

La méthode quadrupédique du Pr Klapp

R. DUBOIS*

« On ne connaît bien une science que lorsqu'on en sait l'histoire ».

Auguste Comte

Le premier jour où notre équipe lilloise emmenée par le Dr Waghemacker se mit à quatre pattes à Marbourg, je reçus une bonne leçon que je n'ai pas oubliée et dont je me sers toujours. A peine étions-nous en travaux pratiques de quadrupédie que, en bons Français que nous sommes nous mettions à discuter « pinailler » même sur tel ou tel détail. Une solide tape dans le dos et un « travaillez et apprenez, vous discuterez après » furent une énergique remise dans le droit chemin de notre apprentissage.

Au bout d'une semaine de ce travail, et avec deux kg de moins, je sentais mon Klapp et n'éprouvais plus tellement le besoin d'en discuter.

Si je cite cette anecdote, c'est que je crois que l'on a trop vite rangé sur le côté la méthode quadrupédique de Klapp. Ceux qui l'ont si vite éliminée de notre panoplie thérapeutique la connaissaient-ils bien ?

Elle avait d'abord contre elle qu'elle venait d'outre-Rhin. Deux guerres et des relations tendues n'ont bien sûr rien fait pour en assurer une bonne diffusion et une étude impartiale. Il fallut attendre l'excellente traduction de Mathias Gans, Pr de Kinésithérapie à l'I.S.A.M. de Bruxelles, pour avoir des bases sérieuses de travail.

Parue en 1960 aux éditions Newelaerts de Louvain c'est la traduction du livre de base écrit par B. Klapp et E. Biederbeck et I. Hess, Prs à la « *Rudolf Klapp Schule* » « *Das Klapp'sche Kriecher Fahren* ».

Lors de notre stage à Marbourg je crois que nous étions les premiers français à signer le livre des visiteurs. Celui d'avant 1940 était disparu.

Et pourtant dans la littérature concernant « la gymnastique corrective », « la gymnastique de maintien », « la gymnastique orthopédique » etc. on trouve bien peu d'allusions à la quadrupédie.

Que préconisait-on à l'époque ?

Des suspensions, des tractions, des coussins dorsaux lors de la suspension. De la Suédoise ou des exercices en dérivant, des fentes, des mobilisations passives, des assouplissements forcés ou au contraire de la musculation forcenée ; des corsets, des plâtres.

* M.K.M.C., 66, rue Jean-Jaurès, 59170 Croix

S'il y avait des « méthodes » de gymnastique préventive, hygiénique, sportive, féminine, enfantine, etc., il n'y avait surtout, au point de vue « corrective » ou « orthopédique », que des exercices plus ou moins préconisés par certains, des appareils ressemblant parfois à des engins de torture.

Klapp, avec sa méthode si alerte, si dynamique, si plaisante, si euphorisante aurait dû être accueilli, essayé sinon adopté beaucoup plus tôt.

En 1912 Redard dans sa « gymnastique orthopédique » avait pourtant préparé le terrain si l'on peut dire, en détaillant l'intérêt de la position quadrupédique.

« Dans la position à quatre pattes le rachis placé horizontalement présente une souplesse remarquable et des mouvements très étendus de flexion, d'extension et de détorsion. Les flexions, les torsions pathologiques, les gibbosités se réduisent plus facilement, plus complètement dans cette attitude que dans la station verticale. La surcharge est diminuée, une traction constante s'exerce sur la colonne. Le rachis se place en cyphose totale ou lombo-dorsale favorable aux déflexions. Les vertèbres subissent un mouvement de rotation assez accentué. Les muscles pendant les mouvements de reptation qui exigent un déploiement de force considérable se fortifient et corrigent les courbures du rachis ».

(Cité par Jules Verleysen dans son *Histoire du massage et de la gymnastique médicale*, 1956, École Technique Supérieure de Kinésithérapie. Bruxelles).

En 1947, A.J. Preynat fait une allusion à la méthode de Klapp « allant contre ce principe (de Lowett cité plus bas), certains appliquent sans discernement la méthode Klapp (quadrupédie) et la préconisent comme traitement de base des déviations vertébrales ».

Il est bien évident qu'appliquer sans discernement une méthode n'aidera pas à sa diffusion !... Je crois d'ailleurs qu'une mauvaise traduction du « principe capital de Lowett » est à la base de son jugement sévère.

En 1947, J. et M. Dupuis-Deltor publient une brochure qu'ils baptisent mémento et non cours. Ils s'y défendent d'être des promoteurs de la méthode et je ne peux résister au désir de les citer :

« Lorsque nous avons compris l'intérêt réel de cette forme d'exercices, suivant une ligne de conduite dont nous ne nous sommes jamais départis, nous avons trouvé tout naturel d'en informer nos confrères en leur montrant sur quels rythmes et selon quelle modalité ils ont été conçus. Nous ne croyons pas pour cela qu'ils doivent remplacer toute autre méthodologie. Ils peuvent s'ajouter utilement à la gamme déjà importante des moyens dont nous disposons mais non les remplacer ».

