

LA GYMNASTIQUE DE RUFFIER

La gymnastique de Ruffier : une gym ludique pour tous !

Mais tout d'abord pourquoi Ruffier ? La plupart des médecins connaissent ce patronyme, car le Dr Ruffier n'est autre que l'inventeur du test cardiaque qui porte son nom et plus précisément aujourd'hui nommé le « Test de Ruffier Dickson ». Ce test, qui consiste en la prise de pouls avant et après une série de flexions des genoux (avec une formule de score à la clef), permet d'apprécier en effet la capacité de récupération de l'exécutant.

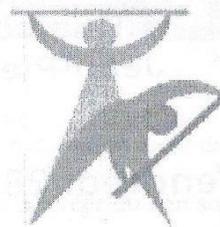
Passionné de Culture physique et de Cyclisme, le Dr Ruffier a mis au point la méthode de Culture physique qui porte son nom.

Mais en quoi consiste-elle au juste ? Et quelle est sa place dans la profusion des méthodes proposées aujourd'hui (Pilates, Cardio-Training, etc.) ?

C'est une culture physique fondamentale. En effet, une séance de Gym de Ruffier vise à faire bouger harmonieusement les quelque 600 muscles et 63 articulations du corps, par l'exécution de mouvements adaptés

et dans le respect des limites physiologiques : le tout à l'aide d'un bâton de gymnastique de 1,20 m de long environ, ce qui confère un caractère ludique certain à cette pratique !

Dans son récent article sur Biocontact N° 250 d'octobre 2014 (mensuel gratuit disponible dans les « magasins bio »), Bruno Bertrand, mon maître en la matière (qui anime un cours à Donzère dans la Drôme), Directeur Technique de la FECPF (Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale), la qualifie de gymnastique minimaliste, au sens noble du terme : des mouvements simples et efficaces pour une meilleure maîtrise de son corps au quotidien.



Logo de la FECPF

En quoi consiste une séance de Gym de Ruffier ?

La séance type se compose de mouvements (la plupart réalisés avec le bâton) concernant :

- Les bras
- Le dos
- Les jambes
- Les abdominaux
- Les mouvements organiques
- Les mouvements généraux
- La tête et les yeux
- Les mains
- L'équilibre
- La relaxation

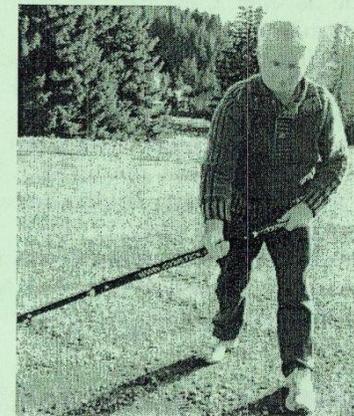
Le tout entrecoupé de pauses respiratoires (respiration pectorale, abdominale, etc.)

Où pratiquer la Gym de Ruffier ?

Le site de la Fédération (voir à la fin de l'article) indique les différents endroits en France où l'on peut pratiquer. Sur la région Lyonnaise, il n'y a que votre serviteur à ma connaissance qui propose cette discipline !

C'est donc à la Maison des Essarts, depuis cette année 2014-2015, que vous pouvez venir découvrir et pratiquer la gym de Ruffier une fois par semaine, le

mercredi de 10h à 11h, le matériel étant fourni sur place.



La Hache (fin du mouvement).
Démontré par Bruno Bertrand.

Alors, à vos bâtons !

Gilles DONGUY.

Enseignant de Qi Gong et de Gymnastique de Ruffier
Diplômé FEQGAE et FECPF.

Ressources Internet :

www.qigong-pour-tous.net

www.gymruffier.com