N°142

JUIN ➤ SEPT 2023

fecpf

Fédération Européenne de
ture Physique Fondamentale

MOUVEMENTS

BULLETIN DE LA FEDERATION EUROPEENNE DE CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE

Sommaire

Florilège de citations 03
Sélection du président de citations "motivantes"

Tiens Bon La Barre 04
Changement de Présidente à Tiens Bon La Barre

Gymnastique médicale 05-07
Les maladies de la nutrition

Vive la bicyclette 08-10

L'Éducation Prime l'Hérédité 11-12

Gym RUFFIER 13-16
Petits conseils pour de grands effets

Lu pour vous 17
l'Homme qui vole – Franky ZAPATA

Droit à l'image 18
Modèle de droit à l'image

Cercles gym Ruffier 19
Où pratiquer la culture Physique Fondamentale

Mots du président

Le monde est en perpétuel mouvement…

En bien ou en mal tout bouge, alors il faut bouger, il faut se bouger d'adapter ou disparaitre

Tiens Bon la Barre change de Présidente : Au revoir et Merci Christine, Bienvenue à Martine (page 4).

J'ai beaucoup aimé le livre de Franky ZAPATA "L'homme qui vole", un livre plein d'espoirs, de rêves concrétisés, de rêves à concrétisés … Franky ZAPATA un génie Français, un génie de volonté, de travail ! (page 17).

Le droit à l'image modèle (page 18), il est impossible ou presque d'avoir des photos pour la revue, pour les sites web alors nous téléchargeons des photos libres de droits sur : unsplash.com

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

FLORILEGE DE CITATIONS MOTIVANTES

MAUDSLEY

"Celui qui est incapable de gouverner ses muscles est incapable d'attention."

Dr J.E RUFFIER

"Il faut qu'on sache, non parce qu'on l'a entendu dire, mais parce qu'on l'a compris, que la laideur, l'infirmité, a maladie, la vieillesse prématurée procèdent directement de la paresse physique."

Dr J.E RUFFIER

"Il ne suffit pas de savoir vaguement que l'exercice fait du bien, il faut avoir des précisions sur les effets du travail musculaire, sur le rôle des muscles et sur le besoin qu'ont tous nos organes de l'activité constante de notre corps."

SANDOW

"Je suis fort parce que je le veux."

Dr Victor PAUCHET

"Toute maladie est une échéance et non un accident, c'est-à-dire que la maladie est préparée de longue date par des fautes d'hygiène."
(le chemin du Bonheur)

Dr J.E RUFFIER

"On peut affirmer que l'exercice physique est surtout nécessaire aux intellectuels et à ceux que des préoccupations incessantes harcèlent tous les jours.
Leur système nerveux doit être particulièrement bien servi de sang clair et net, de matériaux épurés, d'oxygène abondant."

SANDOW

"Le muscle est dans le cerveau."

SHELLEY

"La joie de l'âme est dans l'action."

RIBOT

"L'attention n'est pas une activité indéterminée, une sorte « d'acte pur » de l'esprit, agissant par des moyens mystérieux et insaisissables. Son mécanisme est essentiellement moteur, c'est-à-dire qu'elle agit toujours sur des muscles et par des muscles."

Dr J.E RUFFIER

"On ne meurt pas d'usure, mais d'encombrement."

Toutes ces citations sont tirées du livre du Dr René LACROIX : *SAVOIR RESPIRER POUR MIEUX VIVRE*. Editions J.OLIVEN

Changement de Présidente à Tiens Bon la Barre

Mme Christine TAMMAM a quitté la Présidence de l'Association Tiens Bon la Barre.
Cette association porte 7 cercles de gym dans le département de l'Hérault à Montpellier, Palavas les Flots et Pignan.

Christine TAMMAM a été élue en 2022 présidente de Tiens Bon la Barre à la suite de Victor DAVID, elle vient d'annoncer sa démission, pour raisons familiales.

Tiens Bon la Barre - https://tientlabarre.wordpress.com/2023/09/

Tiens Bon la Barre - https://tientlabarre.wordpress.com/2023/09/

Sur cette photo on peut voir Christine TAMMAM et Martine LANGLAIS la nouvelle Présidente.

Un grand merci à Christine et bienvenue à Martine.