Ce texte écrit en 1945 est d'un véritable esprit scientifique bien différent de celui de certains inventeurs de méthodes, qui veulent rester confidentielles.

Dans leur livre, les mouvements sont bien étudiés et dessinés. Ils ont un peu évolué depuis, et ont été complétés. Son seul défaut, mais la brochure est toute petite, est de ne pas détailler l'importance des inclinaisons et modalités.

En 1948 paraissait aux éditions J. Vautrain « *La Gymnastique de maintien dans l'enseignement du 1^{er} degré* » 2 tomes dont 1 de figures.

Dans ce petit opuscule de Roger Marchand « pour les instituteurs, Maîtres d'Éducation Physique et surtout Maîtres ruraux » (en 1948, s'il vous plaît) 10 pages sont consacrées à la méthode de Klapp. Conseillé sans doute par Hanna Lochmuller (Pr. Allemande), l'auteur y fait une excellente étude de la méthode,

donne de bons dessins et photos et explique bien les nécessités de l'inclinaison. Il ne signale malheureusement pas les possibilités de mouvements asymétriques ou dissymétriques. Il est vrai que son livre n'était pas à l'usage exclusif des masseurs kinésithérapeutes.

En 1956, Masson publie de A. Burger-Wagner « Quadrupédie et traitement des scolioses ». Techniques dérivées des travaux de Klapp. Ce livre très documenté donne moins l'idée de mouvement et de dynamisme que la traduction faite par Gans du livre du « Dozent docteur B. Klapp ».

La « *Gymnastique rééducative de la colonne vertébrale* » Gabriel Aimé Robert paru chez Masson édit. 1967, consacre 3 pages à la quadrupédie de Klapp. Citant Burger Wagner j'imagine qu'il y renvoie pour plus amples informations car les siennes sont nettement insuffisantes pour utiliser la méthode quadrupédique.

A. Lapière. *La rééducation physique*. J.B. Baillière et Fils Edit., trouve « l'application de la méthode est difficile, tant à cause des conditions matérielles spéciales (patins, grande salle) qu'à cause de la difficulté de correction des exercices ».

Il donne de bons conseils pédagogiques pour l'apprentissage de la méthode (rythme lent au début) lui aussi conseille de rendre les exercices plus statiques en faisant tenir les positions d'arrivée quelques secondes.

C'est une modalité qui est d'ailleurs prévue pour différents exercices de la méthode de Klapp par l'auteur lui-même.

Dans l'*Encyclopédie Médico-Chirurgicale* — rééducation fonctionnelle, c'est le Dr R. Waghemacker, ancien Chef de Clinique de Récupération Fonctionnelle au CHU de Lille, qui a été chargé d'exposer la méthode de Klapp.

Dès le début, dans la présentation de la méthode, il en cite les limites :

« Le Pr. Rudolf Klapp lui-même en 1910, dans sa préface de la 2^e Édition du *Funktionelle Behandlung der Skoliose*, nous prévient déjà qu'il ne faut pas :

1. Surestimer ses procédés,
2. que ni son système, ni sa combinaison avec d'autres ne permettent de guérir des scolioses,
3. que lorsqu'il s'agit de fautes de maintien on réussit avec certitude à stopper l'évolution si la durée du traitement est satisfaisante et si l'on arrive à éliminer les perturbations musculaires, ligamentaires, osseuses, possibles et à éviter la scoliose vraie qui pourrait s'en suivre ».

Donc il insistait surtout sur la grosse valeur prophylactique de sa méthode.

Dans la « tactique du traitement » (*E.M.C. rééducation fonctionnelle*) 26050 B. R. Waghemacker spécifie bien que c'est « Lowett qui a le premier constaté que la correction des déviations rachidiennes n'est possible qu'en un endroit lordosé, et c'est Frankel qui a démontré que l'on peut lordoser la colonne vertébrale en certains endroits, et ceci isolément, par des positions particulières appelées positions spécifiques ».

Un film que nous avons réalisé en 1955 avec J.C. Castelain à la Klapp Schule de Marbourg, sous la direction de Mlle Biederbeck complétait cet enseignement.

Une démonstration de la méthode fut exécutée lors du Congrès de Médecine Physique qui eut lieu à Lille.

Lors des Journées de Rééducation de 1959, concernant les Dorsalgies, L. Cavel cite parmi les techniques d'assouplissement « des exercices en quadrupédie dérivés de la méthode de Klapp ». Dans la maladie de Scheuermann il cite le glissé quadrupédique. Pour les Spondylarthrites ankylosantes il préconise également le Klapp. « Ces exercices sont particulièrement intéressants en raison de leur faible coût énergétique et du travail électif qu'ils permettent ». En cas de dorsalgie par discarthrose dorsale le Klapp fera aussi partie de la panoplie thérapeutique, tout comme dans les dorsalgies d'origine statique.

En 1970, aux mêmes Journées de rééducation des entretiens de Bichat consacrés aux fractures vertébrales, Lavorde et Laugareil préconisent en fin de traitement des fractures vertébrales dorso-lombaires sans complications neurologiques, des assouplissements en positions quadrupédiques. C'est une application de la méthode que le Dr Waghemacker nous faisait pratiquer depuis longtemps dans le service de Traumatologie du Pr Decoux à Lille.

