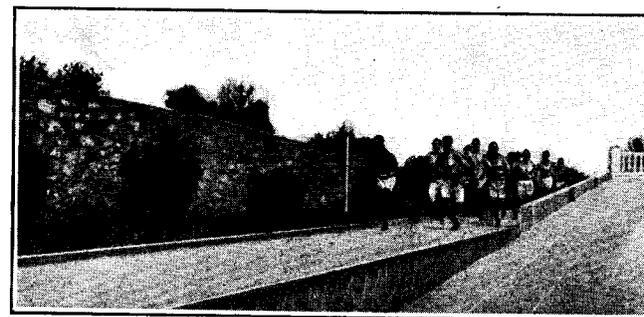
## 3<sup>e</sup> COMPLETEMENT DU GESTE.

J'ai le droit aussi, opérant sous le signe de la simplicité, d'exiger le complètement du geste : il me faut des gestes portés à leur extrême limite de déplacement. C'est le moment où les deux points d'insertion osseuse d'un muscle sont dans la situation de rapprochement maximum, c'est le moment où le corps musculaire est devenu le plus globuleux, c'est la fin du mouvement en un mot, qui représente la partie physiologiquement utile. Pour des raisons d'ordre mécanique et chimique qui débordent le cadre de ce travail, la circulation et la nutrition optima du corps musculaire, et par suite, de l'économie tout entière, sont réalisées par la répétition de contractions dynamiques poussées à leur extrême limite.

## GRAVURES ET SCHEMAS.

Ayant été souvent scandalisé de voir des livres d'éducation physique, même parmi les plus hautement estimés, ornés de gravures entachées de fautes lourdes, je n'ai pas hésité à poser les gravures de celui-ci, pour éviter au moins ces erreurs grossières.

D'un certain nombre de croquis les bras ont été supprimés dans le but de mieux dégager la forme et la disposition du corps.

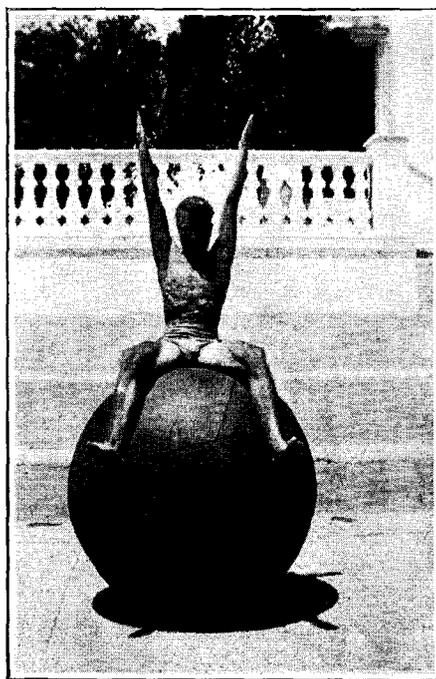


Course en montée  
Institut Naturiste d'Alger

TOUT SIMPLES QUE SONT CES EXERCICES, IL N'EST PAS UNE PERSONNE SUR CENT QUI SOIT CAPABLE DE LES EXECUTER PROPREMENT SANS QUELQUES SEMAINES D'ENTRAINEMENT.

Vous souriez, ironique ? C'est pourtant la stricte vérité. Tout au long de l'année, j'ai journallement l'occasion de me rendre compte que des gens qui ont travaillé pendant des mois ou des années sous la direction de superprofesseurs « inventeurs (?) » de superméthodes, sont entièrement incapables d'exécuter correctement les exercices qui vont suivre. Bien mieux : lorsqu'ils viennent se ranger sous ma direction avec des allures de rodomonts pour qui le fonds et le tréfonds de la culture physique n'ont aucun secret, je m'offre le malin plaisir de leur donner une leçon de modestie en leur infligeant une courbature mémorable par l'exécution de ces mêmes exercices pour lesquels ils ne manifestaient que dédain, mais dont, en ma qualité de correcteur direct, j'exige l'absolue précision. A qui en douterait, je me fais fort de le prouver en une leçon de vingt minutes.