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

FECPF
Respirez la santé avec la gym Ruffier

Gym médicale

Les maladies de la nutrition

Texte tiré du livre TRAITE PRATIQUE DE GYMNASTIQUE MÉDICALE - 1° édition 1948

Réadaption à l'exercice

Les adipeux savent merveilleusement se soustraire à l'activité physique. Placides et mesurés dans tous leurs mouvements, paressant au lit et vivant assis le reste du temps, ils réduisent à l'extrême le fonctionnement de leur musculature. Il n'est pas facile, et parfois il est impossible, de les réhabituer à une activité corporelle qui suffise à oxyder leur surcharge graisseuse. Car il ne s'agit point de leur prescrire cinq ou six « mouvements spéciaux» qui, exécutés en quelques minutes, auraient le singulier pouvoir de brûler des kilos de cette graisse dont chaque gramme ne s'oxyde qu'en libérant 9 calories. Il s'agit de se donner un mouvement continu, durant 30 minutes et qui soit assez énergique pour « extérioriser » 200 calories.

C'est un exercice dont l'obèse est incapable avant que ses fonctions respiratoire et circulatoire aient été rééduquées. Il faut donc commencer par l'entraînement à la Gymnastique Fondamentale, tel que décrit au chapitre IV, qui traite de l'Insuffisance musculaire.

Suivant les cas, cette adaptation à l'exercice, qui aboutit à l'exécution des 35 mouvements à 20 répétitions, avec une barre de 2 kilos, sera obtenue en deux à six semaines.
L'obèse sera alors en possession de son « instrument de cure », un corps entraîné. Jusque-là, un régime convenable aura pu le faire maigrir de quelques kilos; mais c'est dorénavant qu'il pourra vraiment consommer ses amas adipeux, et leur substituer une bonne et vivante musculature.

Si notre adipeux, que nous avons supposé n'être pas un gros mangeur, est soumis à un régime alimentaire assez sévère, précis et contrôlé, qui représente 1.600 calories, c'est-à-dire l'énergie chimique qui suffit à l'entretien des fonctions physiologiques, autrement dit au métabolisme basal, la libération d'énergie produite par l'exercice ne pourra se faire qu'aux dépens des stocks de graisse ; et si cet exercice extériorise 200 calories, comme peut le faire l'exécution correcte de la Gymnastique Fondamentale, il aura oxydé 200 C : 9 = 22 grammes de graisse, soit 750 grammes par mois.

>>

Gym médicale

Les maladies de la nutrition

(suite)

>> Ce qui sera un résultat très appréciable, car il correspond à une destruction complète et définitive de la graisse, et non point d'une simple déshydratation.

Le dégraissement peut être accéléré par l'association de ce régime, et même d'un régime moins réduit, à un exercice plus intense et surtout plus prolongé. Il y a des substances alimentaires qui portent à l'adiposité plus que d'autres, et c'est en les proscrivant qu'on formule les régimes d'amaigrissement.
Les sucres, les féculents et les corps gras sont naturellement condamnés en faveur des viandes, œufs, légumes verts et fruits ; et, certes, il est bon de régler suivant ces principes l'alimentation des obèses en traitement. Toutefois l'emploi de l'exercice, de plus en plus énergique, enlève de son importance à la nature des aliments ; c'est à leur valeur énergétique totale comparée à celle de l'exercice qu'il faut prendre garde. Et l'on peut fort bien maigrir en mangeant du pain, du beurre, du sucre si ce qu'on en absorbe représente moins d'énergie que le mouvement et la chaleur extériorisée par l'exercice.

Ainsi, ce régime est d'autant moins sévère et spécial qu'on est plus capable d'exercice et qu'on met plus d'entrain à en faire, la règle essentielle étant de dépenser toujours un peu plus de calories qu'on n'en acquiert, ce qui force l'organisme à consommer ses réserves de graisse.

Il faut remarquer que la cure de l'obésité par l'exercice peut aboutir à une guérison complète, à une transformation de la structure et du tempérament. A mesure que la graisse diminue, la musculature augmente ; et cette musculature, machine à oxyder, du moment qu'on la fait fonctionner régulièrement, s'oppose à tout nouveau stockage de tissu adipeux.

Cette transformation structurale et diathésique ne sera pas menée jusqu'à son terme par la seule Gymnastique Fondamentale, à laquelle on ne demandera que l'adaptation à l'exercice puis l'élimination du gros excès de graisse. Cela obtenu, il sera nécessaire d'augmenter « la Série » d'un bon nombre de mouvements abdominaux >>

Gym médicale

Les maladies de la nutrition

(suite)

>> et d'insister sur les exercices synthétiques de la fin, surtout **le trot sur place** dont on doit obtenir une abondante sudation.

Enfin, l'exercice en plein air doit être pratiqué par l'obèse, dès qu'il est aux trois-quarts dégraissé, particulièrement sous la forme de course à pied ou de bonne randonnée à bicyclette.

