

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** La gymnastique de l'avenir : construction d'une neuropédagogie par la psycho-cinétique sur les données scientifiques de la neurophysiologie

**Autor:** Juillerat, Paul

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997453>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La gymnastique de l'avenir

Construction d'une neuropédagogie par la psycho-cinétique sur les données scientifiques de la neurophysiologie

par Paul Juillerat

«C'est en libérant nos tensions musculaires, que nous libérons notre système à penser et que nous libérons le muscle».  
Docteur Donnars 1972

Faisant suite aux articles de Yves Jeannotat sur «l'occupation des loisirs, une des préoccupations des temps modernes», parus dans les numéros 2, 3, 4, 5 et 6 de la revue «Jeunesse et Sport», deux images m'ont inspirées l'article qui suit.

La première concerne «L'homme et la machine», et la seconde «La machine à Tinguely». Cette dernière, en particulier, me donne le droit d'en parler en connaissance de cause, puisque je suis le cousin germain de Tinguely, avec lequel j'ai connu de dures années, dans les baraquements de la rue Vaugirard, à Paris, chez le sculpteur Brancusi.

Grâce à cette machine à ne rien faire... les limites de l'abstrait ont-elles été atteintes? C'est peu probable!

Avons-nous compris le message de ce prophétique créateur de l'immatérialisation, à une époque où la «quantité» prédomine sur la «qualité»?

Avons-nous compris que l'homme, après s'être fait le serviteur de la machine, risque de devenir machine à son tour et que son travail n'aura plus rien de vraiment humain?

C'est là le sens du message que Tinguely nous apporte, à savoir que la machine est devenue le contraire de l'outil, prolongement de l'homme lui-même!

S'il est vrai qu'on peut dire que l'outil engendre le métier, il n'est pas moins certain que la machine le menace. C'est pourquoi on a inventé les loisirs.

## L'expérience clinique

Une donnée classique, en physiologie, veut que le pathologique aide à comprendre le normal, la maladie ne faisant que réaliser une véritable expérimentation. On se trouve, en effet, devant des états caricaturaux qui, par la voie du négatif, aident à comprendre le positif.

C'est ainsi que les diverses maladies du cerveau ont puissamment contribué à identifier, par la méthode dite «anatomoclinique», les régions et les systèmes de connexion responsables de certaines fonctions, et, par implication, à nous faire pénétrer le mécanisme de la pensée. (Voir, en particulier, dans «Le langage et la Pensée», le chapitre II, page 59, sur «le second système de signalisation», de Paul Chauchard. Que sais-je, no 698.)

Dans ses articles, Yves Jeannotat a insisté à plusieurs reprises sur les conclusions de la longue et profonde méditation du Dr Paul Chauchard et surtout sur celle, plus vraie aujourd'hui que jamais, proposant la construction d'une neuro-pédagogie qui met tout le corps sous le contrôle du cerveau. C'est ici qu'intervient le point de départ de la psycho-cinétique.

## La Psycho-cinétique du Dr Le Boulch

Si nos yeux quittent, un bref instant, le livre d'anatomie pour regarder jouer un enfant, une évidence,

brusquement, s'impose à nous! Comment passer des données analytiques de notre bouquin, traitant du mécanisme du mouvement, à l'«étude effective du mouvement global»? Comment se constitue l'harmonie, l'unité des gestes qui se déploient dans l'espace?

Le corps se meut dans cet espace et modifie sans cesse sa forme. Il peut prendre les positions les plus excentriques, sans pour autant se déformer, aussi longtemps qu'il reste normal. Ces mouvements se produisent dans les trois dimensions de l'espace et, bien que bras et jambes s'étendent ou fléchissent, semble-t-il, sur des charnières, nous percevons quelque chose de plus complexe que le mouvement en lignes brisées que dessinerait un mètre de menuisier que l'on déplie et replie.

De la même façon, le déroulement d'une marche qui s'amortit et rebondit, déploie son ampleur dans une noblesse de mouvements qui n'a rien à voir avec le dénuement d'un balancier.

L'expérience pédago-psychologique de l'avenir — surtout dans le cadre du sport d'élite — devrait consister à vouloir axer l'éducation sur une froide analyse des rapports espace-temps, alors qu'en réalité, le corps doit vivre ces relations et les organiser selon sa propre possession du monde. C'est l'eurythmie cosmique.