Telle quelle, et sous le couvert de la progression accusée par les leçons successives, cette gymnastique est à la portée de tous, hommes, femmes et enfants, forts et malingres. Toute personne de bonne volonté qui désire se régénérer et se perfectionner soi-même, apportant ainsi son modeste concours à la régénération de la race, trouvera dans cet ouvrage sans prétention les éléments d'une gymnastique facile à assimiler au cerveau et aux muscles, et d'une efficacité hygiénique indiscutable.



Equilibre  
sur ballon libre

Institut Naturiste  
d'Alger

ET MAINTENANT, DANS QUEL CADRE ALLONS-NOUS SITUER CETTE GYMNASTIQUE ?

Au grand air, chaque fois que c'est possible. Il est utile dans tous les cas, nécessaire dès qu'il s'agit de modifier l'état nutritif ou de combattre l'anémie d'un malade, indispensable à quiconque veut tirer de la culture physique le maximum de bienfaits.

La vitalité d'un sujet est fonction de l'intensité de ses oxydations organiques. L'énergie dérive directement de la combustion des matériaux alimentaires par l'oxygène inclus dans le sang, qui les brûle à la faveur du travail musculaire. Plus les oxydations organiques sont vives et régulières, plus sont considérables la vitalité et la résistance du sujet. Si l'on voit de nos jours tant de gens fatigués, déprimés, c'est que, la loi du moindre effort et l'inertie physique régnant en souveraines maîtresses, nos contemporains ont perdu l'habitude de respirer, j'entends de respirer sur ce rythme haletant, profond, plein de satisfaction, vivifiant, que procure l'exercice physique au grand air. Manger n'est rien : brûler, c'est-à-dire respirer, est tout. La table familiale ne fait que vous « alimenter », c'est l'activité musculaire au dehors, qui vous « nourrit ».

Le brassage de l'air par les courants et les vents assure sa pureté. C'est le mouvement perpétuel qui orchestre l'harmonie universelle : il impose dans tous les domaines sa tyrannie salutaire. L'homme conserve dans l'activité physique santé et jeunesse : sédentaire, il se débilite et vieillit précocement. L'eau courante conserve indéfiniment sa fraîcheur et son équilibre chimique : retenue en un bassin, elle croupit. L'air libre conserve sa pureté et ses qualités oxydantes : confiné, il s'émousse, s'altère, et perd son pouvoir vivifiant. Mille causes de corruption, apparentes ou surnoisées, viennent attaquer son intégrité : elles se résument toutes dans l'odeur de renfermé.

Elles proviennent des objets qui ornent l'appartement : bois, papiers, tentures, tissus, vernis, encaustiques, que sais-je ? Essences volatiles toxiques des parfums de Madame. Fumée du tabac de Monsieur. Gaz résiduels de l'éclairage, émanations du chauffage. Les innombrables microbes qui vivent du même air que vous, lui prennent ses principes vitaux et le chargent de leurs déchets : usure peu apparente, mais réelle, qui s'objective dans les locaux souvent clos, où des pans de murs que ne lèchent guère l'air ni le soleil, se couvrent de salpêtre, produit d'activité microbienne.

Les plantes que vous entretenez dans votre appartement font de même, et c'est à cette dénaturation de l'air par elles que vous devez la lourdeur de tête et la lassitude que vous éprouvez au réveil, lorsque vous avez oublié de les transporter, en vous couchant, hors de votre chambre à coucher.