Trot sur place

En somme, cette façon de traiter l'obésité adipeuse est aussi simple que logique, et l'on peut affirmer que, bien pratiquée, elle donne toujours un résultat parfait. Mais elle est très rarement suivie. Les adipeux, et surtout les adipeuses, étant, de nature, des paresseux physiques, se dérobent à tout exercice de quelque intensité. La culture physique à laquelle ils consentent, fantaisiste et intermittente, n'a aucune action sur l'inerte et solide tissu graisseux. Les drogues et les régimes sont mieux accueillis.

Que de femmes préfèrent mourir lentement de faim que transpirer en se donnant vivement de l'exercice ! Malgré son efficacité spécifique, le traitement gymnique de l'obésité est l'un des plus ingrats à entreprendre.

Obésité | Le sport contre le surpoids *(revue « sport et plein air » de la FSGT - sept 2022)*

En France, près de 50 % de la population est en surpoids et 17 % en situation d'obésité... Si ces chiffres sont inquiétants, tant cette maladie chronique est dangereuse pour la santé, il faut aussi savoir que l'on peut la prévenir et la combattre grâce à une alimentation saine et bien sûr une activité physique et sportive régulière !
« Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 39 % des adultes dans le monde sont en surpoids et 13 % sont obèses. Le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975. »
Les causes de cette maladie sont multiples (génétiques, hypothyroïdie ou facteurs psychologiques) **mais la principale cause de l'obésité résulte d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses d'énergie chez un·e individu·e.**

VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS

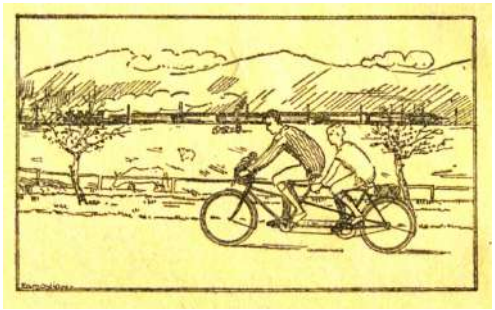
Qu'il en est de ceux-là qui rêvent de beaux voyages! Mais ils n'en peuvent que rêver; car il leur faut reculer devant la grande réalité du voyage: la note de l'hôtelier.

Robert Carmose convint que c'était là un gros et déplorable obstacle. Il émit l'avis que les cyclistes, par une campagne bien menée, pourraient peut-être obtenir des hôteliers un traitement plus favorable, M. Majoret secoua la tête :

- Non, dit-il, le cycliste est un individualiste qu'on agglomère difficilement à ses semblables, même pour venir à bout d'une action commune qui serait utile à chacun. Et puis, s'il y a beaucoup de cyclistes, il y a trop peu de cycle-touristes. Ne s'imposant pas par le nombre, ils restent méprisés de l'hôtellerie. Tout au moins, ils ne seront jamais tenus pour des clients à contenter.

Toutefois, pour ne décourager personne, je veux croire que les « *voyageurs à bicyclette* », confédérés en une association agissante, obtiendraient d'un assez grand nombre d'hôteliers d'être traités, non comme « *le passant* » taillable à merci, mais comme le voyageur de commerce qui,, pour un prix loyal et déterminé d'avance, est généralement nourri et convenablement logé.

En attendant cet heureux événement, nous n'avons qu'à laisser se vider nos porte-monnaie au gré des aubergistes.



Par la pratique du voyage, on apprend à se défendre. On devine d'instinct les bonnes maisons. Il en est d'autres que l'on connaît et où l'on revient. Et puis, malgré tout, le voyage à bicyclette n'est pas onéreux. Sur bien des articles, on fait des économies forcées. Quand ce ne serait que sur le chemin de fer !

VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS

Le « *Grand frère* » qui fume ! dit avec mépris Jacques Pertus. En voilà un que je ne fréquente guère !
Tout l'argent que je ne lui porte pas me reste pour courtiser sa petite sœur, la bicyclette.

Il est certain, dit M. Majoret, qu'à bicyclette on fait bien d chemin avant d'avoir dépensé en frais de route ce que coûtent quelque cinq ou six cents kilomètres par le train.
- Cependant, objecta Robert, par le chemin de fer, on parcourt en une journée la distance qu'à bicyclette on ne peut couvrir qu'en quatre ou cinq fois plus de temps. Si l'on dépense bien davantage pour le transport lui-même, on économise les frais d'hôtel.

- Vous confondez, répondit M. Majoret, le voyage d'agrément est le déplacement rapide que nous imposent parfois les circonstances. Le voyage de vacances commence au moment où l'on enfourche sa bicyclette. Les frais d'hôtel courent naturellement de ce moment-là, comme ils courraient de l'instant où l'on prendrait le train pour aller en villégiature. Au reste, si le train permet de partir deux ou trois jours plus tard lorsqu'il s'agit d'arriver à date fixe, il faut pourtant manger pendant ces trois jours-là. La différence de frais n'existe qu'entre le prix de la vie chez soi et celui du séjour à l'hôtel.

