

gymnastique est destinée aux deux sexes, s'adapte à tous les âges et à tous les tempéraments, aux malades, aux anormaux comme aux personnes bien portantes. Elle est donc médicale et corrective autant qu'elle vise à développer le corps en souplesse, adresse et puissance. Dépassant la culture de l'individu, elle s'adresse à la collectivité et M<sup>lle</sup> van Son nous dit comment les plus pures joies que son métier lui a réservées furent celles qui lui vinrent de leçons données à des

ouvrières d'usine harassées par la besogne et que la gymnastique libérait de la fatigue.

Les démonstrations de M<sup>lle</sup> van Son furent faites avec un groupe d'élèves ayant débuté six semaines auparavant. Le professeur participant à la démonstration montrait, par son exemple, les transformations heureuses que la gymnastique apporte dans les formes et dans les gestes humains.

## L'AIDE APPORTÉE A LA DANSE PAR L'ACROBATIE

par M. SAULNIER

Monsieur Saulnier, directeur du gymnase de la rue Véron, à Montmartre, est le successeur de Joigneret, « l'Homme Canon » et de Paul Pons, l'illustre lutteur. Champion du monde de force lui-même il a « créé » Charles Rigoulot et Deglane parmi beaucoup d'autres hommes forts. Mais il a vu défiler aussi dans son studio la plupart des acrobates de cirque et des vedettes de théâtre et de music-hall : de Mistinguett à Féral Benga, de Cappella à Tillio, de Jeanne Marnac à la petite Luscia. C'est donc un praticien. Mais cela ne veut pas dire que ce soit un empirique. Son esprit naturel d'observation l'a préservé des jugements téméraires et sa conscience des conclusions hâtives.

Sa conférence avait pour thème : « L'aide apportée à la danse par l'acrobatie ».

Il a montré en premier lieu, comment on préparait un sujet à l'exécution des différents exercices acrobatiques. Le premier travail que doit exécuter une danseuse est de s'échauffer les muscles par des mouvements répétés, comme par exemple le balancé des jambes dans la préparation du grand écart. Ces mouvements ont pour effet d'assouplir les muscles et de prévenir ainsi le danger de rupture de leurs fibres lors d'une extension plus grande. Le professeur intervient ensuite et, saisissant le membre qui doit être travaillé, le force progressivement à se fléchir ou à s'étendre. De grandes précautions doivent être prises car le moindre geste incongru de l'élève risque de provoquer des accidents. C'est ainsi que lors du travail dit du « cassage de reins » qui se pratique debout ou couché, le mot cassage peut cesser d'être un terme de gymnastique pour s'appliquer avec trop d'exactitude à la réalité. Si l'élève re-

tourne de côté le haut du torse pendant le travail une vertèbre peut glisser sur ses apophyses articulaires et sauter. Cela est l'accident le plus grave, mais il en est d'autres qui peuvent entraîner des impotences temporaires ou même définitives. Le « claquage » d'un muscle ne compte pas parmi les accidents les plus longs à réparer ni les plus douloureux. Il n'en est pas de même des ligaments et des tendons. Il s'agit donc pour le professeur de procéder avec lenteur et prudence et d'obtenir les elongations musculaires et les laxités ligamentaires milli-



Exercices d'acrobatie.

mètre par millimètre. Quiconque ne peut prétendre, d'ailleurs, même en persévérant toute sa vie, à exécuter tous les mouvements acrobatiques. Les dons naturels jouent un grand rôle dans cette gymnastique.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire l'âge et le sexe n'interviennent guère en ces matières et il n'est pas rare de



voir une maman exécuter sans préparation aucune un mouvement que son enfant ne peut accomplir.

Après avoir fait exécuter par son élève, M<sup>lle</sup> Betty Gromer, la plupart des mouvements acrobatiques, à terre ou en l'air, grands écarts, déboîtés de l'épaule, ponts, équilibres, marche sur les mains, et sauts périlleux, parapluie, etc. M. Saulnier a présenté trois danses où l'acrobatie jouait un grand rôle: danse de matelot par la jeune et délurée Simone Garnier, partenaire de J. Baker à Marigny, danse sur le « Ballet Egyptien » et « Danse Espagnole » par M<sup>lle</sup> Gromer. M<sup>me</sup> Gromer tenait le piano.

