CULTURE PHYSIQUE

MÉTHODE

DU

PROFESSEUR LACREUSE

Professeur du Cours d'éducation physique
de la ville de Paris

Professeur au Pélican Athletic Club

GRAND PRIX DE L'ÉCOLE ARCHAMBAULT, PARIS

LEÇONS PARTICULIÈRES :

A Paris, 3, rue de Cheroy
A Lausanne, Hôtel Cecil

IMP. J. DOUCHOUD.

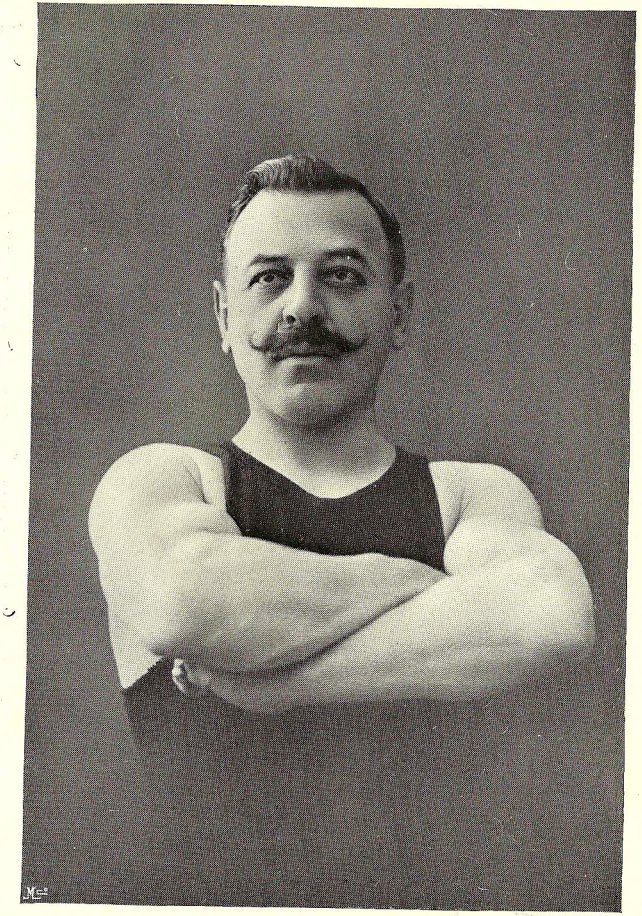

Photo de L. Würgler, Lausanne

Professeur LACREUSE

GUIDE DE L'ÉLÈVE

Développement physique par la méthode du professeur Lacreuse, professeur des Cours d'éducation physique de la ville de Paris.

Quand on étudie avec quelque attention les conditions physiologique et hygiénique où se trouve l'espèce humaine dans les temps modernes, il n'est pas difficile de constater l'inertie générale ou partielle imposée à presque tout le monde par la situation, les habitudes sociales au milieu desquelles nous vivons, inertie qui prive nos fibres musculaires du développement qu'amènerait leur fonctionnement prolongé, et notre sang de l'activité de circulation que provoquerait l'exercice des organes locomoteurs.

Le mal et la cause du mal étant connu, le remède n'était pas difficile à trouver en principe : il fallait donner une place sérieuse aux

exercices corporels. Mais, ce qu'il fallait trouver, c'était la bonne méthode, en y joignant les procédés efficaces qui sont les compléments d'une bonne gymnastique, soit le massage et l'hydrothérapie.

Malheureusement, ces procédés sont loin de s'être développés dans notre société autant qu'il le faudrait pour l'amélioration de la race, les établissements que l'on croit bien compris, sont autant d'usines où l'on vend de la gymnastique sous le couvert de nombreux appareils qui sont en majeure partie des appareils à torture et toujours inefficaces quand ils ne sont pas dangereux.

Il y a quelque dix ans, le sport était à peu près nul. Aujourd'hui, il faut constater que l'on pratique fermement de nombreux exercices physiques, quelques-uns bons, d'autres mauvais. La course, les jeux en plein air, l'escrime, la boxe, la bicyclette, sont d'excellents exercices parce qu'ils demandent une forte dépense de travail musculaire, et c'est pour cette raison qu'ils ont un effet hygiénique très marqué sur les grandes fonctions de la vie.