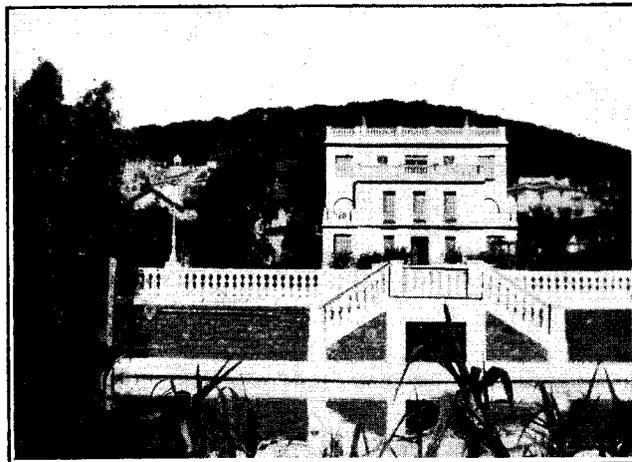
Vous-même, avec les animaux dont vous faites vos compagnons intimes, consommez de l'oxygène et extériorisez par vos poumons une importante production de gaz carbonique et autres gaz résiduels toxiques. Votre peau respire aussi, et rejette en gaz malsains dans l'atmosphère tout ce qu'elle extirpe à vos humeurs d'impuretés et de « nuisances ». Et c'est bien pis si vous passez du repos à l'activité physique et développez dans votre appartement un certain travail musculaire : l'air d'une chambre est alors vite rempli de relents organiques. Il n'est pas nécessaire d'avoir l'odorat très fin pour les percevoir, déjà même en

plein air malgré l'agitation atmosphérique. Les militaires en colonne en savent quelque chose... Même seul, un sujet travaillant nu en plein air se sent à plusieurs pas.

Inutile, je pense, d'accumuler davantage les raisons qui font de l'air confiné d'une chambre un milieu impropre à la pratique de la culture physique. Vous ferez donc votre séance dehors, sauf en cas d'intempérie, ou bien entendu, en cas d'impossibilité matérielle de disposer du plus petit espace libre sous le grand ciel. En pareil cas, rappelez-vous le dicton « A l'impossible nul n'est tenu... » Mais ingéniez-vous toutefois à reculer les limites de cet impossible. Si vraiment vous avez la foi, cette foi qui, dit-on, soulève les montagnes, vous ferez revivre le mot célèbre de Napoléon : « Impossible n'est pas français. »

Mais ce livre sera utilisé par des sans-filistes, auditeurs de Radio-Alger: la séance sous la dictée du haut-parleur aura forcément lieu en chambre. Amenez-y de l'air à profusion: ouvrez toutes grandes les fenêtres. Et, comme la diffusion de la leçon n'a lieu qu'une fois par semaine, n'oubliez pas que grand air et soleil sont inséparables d'une culture physique bien comprise, et répétez la leçon, les autres jours, non plus en chambre, mais dehors.

Est-il besoin d'insister sur cette recommandation de faire tous, hommes et femmes, votre séance de culture physique en tenue légère et ample, permettant à la peau de s'aérer largement pendant le travail musculaire ? Aux pieds, de simples espadrilles.



Un coin de la piscine de l'Institut Naturiste d'Alger

## DISTRIBUTION DU LIVRE ET SIGNES CONVENTIONNELS.

La vérité est une. Le cours d'éducation physique que j'enseigne à l'Institut Naturiste d'Alger est le même que celui que je diffuse par l'intermédiaire de Radio-Alger: qui que vous soyez, il vous rendra des services identiques.

Les sans-filistes y trouveront des démonstrations par l'image et des explications qui leur rendront plus facilement intelligible la leçon parlée et invisible. Au professeur caché dans le mystère du studio, il n'est pas toujours aisé d'être clair: rendez-vous compte de la difficulté que présente l'entreprise de filmer dans l'imagination des auditeurs des gestes que l'on ne peut démontrer devant leurs yeux. Tel est pourtant mon désir d'être compris pendant la diffusion, que j'exécute au milieu du studio, malgré moi et comme si vous pouviez les voir, les exercices tout en les exposant.

Le livre est divisé en 12 leçons de 6 ou 7 exercices chacune. Par un signe conventionnel placé en tête de chaque exercice, je vous indique le souci principal dont doit s'inspirer l'exécution.