En mai 1972, la Revue « *Kinésithérapie scientifique* » de la FFMKR publie un long article de Monsieur le Pr. Sergio Pinetta de Milan, sur « la gymnastique correctrice dans le traitement de la scoliose ».

Il en fait une utilisation très personnelle. Ayant observé entre autre que, en glissé profond, plus on met les cuisses en deça de la perpendiculaire, plus on cyphose la région lombaire (ce que conseille Klapp pour les cypho-lordotiques trop souples des lombes) il se sert de cette possibilité pour « bloquer un plus ou moins grand nombre de vertèbres et faire travailler l'étage supérieur. Là encore c'est le « métier » de l'utilisateur qui importe. C'est un peu l'avis de Sohier. (*Kinésithérapie analytique de la colonne vertébrale*. Tome 2, Imprimerie Louvieroise, p. 227) : « En Klapp, lors du glisser, du ramper, du chat, du faucheur... La réaxation peut être obtenue à la condition que le sujet ait été méticuleusement éduqué ».

Enfin, dans le n° 45 (1973) des *Cahiers de Kinésithérapie*, nos confrères Allegre et Coudert citent la quadrupédie déambulatoire selon Klapp et celle de A. Burger-Wagner toute statique.

Cette présentation de la bibliographie concernant la méthode de Klapp (je serai reconnaissant que l'on me signalât des oublis involontaires) m'amène tout naturellement à vous présenter celle-ci. Je voudrais le faire dans un but de simplification en laissant à chacun le soin d'y choisir ce qui convient ou plutôt qui conviendra le mieux à son patient.

S'agissant d'une méthode dynamique, le ton du commandement de l'exercice est important. La voix est aussi un instrument. Faire sentir le temps fort d'un mouvement (le lancé) ne s'indique pas de la voix comme les petits rebonds par exemple.

Il faudra aussi adapter le rythme d'un mouvement au patient. Chacun a son rythme optimum et en Klapp plus qu'ailleurs peut-être, on s'aperçoit qu'amplitude du geste et vitesse d'exécution sont incompatibles.

Avant de mettre son sujet à quatre pattes, il est bon de s'assurer que celui-ci n'est pas hyperlaxe des M.S., luxation récidivante d'épaule, « recurvatum » du coude, bras serrés donnant Y et non V en témoignant. Il faudra aussi des patins bien rembourrés aux genoux pour éviter tout risque d'hygroma.

Pour cette nomenclature des mouvements de Klapp, je voudrais simplifier autant que possible, aussi présenterai-je d'abord les mouvements que j'appellerai « immuables » c'est-à-dire ceux pour lesquels on ne fait pas varier la position de départ.

Ensuite viendront les mouvements pour lesquels la position de départ variera suivant le sommet de la courbure à travailler (action élective d'une inclinaison de la C.V. ou pour lesquels on pourra demander un travail en cyphose, ou en lordose.

En combinant toutes les possibilités (symétriques, asymétriques, dissymétriques, à l'amble, en croisé, en cyphose, ou en lordose), je crois que l'on peut dépasser de beaucoup les quarante « allures correctrices » dénombrées par le Pr. Sergio Pivatta dans son article.

MARCHES QUADRUPÉDIQUES INDISPENSABLES

1. EXERCICES PARTANT DE LA POSITION DE DÉPART « LE GLISSÉ »

- Le glisser
- Le serpenter
- L'exercice de rotation (saluer à droite - à gauche)
- Le glisser avec extension bras et jambe
- Le saut de lièvre

2. EXERCICES PARTANT DE LA POSITION DE DÉPART QUATRE PATTES EN PROFONDE

- Dos du chat
- Marche basse à 4 pattes (dos du chat à droite - à gauche)
- Marche basse à 4 pattes avec circumduction du bras.

3. PARTANT DE LA POSITION 4 PATTES EN REDRESSÉ

Grand Arc

4. PARTANT DE LA POSITION A GENOUX

- Marche à genoux avec inclinaison latérale (tic-tac)
- Marche à genoux avec extension
- Marche à genoux en cyphose (bras symétriques, arabesques)
- Marche à genoux en cyphose avec lancement du bras

5. PARTANT DES POSITIONS A QUATRE PATTES VARIÉES

- Les marches à 4 pattes (promenade)
- Le faucheur : exercice de base

1. Exercices à position de départ en glissé (fig. 1)

A quatre pattes, cuisses verticales, jambes parallèles, genoux écartés (12 cm environ), les bras dans le prolongement du tronc et parallèles entre eux, tête relevée, la ligne des épaules parallèle au sol.