Comme M. Schwarz le métier de danseur, M. Saulnier nous a conté le rude métier d'acrobate. Il a montré que la gymnastique excessive, nécessaire à l'exécution des prouesses acrobatiques, rendait indispensables, à qui la voulait pratiquer, les qualités les plus enracinées de volonté et de courage. La vie des

baladins et des saltimbanques est faite de souffrances et la préparation à cette existence est plus âpre encore. Bien souvent le « dressage » des sujets est fait avec une brutalité de bel-luaire. On va jusqu'à ligoter les enfants dans les postures les plus douloureuses. M. Saulnier, qui cache sous une rude écorce un cœur juste et généreux et qui possède le franc-parler impavide des forts, en démasquant ces pratiques barbares les a flétries. Il l'a fait sans détour et dans un langage qui pour ne point s'apparenter étroitement à celui qui brille sous la Coupole n'en avait pas moins une force et une saveur dignes d'un pamphlétaire. La rue Aristide-Bruant donne dans la rue Véron où se trouve le Gymnase Saulnier.

Dans ces propos truculents, nous avons trouvé la bonhomie narquoise d'un enfant de Montmartre mais, bien plus encore, la sagesse désabusée d'un homme qui connaît les hommes et les coulisses de la piste, de la scène et de la vie.

## MÉTHODE DE CULTURE CORPORELLE, HYGIÉNIQUE ET ESTHÉTIQUE

par M<sup>lle</sup> DAX et M. PALAU

M<sup>AD</sup>EMOISELLE Jacqueline Dax et M. André Palau, l'an dernier, décidèrent de fonder une école de culture physique sur le plan de l'hygiène naturaliste. Ils demandèrent au masseur M. M. Huvet son concours et réclamèrent celui du docteur Bonnerot au point de vue médical et du docteur Theoris au point de vue morphologique. M. Palau, qui est diplômé d'études supérieures de Philosophie et diplômé aussi de gymnastique, a conçu sa méthode en philosophe doublé de gymnaste.

Cette méthode est faite, dit-il, comme toutes les méthodes, d'une part empruntée aux autres méthodes et d'une part originale. Si elle n'a pas pour but la Danse elle y aboutit et c'est pourquoi elle mérite d'être exposée dans ses principes et dans ses procédés.

Pour M. Palau une méthode de culture physique doit avoir pour but de régler les besoins de mouvement de l'Homme et, comme ils découlent à la fois d'états physiques et psychiques, pour être complète cette méthode doit être basée sur la connaissance égale de l'âme et du corps. De plus elle doit être vaste et mouvante afin de s'appliquer à l'un et à l'autre sexe, à tous les âges, à tous les tempéraments, à toutes les races.

Son premier effet sera la conquête et la conservation de la santé, la beauté venant ensuite par voie de conséquence et s'obtenant par les mêmes moyens.

Ces moyens sont scientifiques parce qu'élaborés par l'esprit. La culture physique est une science expérimentale. Elle invente des mouvements artificiels faits pour compenser les déséquilibres causés par les conditions artificielles de la vie civilisée. Ces mouvements sont ensuite essayés sur l'individu et on procède, après contrôle des résultats, aux adaptations et aux dosages nécessaires. Il faut que la culture soit à la mesure de l'individu et non l'individu à la mesure de la culture.

La culture physique est aussi un art, car le bon pédagogue est un intuitif et ses leçons empruntent à l'esthétique, à la chorégraphie et à la musique ses instruments d'action.

La bonne pédagogie commence par l'étude du mouvement global, continue par son analyse et achève par sa synthèse. Ainsi l'intelligence de l'élève prend connaissance du mouvement dans son ensemble puis conscience de ses détails, il cherche à le reproduire fragmentairement d'abord, puis dans sa totalité, grâce à la coordination volontaire bientôt remplacée par l'automatisme.

Tous les muscles doivent être cultivés par des exercices très variés mais soumis à un ordre déterminé. Ces exercices constituent un auto-massage par la succession des contractions et des décontractions musculaires.

La culture de la souplesse est spécialement pratiquée parce que



M<sup>lle</sup> Dax et M. Palau.