Néanmoins ils n'exigent pas les bonnes attitudes du corps, au contraire, car si l'on y prend

garde, ils peuvent exagérer les vices de conformation ; voilà à quoi l'on doit remédier.

Je suis imbu de ces vérités et c'est pourquoi ma méthode m'est absolument personnelle et que j'obtiens des résultats bien supérieurs à toutes les méthodes connues.

Chez moi, aucun appareil de torture, aucun mouvement qui ne soit absolument rationnel, une simple barre de dislocation et deux petites haltères me suffisent pour donner ma leçon.

Ma méthode a pour but d'enseigner les effets que l'on doit s'efforcer de produire par l'exercice. Ce n'est pas aussi épineux que d'enseigner les éléments des lettres et des sciences, mais j'ose dire que c'est aussi important, attendu que la direction de l'éducation physique nécessite des connaissances spéciales, je dirais même très étendues.

Les exercices gymnastiques doivent être envisagés sous le rapport de leurs quatre effets : *hygiénique, esthétique, moral* et *économique*.

L'effet *hygiénique* de l'exercice dépend de la quantité de travail dépensée, du temps et des conditions dans lesquelles ce travail s'effectue. L'entrain, la gaîté et l'énergie qui dépendent de l'hygiène sont des éléments que le maître doit

s'efforcer de communiquer à ses élèves; l'effet *hygiénique* est le plus important à obtenir; il n'a rien à voir avec la force, ni la grosseur des muscles; c'est l'équilibre des fonctions qui doit produire la vigueur et la force de résistance.

L'effet *esthétique* dépend de la nature de l'exercice. La répétition de mouvements mal exécutés, amènent fatalement des déformations [1], tandis qu'une gymnastique bien démontrée doit au contraire conserver à l'élève sa forme normale et contribuer à la beauté corporelle. Il ne suffit pas que les muscles soient énormes, il faut encore que les pièces anatomiques soient maintenues à leur place normale.

L'effet *moral* de l'exercice dépend des qualités viriles qu'il met en jeu, telles que la persévérance, l'audace, la volonté, le courage, qualités dont le développement suit celui de la force musculaire.

L'effet *économique* de l'exercice dépend de la qualité de l'exécution, qualité résidant dans la coordination parfaite des mouvements, ce qui permet d'obtenir un rendement maximum de

[1] Il est matériellement impossible à un professeur de donner une bonne leçon à plusieurs élèves à la fois. Les mouvements d'un élève doivent être surveillés très attentivement.

travail utile avec le minimum de dépense, et constitue la principale condition de l'adresse dans l'application de la force acquise.

Il ne faudrait pas croire que celui ou celle qui s'adonne à la gymnastique soit susceptible de devenir un athlète et que leurs muscles se développeront comme on leur garantit par voie d'affiches.

Que l'on sache bien une fois pour toutes, que l'on naît fort mais que l'on ne devient pas fort. Chacun peut obtenir le maximum de sa force en faisant une bonne gymnastique sous l'œil exercé d'un bon maître.

Voulez-vous prendre des formes, grossir, en un mot? Nul n'est besoin de faire trois mois de gymnastique pour se rendre compte du résultat que l'on peut obtenir dans ce laps de temps. Un maître consciencieux ne peut rien garantir avant la troisième leçon de son élève, car il y a bien des sujets dont les muscles sont réfractaires au développement et c'est seulement d'après la congestion obtenue pendant les trois premières leçons que le maître sait à quoi s'en tenir.

Il est aussi très imprudent pour un être malingre de se confier à un maître de gymnastique sans avoir au préalable consulté son médecin.

Le bluff dans cet art a pris des proportions inquiétantes et on ne prendra jamais trop de précautions avant d'entreprendre ce régime.

Méfions-nous des appareils de gymnastique, toujours de plus en plus compliqués, et qui n'ont de bon que l'étonnement qu'ils procurent quand l'élève se présente pour la première fois dans un établissement.

Que l'on se méfie aussi du professeur qui possède une certaine connaissance de la gymnastique et que sous le fallacieux prétexte que son affaire marche à son gré, vous confie à un tiers qui n'est que le garçon de salle, employé à l'entretien de la dite et qui se dénomme à temps perdu, M. le Prévôt, et avant de prendre des leçons en cours, demandez conseil, étant averti vous pourrez vous rendre compte, après quelques leçons, si l'on vous donne tous les soins que nécessite une bonne gymnastique.