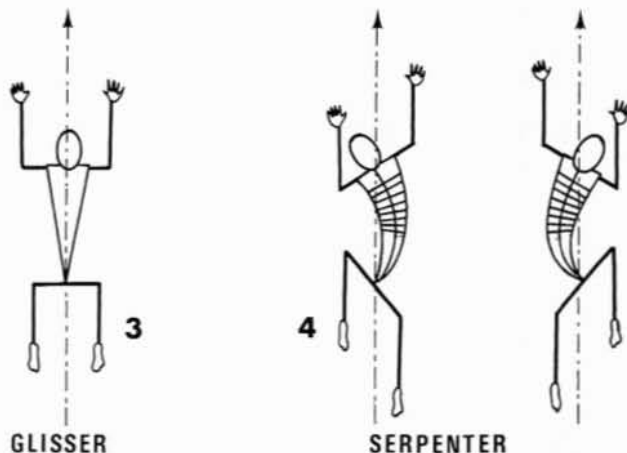
LE GLISSER (fig. 2 et 3)

Partant de la position de départ décrite, les bras glissent en avant par aplatissement du thorax vers le sol avec, pour progresser 1 pas à chaque rebond qui doit se faire au-dessous de la position de départ.



Si le sujet a tendance à trop lordoser, faire progresser à grands pas.

Rythme alerte, veiller à l'horizontalité des épaules, faire quelques rebonds sur place avant de démarrer, facilite l'apprentissage.



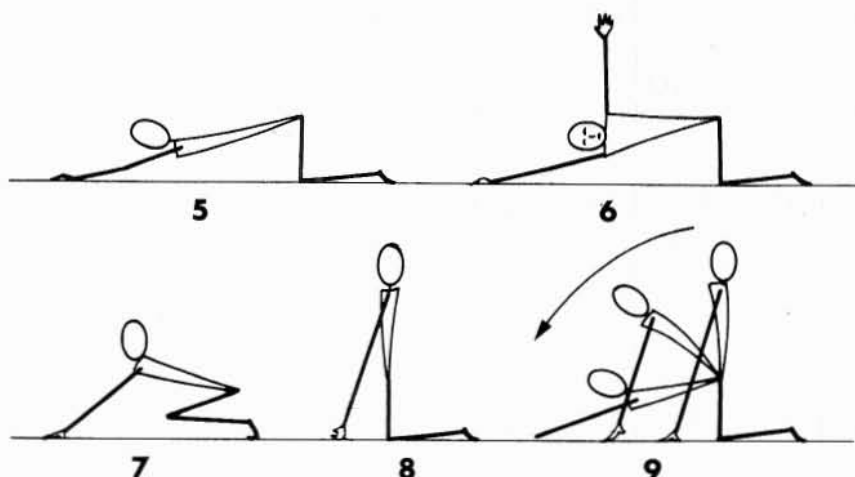
LE SERPENTER (fig. 4)

Même position de départ.

La CV s'incurve à gauche puis à droite à chaque pas, la ligne des épaules reste parallèle au sol, en passant dans l'axe du déplacement, elle est le plus près du sol. La tête en légère extension fait une inclinaison, et non une rotation. Toujours faire 2 ou 3 balancers sur place avant de démarrer. Le rythme est nettement plus lent, car le mouvement est de plus grande amplitude. Il pourra se faire symétriquement ou asymétriquement.

EXERCICES DE ROTATION (saluer à droite, saluer à gauche)

Même position de départ (fig. 5).



Un bras quitte le sol, lancé violemment sur le côté va jusqu'à la perpendiculaire au sol dans le prolongement de la ligne de l'épaule. Le « lancer » doit entraîner le thorax. La main reprend sa place au sol, le bras gauche en fait ensuite autant (fig. 6).

La progression se fait par un saut de lièvre, saut groupé non « cassé des reins », s'allonger de nouveau et reprendre les lancers (fig. 7, 8 et 9).

Pour ne pas casser et donner un temps de reins ramener un peu les mains en arrière avant de sauter.

Pendant le « lancer du bras » on doit se sentir étiré par la main au sol qui tend à glisser vers l'avant.

Après le saut insister sur le commandement « allonger de nouveau » car la tendance est de rester en « horizontale » pour tricher le mouvement.

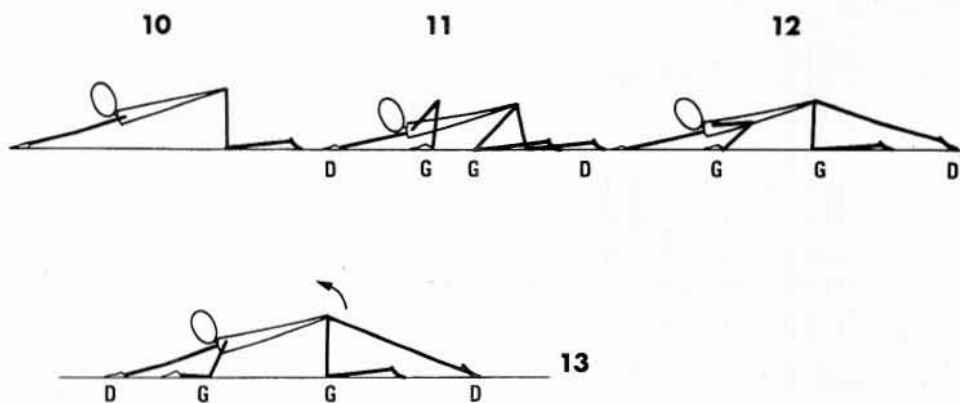
Les lancers, le saut sont exécutés rapidement, l'allongement est plus lent, pour être plus ample.

