

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.

la souplesse est une marque de la santé. Il en est de même de l'élasticité.

Les membres et le tronc sont cultivés sans appareil mais les principes de culture ne sont pas les mêmes, car si le tronc est le siège de la vie végétative, les jambes ont des tendances naturelles à l'automatisme et les bras aux mouvements volontaires.

Les pieds, soutiens de notre corps, sont l'objet d'une attention spéciale.

La méthode Palau considère la Danse comme le dernier stade de la culture physique. Elle est à la fois une conséquence de la gymnastique et son parachèvement. La musique intervient comme *soutien* du mouvement. La danse est une exploitation des richesses du corps. Mais pour les hommes la culture physique prédispose à l'acrobatie, forme plus énergique faite de souplesse mais aussi d'élasticité.

Le but de la méthode est de créer la Santé et avec elle la beauté et la joie.

M<sup>lle</sup> Dax, ainsi que M. Palau lui-même, s'excusant de n'avoir pas pu, faute de temps, présenter des élèves, firent eux-mêmes la démonstration de leur méthode. Leurs exercices consistèrent d'abord en un assouplissement systématique de tout le corps, articulation par articulation, muscle par muscle. Ensuite ils en vinrent à des combinaisons de mouvement. On put noter une différence sinon de nature, du moins d'accent, entre la gymnastique masculine plus vive, plus énergique et la gymnastique de grâce joyeuse dont M<sup>lle</sup> Dax donnait un exemple des plus charmants. En dernier lieu M. Palau et M<sup>lle</sup> Dax, de concert, muèrent un exercice de gymnastique pure en danse-gymnastique et montrèrent ainsi le dernier terme de leur méthode au delà de laquelle il y a le sport et l'acrobatie pour l'homme et la danse proprement dite pour la femme.