- En fin de compte, on peut voyager à bicyclette à peu de frais.

- Assurément. La plupart des gens, même de condition modeste, dépensent pour leurs vacances « en pension de famille », autant d'argent qu'il leur en faudrait pour les prendre à bicyclette en visitant tour à tour chacune de nos belles régions françaises.

- Je crois aussi que la bicyclette permettrait à beaucoup d'ouvriers de reprendre, dans d'excellentes et intéressantes conditions, l'ancienne pratique du Tour de France.

Pour voyager économiquement, il ne s'agit que de se dégager de certaines habitudes, de quelques traditions particulièrement dispendieuses : Partir de bonne heure, à l'aube ; Prendre ses repas dans les auberges des gros villages ; Ne rester dans les villes que pour les visiter ; Fuir les hostelleries et même les hôtels recommandés, ... >>

VIVE LA BICYCLETTE

Dr J.E RUFFIER – Editions PHYSIS

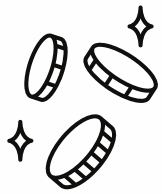
>> qui se sont, en général, transformés en « pièges à touristes », et qui, d'ailleurs, ont besoin de grosses recettes, non pas tant pour couvrir leurs dépenses de cuisine, que pour rémunérer les capitaux engagés dans l'affaire et payer la publicité dont elle se soutient. Un œuf à la coque qu'on mange dans ces maisons-là doit d'abord rapporter vingt sous aux actionnaires, puis cinquante centimes au fisc, et fournir enfin sa part à l'entretien des panneaux de réclame. Il vaut mieux s'adresser au petit hôtel local, qu'un homme du pays gère en toute propriété.

- Cela doit parfois manquer de confort.

- Parfois, mais pas toujours. Et dans les hôtels d'apparence plus riche, on peut être aussi très mal, ou parcimonieusement nourri, logé dans la crasse, couché dans des draps qui n'ont été lavés que d'un coup de fer à repasser. Affaire de chance. Le prix ne fait rien à l'affaire. En de petits hôtels de chefs lieux de canton, on a souvent de très agréables surprises, table excellente et literie incontestablement propre.

- Si je vous comprends bien, le cycle-touriste expérimenté peut se tirer honorablement de la bataille qu'il lui faut mener contre l'industrie hôtelière.

- C'est cela même. La pratique du voyage donne rapidement l'expérience nécessaire et chacun peut bientôt conduire sa dépense à peu près selon ses ressources. Et il reste toujours ceci : quelles que soient les habitudes de vie, les tendances à l'économie ou à la prodigalité, de tous les voyages, c'est le voyage à bicyclette qui coûte le moins ; l'homme le plus fortuné, s'il consent à le pratiquer, se trouvera bien en peine de dépenser beaucoup d'argent.