Exécution symétrique ou asymétrique.

LE GLISSER AVEC EXTENSION BRAS ET JAMBES

Même position de départ (fig. 10).

Dès le début, glisser le plus loin possible en avant et à droite (en oblique) la main droite et la jambe gauche droit devant. Le bras gauche se fléchit, décontracté (sinon les épaules ne s'abaissent pas, (fig. 11). Le bassin glisse vers l'avant semblant pousser le tronc et le bras tendu devant pendant que la jambe droite s'étire pointe du pied au sol (derrière la jambe gauche) et que le bassin tourne (présente le nombril à droite) (fig. 12 et 13).



La ligne des épaules est parallèle au sol et très basse.

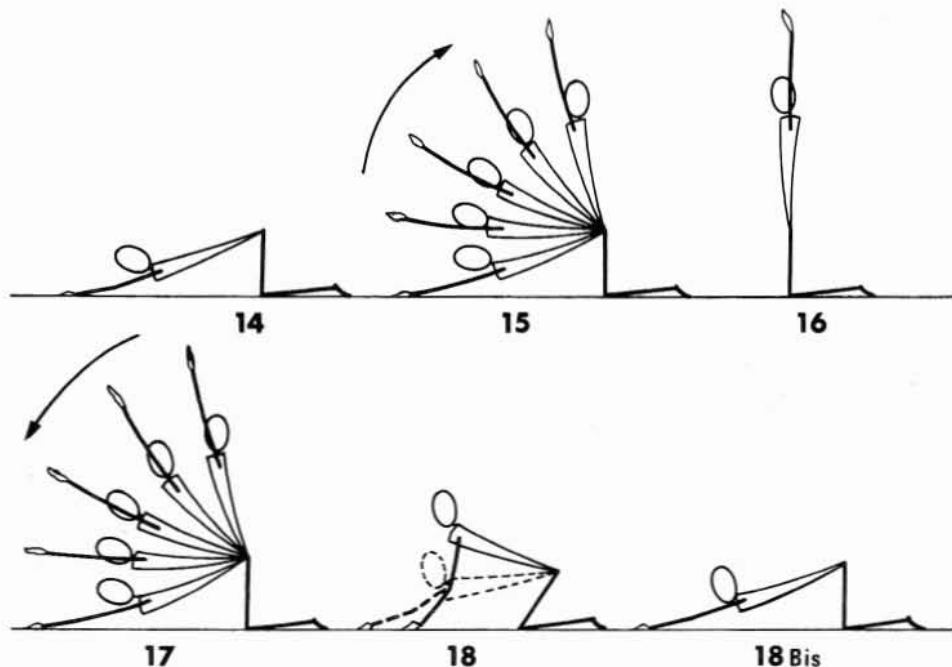
Pour la suite « dérouter le bassin ». La jambe droite se replie et fait un pas en avant en même temps que la main gauche glisse à son tour. Se fait en symétrique ou asymétrique à l'aide d'un « pas pour rien ».

S'exécute également en marche croisée (décrite ci-dessus) ou à l'amble.

LE SAUT DE LIÈVRE

Même position de départ (fig. 14)

1. Relever sèchement le tronc et les bras (dans le prolongement de celui-ci) mais pas en cyphose (fig. 15). Garder quelques secondes la position érigée sur les genoux (fig. 16). Abdomen et fessiers serrés puis redescendre en bloc en se freinant (fig. 17). Dès que les mains touchent le sol, faire un saut de lièvre bien groupé, s'allonger de nouveau et relever le tronc les bras etc. (fig. 18 et 18Bis).



La descente vers le sol est lente, freinée mais dès que les mains touchent le sol, tout doit aller très vite : *sauter* - *allonger*, *relever*, sont très rapides.

Attention à la descente, bien faire remarquer que l'on pivote autour des coxo fémorales et non des genoux ! ...

Le dos doit toujours être plat à la descente comme à la remontée.