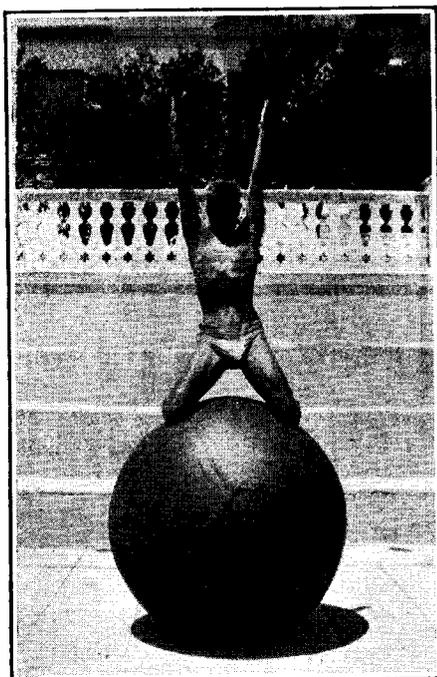
Chaque leçon comporte :

La description d'une « position d'accompagnement des bras ». J'entends par là les situations dans lesquelles les bras doivent se fixer pendant l'exécution d'un exercice des jambes ou du tronc. Ces « positions d'accompagnement des bras » sont signalées par la lettre majuscule T qui rappelle (ceci dit au point de vue mnémotechnique), par sa branche horizontale fixée sur sa branche verticale, les bras branchés en croix sur le corps vertical.

3 ou 4 exercices de précision qui s'inspirent de l'attitude décrite dès la première leçon sous le nom de « règle aux cinq points », et qui constituent entre eux un enchaînement logique d'un bout à l'autre du livre. Ce sont eux qui font de l'éducation physique non pas une suite d'exercices indépendants, sans aucun lien ni solidarité entre eux, mais une famille étroitement unie. Ces exercices sont frappés d'une « servitude d'alignement », soit entre cinq points (occiput, omoplates, fesses, mollets, talons), et c'est alors la règle aux cinq points: je la désigne par le signe  $\vdots$  qui ne présentera pour vous aucune difficulté mnémotechnique. Soit entre trois points (occiput, omoplates, fesses) lorsque dans l'alignement, nous faisons abstraction des deux points inférieurs, mollets et talons, comme cela arrive dans les accroupissements, genuflexions, flexions du tronc: c'est alors la règle aux trois points, que je désigne par le signe  $\ddot{\vdots}$ . Soit entre six points, lorsqu'aux cinq points précédents nous ajoutons un sixième, les bras étant tendus dans le prolongement du tronc: c'est alors la règle aux six points, que je désigne par le signe  $\vdots\vdots$ .

Un exercice de souplesse, au cours duquel la règle aux cinq points perd tous ses droits; il ne s'agit plus ici que d'amplifier et de perfectionner le jeu des articulations. Je les désigne par la lettre majuscule S, parce que c'est l'initiale de la qualité cultivée, et aussi en raison de ses sinuosités qui rappellent à l'esprit cette qualité.

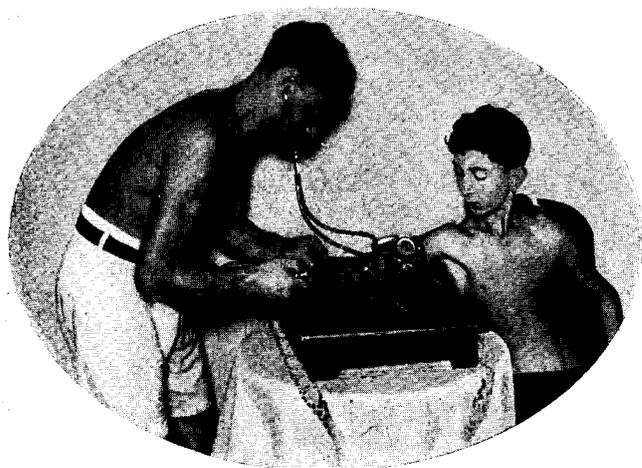
Un exercice respiratoire, au cours duquel le principal souci est l'amplification de la cage thoracique et le perfectionnement respiratoire. Je les désigne



par la lettre majuscule V renversée (<), parce qu'elle rappelle vaguement la forme d'un soufflet, et que l'on dénomme volontiers « soufflet thoracique » le jeu de va-et-vient de la poitrine.