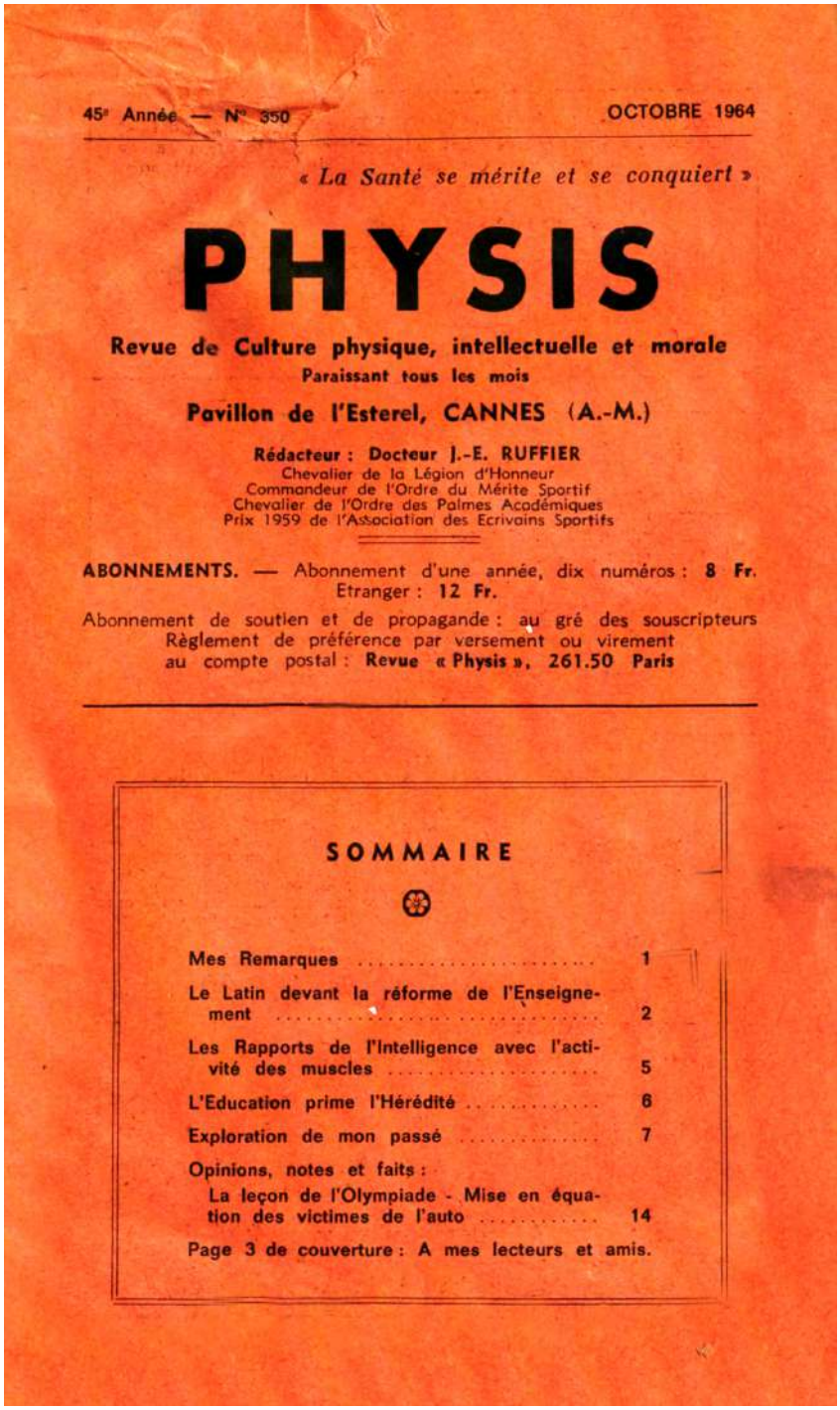
- Ce n'est assurément pas la dépense, affirma Jacques Pertus, qui détourne les gens du voyage à bicyclette. S'il y a peu de cycle-touristes, c'est qu'il y a beaucoup de paresseux.

- Il y a aussi l'ignorance, dit M. Majoret. On ne sait pas qu'à bicyclette, on peut parcourir toutes les routes de France. Et puis, voyager ainsi c'est partir un peu à l'aventure, c'est courir au hasard et à l'inconnu. Cela inquiète. On ne consent à quitter son toit qu'à condition d'être transporté en toute certitude sous un autre. Maison, wagon, auto, hôtel, il faut leurs murs ou leurs parois pour donner la sécurité.

Suite au prochain numéro ....

L'Education prime l'Hérédité

Dr J.E RUFFIER – Revue PHYSIS N°151 de 1964



45e Année — N° 350 OCTOBRE 1964

« La Santé se mérite et se conquiert »

PHYSIS

Revue de Culture physique, intellectuelle et morale

Paraissant tous les mois

Pavillon de l'Esterel, CANNES (A.-M.)

Rédacteur : Docteur J.-E. RUFFIER
Chevalier de la Légion d'Honneur
Commandeur de l'Ordre du Mérite Sportif
Chevalier de l'Ordre des Palmes Académiques
Prix 1959 de l'Association des Ecrivains Sportifs

ABONNEMENTS. — Abonnement d'une année, dix numéros : **8 Fr.**
Etranger : **12 Fr.**

Abonnement de soutien et de propagande : au gré des souscripteurs
Règlement de préférence par versement ou virement
au compte postal : **Revue « Physis », 261.50 Paris**

SOMMAIRE

Mes Remarques 1
Le Latin devant la réforme de l'Enseignement 2
Les Rapports de l'Intelligence avec l'activité des muscles 5
L'Education prime l'Hérédité 6
Exploration de mon passé 7
Opinions, notes et faits :
La leçon de l'Olympiade - Mise en équation des victimes de l'auto 14
Page 3 de couverture : A mes lecteurs et amis.

Le docteur James Edward RUFFIER est décédé le 17 novembre 1964 à CANNES (06), ce n° 350 de la Revue PHYSIS est à priori le dernier numéro paru.

Il ne fait pas de doute que les formes et les aptitudes d'un cheval de course ou d'un chien de chasse se transmettent ; et que dès leur jeune âge, ces animaux de race, s'ils ont, en effet, besoin d'éducation pour triompher dans leur spécialité, bénéficient aisément et pleinement de cette éducation, tandis que le cheval de labour ou le chien d'appartement n'auront jamais, du moins à la première génération, des rejetons qui courent très vite ou chassent intelligemment, quelle que patience qu'on mette à les instruire.