L'objectif immédiat n'est pas d'enseigner la technique d'une manière didactique et froide, en faisant du dressage, mais de faire découvrir par l'élève lui-même, une autre façon d'opérer.

Pour cela, il faut rendre familier ce style encore inconnu — sauf des pays de l'Est et d'Union Soviétique, pays réceptifs par le côté mystique de leur état d'âme — en l'intégrant progressivement, et cela dès l'âge de huit à douze ans, dans le schéma corporel qui, nouvelle manière d'être au monde, donnera un sens moteur aux sollicitations, et harmonisera, équilibrera, unifiera l'action.

La transmission des connaissances techniques doit obéir aux réalités psychologiques de la personnalité à instruire, car, pour être assimilé, le savoir passe par l'initiative du vécu. Le premier principe de la philosophie est que... «tout ce qui entre dans l'intelligence passe par les sens» (Platon).

L'analyse du geste crée la situation fictive du mouvement abstrait, mais celui-ci n'est véritablement appris que lorsque le corps l'a compris. C'est le mouvement «intelligent», c.-à-d. comprendre = prendre avec; le propre de l'intelligence, c'est de comprendre, saisir vite et clairement les vérités fondamentales (primorum-principiorum).

## Le Schéma corporel: définition

Edifié sur des impressions tactiles, kinesthésiques, labyrinthiques et visuelles, le schéma corporel réalise une construction *active*, constamment remaniée, des données actuelles et du passé, la *synthèse dynamique* qui fournit à nos actes, comme à nos perceptions, le *cadre spatial de référence* où ils prennent leur signification.

C'est à la fois l'image intuitive du *Moi physique* et la représentation du corps agissant dans le monde exté-

rieur (Prof. Ajuriaguerra). Le schéma corporel, image dynamiquement vécue qui réalise la synthèse et les combinaisons des éléments sensoriels et kinesthésiques, permet de déceler directement la fatigue. Dans ce cas, il sous-entend mal l'action et ne s'éprouve plus d'une manière indivisée, globalement euphorique; avec la fatigue, la synthèse affective est atteinte. (Voir les deux ouvrages du Dr Le Boulch «Vers une science du mouvement humain» et «L'éducation par le mouvement, la psycho-cinétique» Edit. E S F.)

C'est pourquoi, si nous voulons alimenter notre réservoir de futurs champions, c'est à partir de l'âge scolaire, entre 8 et 12 ans, que les professeurs d'éducation physique doivent s'inspirer de cette méthode globale, à l'instar du système Frainet, et introduire des exercices proprioceptifs surtout sur plan incliné et à *pieds nus*, ce qui est essentiel pour les stimuli plantaires qui donnent réponse au cortex par la voie gamma et alpha.

Cette méthode sur plan incliné apporte trois nouveautés fondamentales:

- elle élève au lieu d'écraser
- elle donne la conscience des contractures
- elle instaure une thérapeutique fondée sur la neurophysiologie, en centralisant les attitudes du corps, ce qui permet la résolution des tensions.

Dans la vie à l'horizontal, la réaction du sol est strictement opposée à la direction du fil à plomb: nous sommes écrasés.

Sur le plan oblique, il se produit une angulation entre le poids et la réaction: nous la compensons par une poussée ascendante qui a pour résultat de nous étirer.

Cette position est inhabituelle, les stimuli proprioceptifs et boucle gamma, canaux semi-circulaires, normalement inconscients, parviennent, de ce fait, à la conscience.

Les points de verrouillage du tonus sont déplacés et les contractures se trouvent dénoncées avec vigueur.

Par des exercices fondamentaux qui découlent des données neurophysiologiques (le système pyramidal solidarise d'une façon très précise le travail inconscient de la rétículo), on assouplit le système de contrôle du tonus statique, de posture et cinétique.

Par exemple, aidé par la pente, on décontracte l'antagoniste en travaillant l'agoniste. Stimulé par les conditions de l'oblique, le cortex qui est capable (chez l'adulte) de bloquer les afférences, au niveau des sons, pyramidalise le mouvement.

Avec le plan oblique apparaît donc une gymnastique nouvelle. Constamment aidé par la pente, l'effort y est plus facile, c'est souvent comme si le mouvement saisissait le corps et lui faisait trouver avec aise des gestes et des attitudes qu'il aurait sinon refusés, du moins obtenus avec peine sur un plan horizontal. Le résultat est plus vite atteint, la maîtrise du corps plus développée, et, paradoxalement, de la facilité naît le goût de l'effort (élément psychique de plus en plus en baisse chez les jeunes).