Un exercice abdominal, qu'à cause de la classique position couchée horizontalement sur le sol, je désigne par le signe =.

« Equilibre sur ballon libre »  
Institut Naturiste d'Alger



Admission d'un élève à l'Institut Naturiste d'Alger  
Mesure de la pression sanguine

## PREMIERE LEÇON

Les exercices dont se composent les douze leçons qui vont suivre sont destinés, si vous les pratiquez régulièrement, à vous conserver une allure jeune, et à vous aider à rajeunir votre aspect extérieur si, par négligence, vous l'avez laissé se décrépiter. Innombrables sont ceux qu'une telle entreprise intéresse, ou devrait intéresser s'ils se doutaient de leur disgrâce. Mais les préjugés et les illusions les plus regrettables planent sur cette question de la forme corporelle, et l'on entend des gens émettre des prétentions, qui au déshabillage, se montrent affligés d'un ventre de propriétaire surmonté d'une poitrine de poulet...

La vérité est que la plupart des sédentaires et des suralimentés qui ont atteint 25 ou 30 ans ont à réformer leur ligne. Je ne vous retirerai pas vos années... mais on n'a que l'âge que l'on porte. Il y a des jeunes gens de soixante ans et des vieillards de quarante.

### LA LIGNE JEUNE.

De quoi est fait l'aspect jeune ? Des épaules larges, une poitrine bombée et un dos plat bien d'aplomb. Avouez qu'à notre époque, on est souvent construit à l'inverse... Une tête bien assise, n'ayant pas cette tendance à tomber en avant qui vous donne l'air de courir après votre chef. L'absence d'embonpoint, un ventre effacé et bien sanglé dans sa ceinture musculaire, des reins profilés sans courbure exagérée, une démarche aisée, souple, qui effleure le macadam... sans l'écraser.

### LA VIE CIVILISEE EST DEFORMANTE.

Cette élégance de construction, on ne la possède pas de droit. Les attitudes professionnelles et celles de la vie courante tendent à la compromettre chaque jour un peu davantage. Pour la majeure partie d'entre vous, en quoi consistent les occupations habituelles ? A travailler en avant de vous. La femme qui coud ou repasse, la dactylo, le comptable qui feuillète ses livres ou écrit ses comptes, l'automobiliste à son volant : regardez bien autour de vous, vous ne voyez que gens agissant devant soi. Quelles occasions avez-vous d'agir sur vos côtés ou en arrière de vous ? Aucune. Aussi les muscles qui tendent à rapprocher les bras en avant, continuellement sollicités, prennent-ils la prépondérance sur ceux qui ont pour rôle de les porter et de les mouvoir en arrière, et qui, eux, restent constamment inactifs. Et les épaules prennent le pli de se porter habituellement en avant, même au repos : « elles s'enroulent », comme on dit en langage technique. En même temps, la partie supérieure du dos se voûte, et la poitrine, gênée dans son expansion d'avant en arrière au moment de l'inspiration, se creuse. La tête s'incline en avant, et la plante humaine, alors, répond bien à la définition du poète : « Un roseau pensant ».

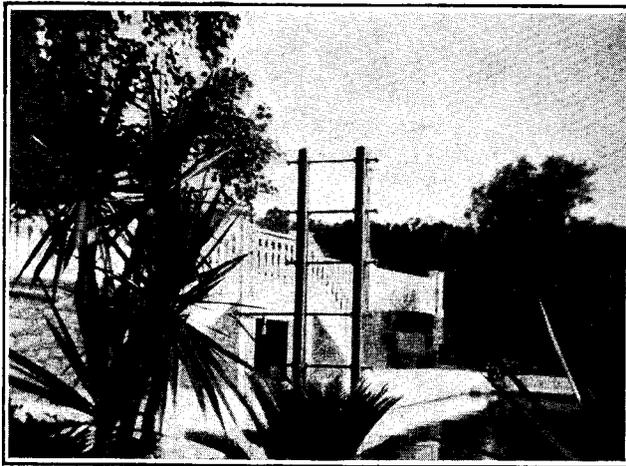
### ET L'EDUCATION PHYSIQUE DOIT REAGIR LA-CONTRE.