L'Education prime l'Hérédité

Dr J.E RUFFIER – Revue PHYSIS N°151 de 1964

- Pour l'homme, les faits sont moins évidents, parce que son élevage ne se fait pas systématiquement, comme celui des bêtes. Cependant, les enfants nés d'athlètes qui, unis à des femmes de même qualité, étaient en forme au moment de la procréation, sont vigoureux à la naissance, se dévelop- - pent musculairement et non par engraissement, marchent tôt et se révèlent adroits dans leurs premiers gestes. Pour amener de tels enfants à une forme corporelle équilibrée et puissante, l'éducation sera nécessaire, certes, mais elle réussira aisément. Il en sera tout autrement pour des enfants de parents souffreteux, confits dans la paresse physique, dégradés par le manque d'hygiène, même s'ils sont sortis de bonne « race ».

Si nous supposons donc que des sujets de bonne origine athlétique prennent soin de se garder athlètes - *c'est-à-dire de ne pas dégénérer* - et s'ils procréent en cet état, leurs enfants hériteront leurs qualités corporelles et leurs aptitudes physiques ; celles-ci, entretenues et améliorées par l'éducation, pourront être transmises à des descendants, de sorte qu'en trois ou quatre générations il se constituerait, à coup sûr, une famille d'hommes morphologiquement parfaits, fort différents de cette masse de laids, difformes et maladroits qui caractérise actuellement l'espèce humaine.

Le bon Jean de La Fontaine fut de cet avis, bien qu'il ignorât tout des chromosomes. Dans sa fable L'Éducation il nous raconte que de deux chiens nés des mêmes père et mère, l'un, César, entraîné à courir et chasser, *« conserva sa belle forme, sa vigueur, son vif esprit, et que l'autre, Laridon, retenu au logis, au coin du feu, à manger et somnoler, déformé par la graisse et abruti par l'inaction, perdit à la fois sa beauté, sa santé et son intelligence »*. Le fabuliste conclut, en guise de moralité, que, dans l'espèce humaine, il est beaucoup plus de Laridon que de César.

PHYSIS Revue Mensuelle de Culture Physique intellectuelle et morale n° 350 - Octobre 1964
Rédacteur Dr J.E RUFFIER

*Le Dr J.E. Ruffier est un médecin dont les ouvrages ont été écrits pour la plupart dans l'entre-deux guerres, nourris des préoccupations hygiénistes découlant des 18ème et 19ème siècles, ce qui explique l'usage de termes tels "race" ou "élevage" pour des êtres humains qui ne sont plus d'usage.

Gym Ruffier

Des petits conseils pour de grands effets !

--- La méthode RUFFIER n'est pas une Gymnastique corrective, c'est une Gymnastique pour donner à son corps **« sa ration indispensable de mouvements »**.

--- Elle a pour but le développement et l'entretien du corps dans sa forme normale, pour qu'il se **trouve apte aux exercices les plus variés et aux actes de la vie de tous les jours**.

--- Exercice progressivement correct – **La correction des mouvements ne doit pas être imposée au début** ; les « élèves » travaillent d'abord comme il peuvent ; l'essentiel est que la séance soit **musculairement active**.
Elle devient spontanément correcte en 5 ou 10 séances.

--- **Ainsi la correction des mouvements est, non le but, mais un des résultats de la Gymnastique RUFFIER**.

--- **Il est donc inutile de recourir à des mouvements spéciaux ou d'orthopédie,** dont relèvent seuls « les cas médicaux » de grandes atrophies, impotences et déformations.

--- Avant de donner du mouvement à son corps, il est quand même judicieux de prendre quelques dizaines de secondes pour avoir une « posture » correcte, **une préparation aux mouvements me semble indispensable pour avoir un maximum de « profit » des exercices en un minimum de temps**.

--- **Les jambes écartées de la largeur des hanches**.

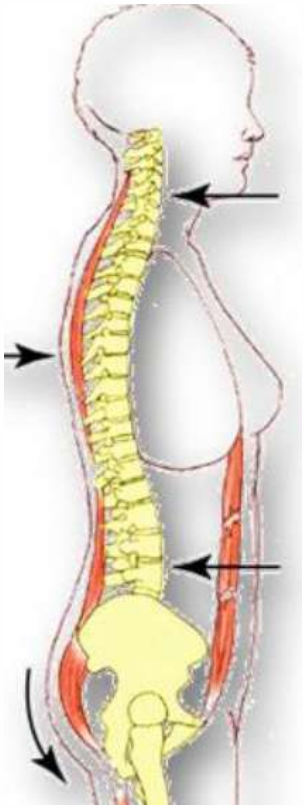
--- **Un Pied plus ou moins ouvert** (10 heures 10) ; si un pied est trop ouvert, cela peut amener de nombreux troubles : rotation bassin, problèmes de rachis, genoux...