On ne doit pas aller à une leçon de gymnastique comme l'on irait chez le docteur, il faut, au contraire, y aller dans le but évident de se récréer, de passer une heure agréable, salutaire, avec un professeur sympathique, gai et ferme tout à la fois.

Des inconvénients de prendre la leçon en cours.

J'ai remarqué souvent, dans mes cours populaires, que des élèves se retiraient purement et simplement après trois ou quatre leçons ; les raisons, les voici :

1° Dans une leçon prise en cours, les élèves maladroits, raides dans leurs mouvements, sont, pour un maître consciencieux, le but d'une surveillance spéciale et de conseils constants, ce qui a pour effet de démoraliser ceux qui se trouvent parmi des personnes qu'ils ne connaissent que fort peu, et leur susceptibilité aidant, ils préfèrent lâcher la gymnastique que d'être la risée de ces derniers.

2° Un débutant se trouve souvent mêlé à des élèves qui travaillent depuis plusieurs mois déjà, et qui rient de voir les efforts que fait la nouvelle recrue pour les suivre dans la cadence du mouvement que le maître vient de commander. Celui-là, non plus, ne veut pas être le bouffon de la salle, et il se retirera bientôt, ou bien il continuera, mais néanmoins il conservera un très mauvais souvenir de ses premières leçons,

ne sympathisera avec aucun élève, et perdra de ce fait l'effet hygiénique de la gymnastique.

3° Dans un groupe d'élèves, il n'est pas rare de voir un sujet pesant 100 kilos et plus faisant de la gymnastique dans le but de se faire maigrir, au côté duquel gesticule un élève pesant moins de 100 livres dans le but de se faire grossir. C'est là la plus grave erreur que je reproche à la plus grande partie de ceux qui se disent professeurs, car à part quelques mouvements, celui qui fait engraisser l'un ne fait pas maigrir l'autre ; ce sont deux méthodes absolument distinctes que le maître doit connaître et appliquer isolément.

Ce sont toutes ces raisons qui m'ont fait abandonner les leçons en cours pour ne m'adonner qu'à la leçon particulière, la seule qui m'ait toujours donné entière satisfaction.

Je puis donner la meilleure des leçons de gymnastique rationnelle dans une petite chambre ; il suffit que cette dernière soit aérée.

De ce fait mon élève a l'avantage de ne pas se trouver en contact avec qui que ce soit, de prendre une leçon efficace, de pouvoir se faire frictionner soit par son valet, soit par sa femme de chambre, sans avoir recours à des mains

étrangères plus ou moins sympathiques, de pouvoir prendre un peu de repos et de n'être pas obligé de faire toilette à l'aller et au retour d'une salle quelconque.

Je me rends à domicile sur rendez-vous, ma première visite toujours gratuite, n'engage en rien la personne qui me fait l'honneur de me consulter.

M. LACREUSE

3, rue de Cheroy, Paris

A Lausanne, Hôtel Cecil

Parmi les élèves qui me firent l'honneur de m'honorer de leur confiance je citerai quelques noms aux fins de renseignements :

Docteurs :

Paul Barbarin, 186, faubourg St-Honoré, Paris.
E.-E. Barret, 12, avenue de la Grande-Armée, Paris.
Professeur-Dr *Chifolian,* 12, rue de Varenne, Paris.
Devraigne, 22, avenue Carnot, Paris.
J.-P. Goulden, 6, place du Palais-Bourbon, Paris.
Vieller, 11, avenue Matignon, Paris.
De la Vergne, 3, rue Le Peletier, Paris.
Jacques Lionville, 35, rue de l'Université, Paris.
Maurice Mareille, quai Malaquais, Paris.
Marchais, 3, rue Cambacérès, Paris.
René Semelaigne, 16, avenue de Madrid, Paris.
Paul Thaon, 36, rue Washington, Paris.
Professeur-Dr *Paul Poirier,* 5, quai Malaquais, Paris.
Peugnez, 7, rue Lamartine, Paris.