Les villes modernes, si souvent planes, nous ont fait oublier comment prendre appui sur le sol. Nous ne savons guère que nous nous y posons perpendiculairement. Nous avons tout à apprendre quand le poids ne suffit plus à l'assise, parce que le plan se dérobe... sous le ski, le surf ou le dériveur. A la ville, seuls les tourbillons de la danse — qui n'est pas un mal si l'on fait abstraction de l'atmosphère ténébreuse et malsaine des sous-sols — établissent avec le sol, des rapports obliques et les varient à l'infini.

Se concilier son corps ou se réconcilier avec lui, trouver ou retrouver la connaissance de chaque muscle, c'est découvrir l'équilibre corporel indispensable

à l'équilibre plus profond de l'être, acquérir la maîtrise des gestes et de soi.

«Mon corps est le pivot du monde, j'ai conscience du monde par le moyen de mon corps» (Merleau-Ponty).

### **Le pouvoir de la pensée dans la gymnastique artistique**

Dans le journal illustré «Sport» (no 33, septembre 1971) a paru un article fort intéressant, intitulé: «Les secrets des gymnastes japonais», dans lequel on parle de Sawao Kato médaillé olympique. On y découvre tout le problème de la concentration de la pensée favorisée par les postures et en particulier, par le «prosterné» que l'on retrouve chez le Dr Ruffier, et par la posture «zazen», attitude de prière et de méditation.

Je cite: «Sawao Kato, le triple champion olympique à Mexico, est dans un coin de la salle d'entraînement. Il porte le bras en écharpe, car il est blessé et ne peut s'entraîner depuis plusieurs semaines. Et cependant, il est là, en position zazen, dès sept heures du matin. «Je viens tous les matins et après-midi, nous dit-il; je regarde tout simplement, mais personne ne me le demande. C'est pour moi. Je m'entraîne en pensée. C'est bon...» Il est sept heures et demie. La cérémonie prend fin, la prière du matin est terminée. Les gymnastes se rendent au milieu de la salle, se mettent en ligne en zazen et s'inclinent légèrement devant l'homme qui leur fait face, leur entraîneur.

«Il y a de nombreuses raisons à nos succès, nous dit Sawao Kato. L'une d'elles est, notamment, cette heure d'entraînement psychique, avant le déjeuner. Nous appelons cela, entraînement de recharge. Chacun y vient volontairement, personne ne l'influence. Nous préparons ensemble notre corps et notre esprit pour toute la journée, comme on recharge une batterie.»

«Notre force s'appuie sur notre pensée, elle repose sur le zazen. Je ne m'entraîne pas pour gagner et pour satisfaire mon amour propre. Je veux devenir un homme mûr, équilibré et complet, c'est pourquoi je m'entraîne tous les jours. Certes, j'ai été champion olympique, mais lorsque je suis revenu de Mexico, personne ne m'a félicité. Pourquoi l'aurait-on fait? Je savais qu'on pensait à moi, et qu'on était présent par la pensée à Mexico. Comme on l'est d'ailleurs, lorsque je perds. L'essentiel, pour moi, est de devenir un champion de la vie.

Etre champion olympique n'est qu'un moyen parmi tant d'autres d'y parvenir.»

Voilà un texte qui peut nous laisser rêveurs et qui décrit un bel exemple d'équilibre!

### **L'équilibre**

Le propre de l'âge fort, c'est l'équilibre, l'enfant tombe fréquemment, le vieillard a recours à une canne pour marcher.

Le propre de l'homme complet, c'est l'équilibre du corps et de l'esprit. L'âme et le corps unis font la *personne*.

Le déséquilibre surgit lorsqu'un «esprit d'enfant habite un corps d'adulte». C'est l'esprit infantile.

Pour terminer, permettez-moi de citer cette pensée de mon professeur, Paul Bellugue: «Qu'est-ce que l'équilibre? C'est une somme de déséquilibres», et, enfin, celle du Baron de Coubertin: «La paix issue de la guerre ne saurait être qu'une trêve ou une contrainte. La seule paix stable est celle qui repose sur l'équilibre, pour les individus comme pour les peuples!»