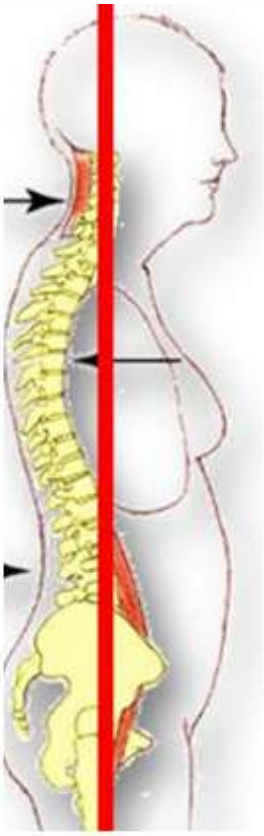
--- **Si les deux pieds sont trop ouverts**, cela va faire avancer le bassin, projeter le ventre en avant, problèmes de rachis, genoux, ventre ... (voir les photos ci-dessous pour plus d'explications).

Gym Ruffier

Des petits conseils pour de grands effets !

Un bon dessin vaut mieux qu'un long discours.





Gym Ruffier

Des petits conseils pour de grands effets !

--- Quand le bâton est tenu horizontal, le tenir dans la mesure du possible plus ou moins **de la largeur des épaules** (tenir la prise plus serrée va gêner la respiration et le mouvement des épaules).

--- Quand le bâton est tenu **verticalement, il doit si possible rester fixe** et ne pas bouger, surtout dans le mouvement du lancé de jambe - talon pointe - etc.

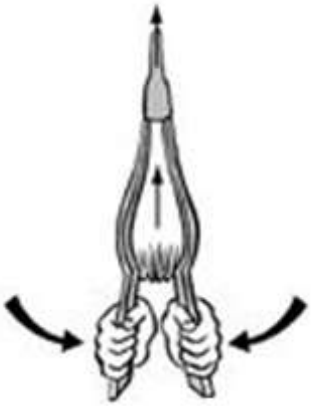
--- Lors d'une séance de GYM RUFFIER (ou de même quelle autre méthode) il important de « sentir » ses muscles travailler (l'essentiel est que la séance soit **musculairement active Dr J.E RUFFIER**).

--- **Par contre il est impératif de ne pas avoir de douleurs !**
Les causes principales de souffrance : poids de la barre trop importante, amplitude du mouvement exagérée, etc. **Si la ou les corrections n'amènent pas la cessation des douleurs, arrêter la séance et voir avec votre médecin traitant**.

Gym Ruffier

Des petits conseils pour de grands effets !

La respiration : se rappeler tout simplement que le corps fonctionne comme un soufflet ou d'un accordéon.

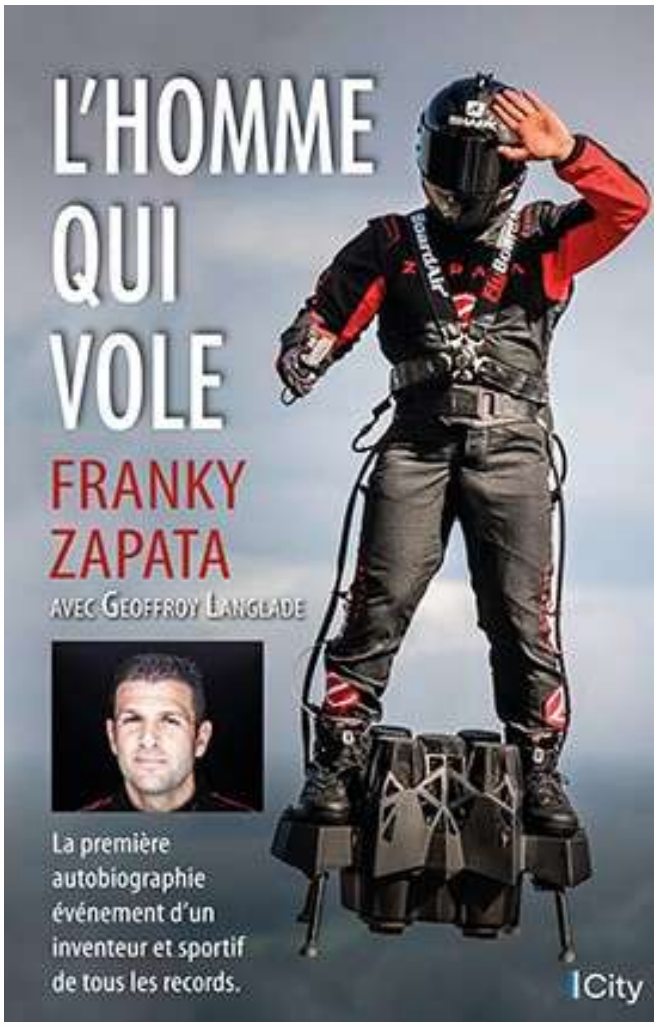


Expiration : le soufflet se ferme et l'air sort.