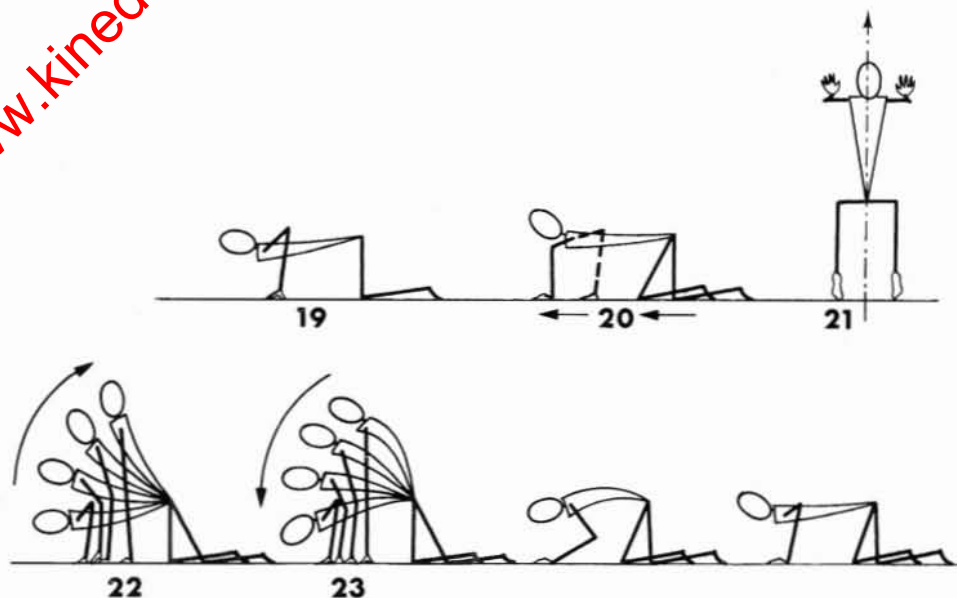
2. Exercices à position de départ « quatre pattes en profonde »

Cuisse perpendiculaire au sol, jambes parallèles, genoux écartés (12 cm environ), les épaules très près du sol, les bras cassés avant-bras perpendiculaires au sol, bras dans le prolongement l'un de l'autre, tête relevée (fig. 19 et 21).

DOS DU CHAT

Position de départ décrite plus haut (fig. 19).

Avancer 2 mains et 1 genou de 20 cm environ (fig. 20).



Étirer le tronc vers l'avant, le bassin suit pour aller loin et la tête continue à tirer le tronc vers le haut, en dos creux, les mains se rapprochent des genoux, pour gagner en hauteur (fig. 22). La tête s'incline alors, menton poitrine, tout le dos s'enroule, le bassin recule, la tête semblant embrasser le genou (fig. 23).

La remontée est lente (elle est pénible)

L'enroulé est rapide, mais attention à ne pas sacrifier l'amplitude à la rapidité.

MARCHE BASSE A 4 PATTES

Position de départ identique.

Le mouvement pourrait être baptisé dos du chat à droite et à gauche.

Au lieu de s'allonger vers l'avant on le fait latéralement (fig. 24).

Tout le train supérieur restant « soudé », s'incliner à gauche (imaginer l'axe du mouvement perpendiculaire au sol vers D10) en même temps que le genou gauche s'avance. On exécute ensuite les temps d'extension (fig. 25) puis de cyphose (fig. 26). Le flanc extérieur au « virage » est très étiré ainsi que la colonne cervicale car la tête s'incline mais ne tourne pas. Pour le mouvement suivant tout le train supérieur se déplace à droite simultanément au genou droit.

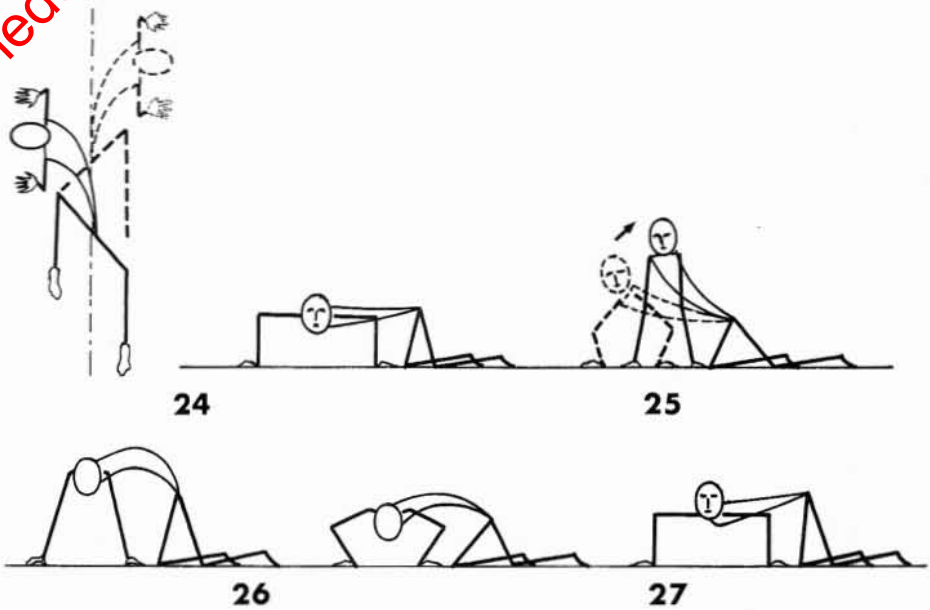
Se fait symétriquement ou asymétriquement.

MARCHE BASSE A 4 PATTES AVEC CERCLE DU BRAS

Position de départ identique.