Le premier souci d'une éducation physique bien comprise doit être de faire contre-partie à ces tendances déformantes de la vie moderne. Ce premier souci, comme vous le voyez, est d'ordre esthétique. La culture physique ne pourrait-elle vous procurer que cet avantage plastique, que ce serait déjà la peine, reconnaissez-le, de le lui demander. Mais il est à remarquer qu'en recherchant votre

perfectionnement esthétique, elle enrichit automatiquement votre capital santé et vigueur. Car la nature, dans son infailibilité, a réglé l'ordre du cortège de telle manière qu'à la plus belle forme corporelle correspond toujours la meilleure santé et la plus grande vigueur. Evoquer l'Apollon du Belvédère dyspeptique ou goutteux outrepassa les bornes de l'imagination. Et par contre, impossible de se figurer que certains êtres humains devenus difformes à force de déchéance, puissent jouir d'une bonne santé.

L'attitude que j'ai coutume d'appeler la clef de l'éducation physique méthodique, a précisément pour but de lutter contre la déformation qui nous menace et nous guette tout le long de notre existence. Je la nomme la « Règle aux cinq points ». A elle seule elle constitue un exercice actif de renforcement des muscles chargés d'assurer une attitude correcte, l'aplomb et la platitude du dos.

Avant de vous la décrire, je vais vous exposer quelques exercices du cou, de façon à vous mettre à même de repérer parmi eux la seule attitude de la tête qui soit compatible avec une règle aux cinq points impeccable: attitude dite « rétroimpulsion de la tête. »



Un aspect de la piscine  
Institut Naturiste d'Alger

1<sup>o</sup> LEÇON. EXERCICE 1. —  
*Flexion et extension de la tête.*

Au départ, la tête est verticale.

Dans un premier temps, obliquez l'axe de la tête fortement en avant, et visez à ce que la pointe du menton vienne se loger dans la fourchette sternale, cette dépression semi-circulaire qui marque l'extrémité supérieure du sternum. Cette attitude est la flexion de la tête en avant, ou flexion tout court (fig. 1).

Maintenant, obliquez au contraire l'axe de la tête en arrière, de manière à projeter le nez et le menton en l'air. Insistez bien, jusqu'à ce que la ligne joignant la pointe du menton à l'extrémité du sternum soit devenue au moins verticale, et même, si possible, oblique en arrière. Le profil de la face, la ligne front-menton, doit dans ces conditions devenir au



Fig. 1. « Flexion de la tête en avant »



Fig. 2. « Flexion en arrière ou extension de la tête ».

moins horizontale, et même, si possible, s'obliquer encore au delà, s'orientant en haut et légèrement en arrière (fig. 2).

Cette attitude est la flexion de la tête en arrière ou extension.

Si vous débutez, il vous est difficile de vous rendre compte que vous y êtes ou que vous n'y êtes pas. Faites-vous donc contrôler par quelqu'un de votre entourage. Si vous travaillez à deux, contrôlez-vous à tour de rôle. Cela vaut la peine, croyez-moi. Les débuts en culture physique sont quelque peu ingrats. Ne vous dites pas : « C'est à peu près cela, tout va pour le mieux ». Il est nécessaire que ce soit tout à fait cela. Et c'est au moment où vous vous croyez arrivé à l'extrême course du mouvement que vous devez commencer à vous efforcer vraiment.

Bien entendu, pendant tout le temps d'exécution, tenez la ligne des épaules immuablement fixée, épaules effacées : le cou est seul à agir, la tête est seule à se déplacer.

Répétez le mouvement quatre fois dans chaque sens.