

## Documentation

[Retour à l'index : cliquez sur "Documentation"](#)

FR->SP



FR->EN



Callisthénie

La Méthode

### La gymnastique orthopédique

... et les différences gymnastiques.

**La gymnastique orthopédique** se définit comme une éducation de la fonction statique de la colonne vertébrale. Elle traite les déformations vertébrales. Elle comprend 1°) tous les exercices de gymnastique active, 2°) la mobilisation articulaire (gymnastique passive), 3°) la mécanothérapie, 4°) les tractions, 5°) la réalisation d'appareils orthopédiques de soutien.

- **La gymnastique corrective** constitue un chapitre de la gymnastique orthopédique, intéressant la statique du tronc chez les enfants dépourvus de déformations rachidiennes constituées.

Les gymnastiques sont globales ou analytiques.

Hormis la gymnastique orthopédique, on peut en distinguer trois essentielles :

- 1- L'Éducation physique.
- 2- La Culture physique (body-building, gymnastique d'entretien, préparation sportive).
- 3- La Gymnastique médicale.

**1- L'éducation physique** est une pratique corporelle globale s'adressant au monde scolaire (enfants et adolescents).

C'est une préparation aux efforts professionnels et sportifs. Secondairement, elle compense les effets négatifs de l'immobilisme (études vie moderne).

Elle se pratique en cours collectifs et met en action tout le corps.

Les exercices, de progression élaborée, conduisent à un développement harmonieux du corps.

Un bon exemple est fourni par la méthode naturelle de Georges HÉBERT.

**2- La culture physique** est une gymnastique analytique s'adressant au monde des adultes. Elle s'attache au développement précis d'un muscle ou d'un groupe musculaire par des exercices appropriés.

Les exercices statiques y sont nombreux. Le muscle se développe en volume par augmentation de la masse de sarcoplasme.

La culture physique vise trois buts essentiels :

- développement plastique,
- lutte contre la sédentarité,
- préparation sportive.

Sous sa **forme de développement plastique**, elle fut préconisée en France par Georges DESBONNET sous le nom de **culture physique de force** (culturisme), qui prit le nom de **body-building** en Amérique du Nord.

Sa forme hygiénique, la **gymnastique d'entretien**, est destinée à combattre la sédentarité. L'effet recherché est l'élimination des toxines et des graisses superflues. L'ensemble de la musculature est entraînée par de nombreuses répétitions, les membres à vide (gymnastique à mains libres) ou chargés d'haltères légères sans aboutir à une fatigue excessive.

Elle s'enseigne dans des salles privées.

Dans sa forme de **préparation sportive**, le travail est plus analytique. Il sollicite électivement les groupes musculaires nécessaires à la pratique d'un sport spécifique de vitesse ou de force. Dans tous les cas, on visera à reculer les limites de l'essoufflement, actuellement on parle de cardio-training.

**3- La gymnastique médicale**, est tout à la fois éducation et culture physiques, mais à visée thérapeutique. Elle constitue une large part de la gymnastique orthopédique pour ce qui est des traitements de rééducation des membres et du tronc. Elle peut être localisée à un muscle, à un système organique, à une fonction, ou être générale et accompagner un traitement médical.



PDF [Toute La Méthode](#)