Marquis d'*Aurelle de Paladine,* St-Loup, Allier.
Ald-El-Messeb, 16, rue Spontini, Paris.
Comte *Pierre Dubreuil de St-Germain,* 33, rue Miromesnil, Paris.
Baron *R.-M. de Brou,* 34, rue Vignon, Paris.
Bruneau de Laborie, 138, faubourg St-Honoré, Paris.
A. de Camara Gomez, 20, rue de la Boëtie, Paris.
Marius Dubonnet, 7, rue Mornay, Paris.
Paul Dupuy, 9, rue Scribe, Paris.
Baron *René d'Escombreras,* 90, avenue Niel, Paris.
S.-E. Mohamed Ghaleb Bey, 1, boulevard Raspail, Paris.
S. A. le prince *Mohamed Ibrahim,* 46, rue de la Faisanderie, Paris.
Chevalier *René de Knuff,* 30, rue Demours, Paris.
Comte *Maurice de la Gottelerie,* 20, rue de l'Université, Paris.
Comte *Gabriel de la Rochefoucauld,* 8, rue Murillo, Paris.
J. de Laugardière, 4, Cité Rougemond, Paris.
Comte *J. Harpin de la Chaussée,* 68, avenue de Neuilly, Paris.
Gaston Menier, 61, rue Monceau, Paris.
Georges Menier, 61, rue Monceau, Paris.
De Nève, 7, rue des Danus, Paris.
Lucien Guitry, 9, rue Vendôme, Paris.

Henry Say, 79, avenue Malakoff, Paris.
Constant Say, 79, avenue Malakoff, Paris.
Baron *Spalding de Garmendia,* 8, rue Léonce-Reynaud, Paris.
Comte *Paul de Sylva,* 49, quai Bourbon, Paris.
Comte *Raymond de Tracy,* 37, rue de la Boétie, Paris,
Baron *Karl von Vansitart,* ambassadeur d'Angleterre, 11, faubourg St-Honoré, Paris.
Baron *Verningen,* Baden-Baden, Chateaux.
Comte de *Palikao,* 75, faubourg St-Honoré, Paris.
Comte *Jean de Ponge,* 33, rue François-Ier, Paris.
Miss *Cory,* 5, rue Davioud, Paris.
Baronne de *Vausitart,* 11, faubourg St-Honoré, Paris.
Comtesse de *Tracy,* 37, rue de la Boëtie, Paris.
Baronne de *la Tour,* 22, rue Monceau, Paris.
Comtesse de *Préa-Menu,* 11, rue de Passy, Paris.
Miss *William,* 6, rue Villaret-de-Joyeuse, Paris.
Miss *Larabie,* 6, rue Villaret-de-Joyeuse, Paris.
Miss *Rouper,* 5, rue Davioud, Paris.
Alice Baker, 5, rue Davioud.

Pelican Athletic Club

Président : Dr *Jacques Lionville.*
Vice-Président : *Paul Rousseau.*
Secrétaire : *Paul de Laugardière.*

CERTIFICAT

Paris, 8 mai 1909.

Cher Maître,

Excusez-moi de n'avoir pas répondu plus tôt à votre lettre. Nous pensions tous que vous reviendriez sur votre décision et que vous resteriez notre bon maître tant estimé.

Vous me proposez M. X... pour vous remplacer; croyez-vous qu'il soit apte à donner la leçon? Est-il imbu de vos principes? Si oui, je me ferai un grand plaisir de le présenter, en le recommandant au comité à notre séance de vendredi.

Croyez mon cher Lacreuse, à tous nos regrets de vous voir partir; vous avez la sympathie de tous et c'est au nom de tous les membres du P. A. C. que je vous souhaite beaucoup de succès dans votre nouvelle entreprise.

Je n'oublierai jamais vos bons conseils et tout ce que vous avez fait pour la culture physique, en France et pour le P. A. C. en particulier.

Veuillez agréer, mon cher maître, etc.

Votre élève reconnaissant :
Dr Jacques LIOUVILLE,
Président du P. A. C.
35, rue de l'Université, Paris.

VILLE DE PARIS
MINISTÈRE DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE

Conseil municipal

Paris, 5 septembre 1908.

Monsieur Lacreuse, professeur d'Education physique,
3, rue de Cheroy, Paris.

Monsieur,

Vos dix années de professorat aux Ecoles de la ville prendront fin à la date du 31 décembre 1908.

Veuillez je vous prie nous présenter un candidat de votre cours complémentaire, candidat ayant terminé son service militaire à la période active.

Je vous remercie sincérement des services que vous avez rendus à la Ville de Paris et vous prie d'agréer, Monsieur, l'assurance de ma parfaite considération.

Pour le Ministre :
J Cotti.