Le tronc s'incline encore vers la gauche, le bras gauche va vers la gauche et le genou gauche s'avance. Le bras droit qui n'a pas bougé, a donc du retard. Il fait

www.kinedoc.org

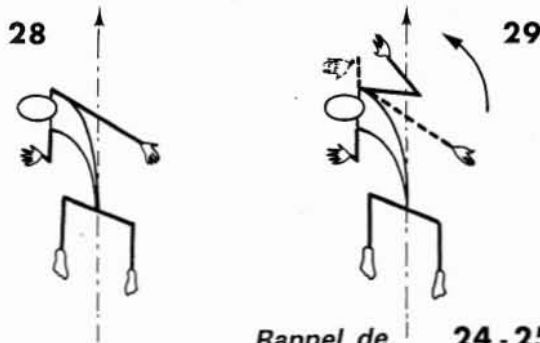


alors un grand arc de cercle, le coude toujours plus haut que le poignet et se pose comme dans la « marche basse à 4 pattes » (fig. 28 et 29).

On exécute alors un dos du chat en virage et on enchaîne avec le bras droit à droite etc. (fig. 24, 25, 26 et 27).

Pendant le cercle du bras le tronc reste bien incliné sur le côté avec les épaules parallèles au sol. Fait travailler plus fort les muscles interscapulaires. A utiliser en symétrique, asymétrique ou en dissymétrie avec le précédent.

Pour les exercices en asymétrie le train supérieur ne dépasse pas l'axe du déplacement en faisant un pas du genou.



Rappel de 24-25-26-27

3. Partant de la position quatre pattes en position redressée

LE GRAND ARC

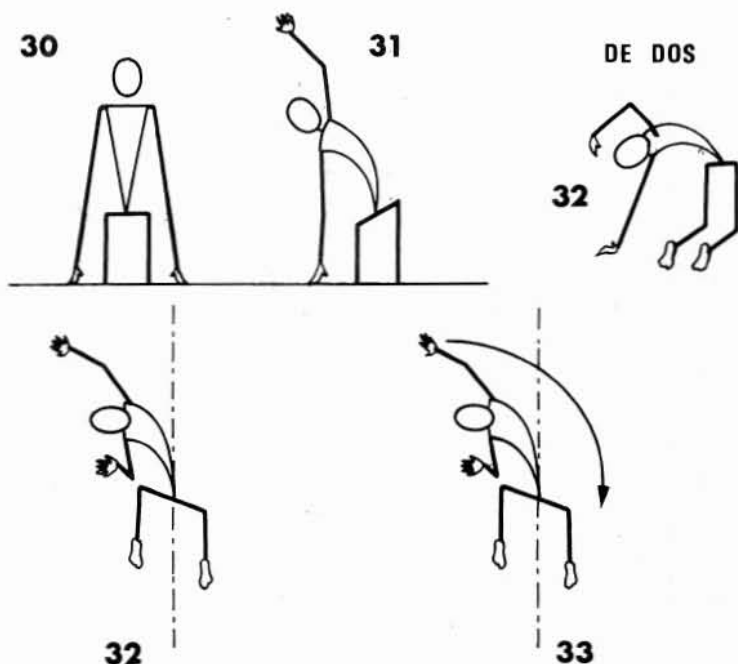
Les cuisses ne sont plus aussi perpendiculaires au sol, les bras tendus reposent au sol par le bout des doigts qui sont à environ 12 cm des genoux, le dos est plat (fig. 30).

Exécution : avancer de 12 cm le genou gauche tout en lançant le bras droit latéralement avec force pour qu'il entraîne le tronc vers la gauche. La tête s'incline (sans rotation) comme giflée par le biceps (fig. 31). Le bras gauche se fléchit et la main droite se pose au sol le plus loin possible à gauche (fig. 32).

Le tronc reste alors fléchi à gauche, tête inclinée à gauche, et le bras droit fait une circumduction jusqu'à toucher presque le genou droit et ils avancent ensemble pendant que le tronc se relève (fig. 33).

S'exécute symétriquement ou asymétriquement à l'aide d'un « pas pour rien ».

Tous les exercices décrits ci-dessus s'exécutent avec les positions de départ qui leur sont immuables. Pour les exercices suivants, il n'en est pas de même et il y aura lieu de choisir l'inclinaison dorsale ou la modalité (amble-croisé) en fonction de l'étage vertébral que l'on veut influencer.