Inspiration : le soufflet s'ouvre et l'air entre .

Lu pour vous !

Francky Zapata - **L'homme qui vole**



224 Pages

15€90

City-Editions

Franky Zapata mérite bien son surnom d'« homme volant ».

Cet extraordinaire sportif a traversé la Manche sur une machine qui le fait littéralement voler quelques mètres au-dessus des vagues. C'est aussi le génial inventeur qui a dévoilé en 2022 le prototype d'une voiture volante ! Dans cette autobiographie, pour la première fois, Franky Zapata se dévoile. On découvre un enfant qui, déjà, fabriquait des fusées en catimini dans le garage de ses parents. Mais à 16 ans, parce qu'il est dyslexique, il doit quitter l'école. Il souhaite alors devenir pilote d'hélicoptère mais étant daltonien, il doit dire adieu à ses rêves ! Mal dans sa peau et en quête de reconnaissance, Franky Zapata se réfugie alors dans la pratique du sport de haut niveau, et devient l'un des meilleurs pilotes de jet-ski de la planète. Il excelle et se transforme en inventeur, créant toutes sortes de machines volantes. Une leçon de vie d'un homme à la fois passionné, sensible et prêt à prendre tous les risques pour aller au bout de ses rêves.

Sportif, entrepreneur, inventeur : Les mémoires de Franky Zapata.

Ecrit avec Geoffroy Langlade, journaliste passionné par l'univers de la mer et du sport. Il connaît Franky Zapata depuis le début des années 2000.

Autorisation de droit à l'image

(diffusion, publication, reproduction ou commercialisation)

Je soussigné ..... (nom/prénom de la personne filmée, photographiée, enregistrée) demeurant ..... (adresse), autorise gracieusement pour l'année ..... (année concernée) l'association ..... (nom de l'association et adresse du siège) à réaliser des prises de vue photographiques, des vidéos ou des captations numériques.

Pour l'événement suivant : ..... (nom de l'évènement) ..... qui se tiendra le ..... (date de l'événement).

En conséquence de quoi et conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, j'autorise ..... (nom de l'association) à fixer, reproduire et communiquer au public les photographies, vidéos ou captations numériques prises dans le cadre associatif.

Les images pourront être exploitées et utilisées directement par l'association sous toute forme et tous supports connus et inconnus à ce jour, pour un territoire illimité, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits et notamment : presse, livre, supports d'enregistrement numériques, exposition, publicité, projection publique, concours, site internet, réseaux sociaux.

Le bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation des photographies susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation, et d'utiliser les photographies, vidéos ou captations numériques de la présente, dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

Je me reconnais être entièrement rempli de mes droits et je ne pourrai prétendre à aucune rémunération pour l'exploitation des droits visés aux présentes.

Je garantis que je ne suis pas lié(e) par un contrat exclusif relatif à l'utilisation de mon image ou de mon nom.

Pour tout litige né de l'interprétation ou de l'exécution des présentes, il est fait attribution expresse de juridiction aux tribunaux français.

Fait à : Le :

Signature :

(précéder la signature de la mention « Lu et Approuvé »).

Où pratiquer ?

À Paris

L'association des cercles franciliens :

*Tout adhérent.e à un de ces cercles peut aller 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
Séance jeudi et samedi à 11 h, pelouse entre la Fontaine aux Lions et la 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
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

Charlotte Friant-Jeanty
06 64 14 92 20
cjfriant@hotmail.com
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
Frédéric Roche
06 32 29 62 97
frederic.roche8@sfr.fr
Séance le dimanche à 10h30 devant la piscine d'eau de mer.

Cercle de Beaufay (72)*

Madeleine Gautier
06 08 61 35 63
madgau@gmail.com
Séance le samedi à 9h45
Au parc de loisirs des Douves le mercredi à 18h20.

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

Mouvements :

Revue de la Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale ©.

Marque et modèle déposés – ISSN : 2559-7808.

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

FECPF – MVAC – 18, rue Ramus 75020 PARIS

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

Impression : COREP – 8 rue Brantôme – 75003 Paris

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