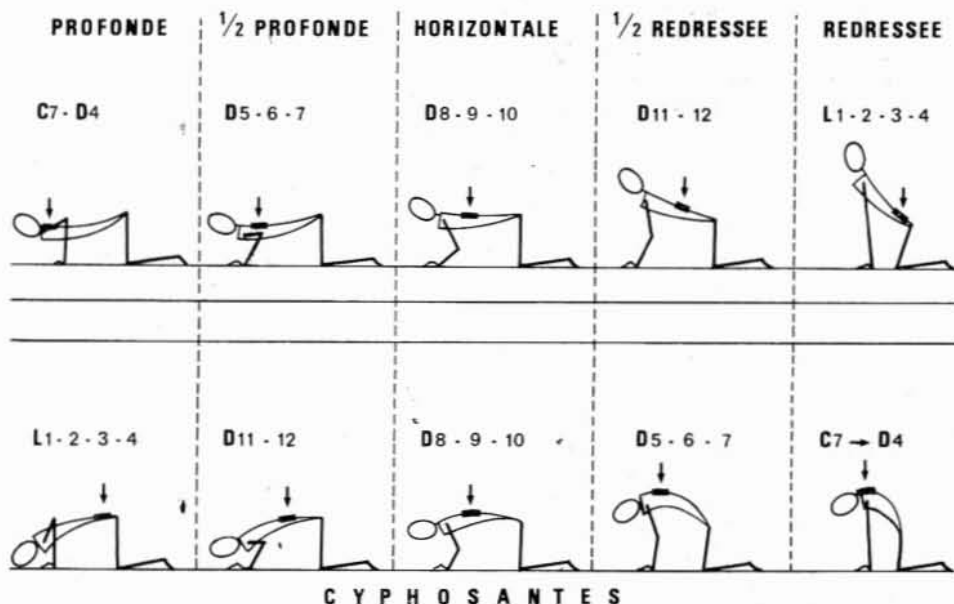
INCLINAISONS DORSALES

Il y en a 5.

La plus classique est l'*horizontale*

Sujet à 4 pattes, cuisses perpendiculaires au sol, jambes parallèles, écartées de 12 à 15 cm, les bras plus ou moins fléchis (pour que la CV soit horizontale), les

maines à l'écart des épaules. La tête relevée regarde devant, le dos est creusé, ou cyphosé à la demande.



Redressée

C'est une position extrême haute, les bras tendus sont appuyés par les mains qui sont rapprochées des genoux pour gagner de la hauteur. Dos creusé ou cyphosé.

Profonde

Le menton sera ras du sol. Les avant-bras piqués perpendiculairement au sol. Les bras dans le prolongement de la ligne des épaules. Tête relevée si la position est demandée creusée, tête baissée pour la cyphosante.

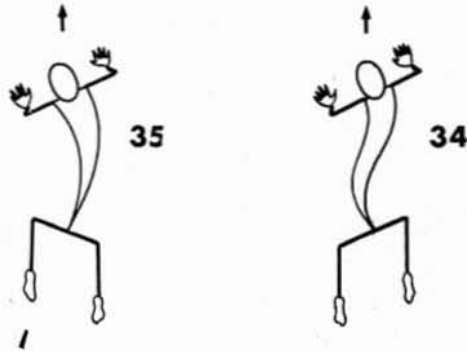
On décrit aussi une *demi-redressée*, et une *demi-profonde* au-dessus et au-dessous de l'horizontale. Le sujet travaillant le dos nu, on voit très vite si l'inclinaison choisie, à priori, est bien la bonne pendant l'exécution de l'exercice.

Ces 5 positions de départ se prennent en lordosant ou en cyphosant la CV et cette modalité doit être conservée pendant la déambulation.

Marches à l'amble ou en croisé

La marche à l'amble tend à mettre les ceintures scapulaires et pelviennes en parallèles. La CV décrit un S (fig. 34) la marche en croisé rend les mêmes ceintures convergentes du côté de la concavité de la CV qui décrit alors un C (fig. 35). En utilisant asymétriquement une de ces possibilités on a donc grâce aux inclinaisons une action correctrice très spécifique.

Quelques schémas expliciteront ces quelques bases théoriques bien mieux qu'une déjà trop longue description.



4. Partant de la position à genoux

MARCHE A GENOUX AVEC INCLINAISON LATÉRALE (TIC TAC)

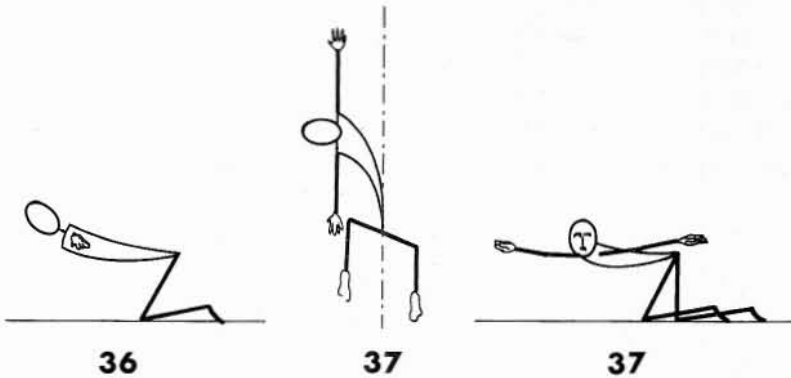
Position de départ : à genoux, tronc et cuisses dans le prolongement l'un de l'autre, bras en croix.

1. Temps : incliner le dos bien tendu jusqu'à l'inclinaison choisie (fig. 36).
2. Temps : simultanément lancer le bras droit vers la gauche (il entraîne le tronc) en même temps que l'on fait un pas du genou gauche. Le bras gauche tire le tronc vers la gauche. Les deux bras dans le prolongement l'un de l'autre (fig. 37).
3. Temps : idem de l'autre côté.

Tête, mains, dos sont dans un même plan plus ou moins incliné sur l'horizontale.

Le mouvement se fait en symétrique, asymétrique dans différentes inclinaisons.

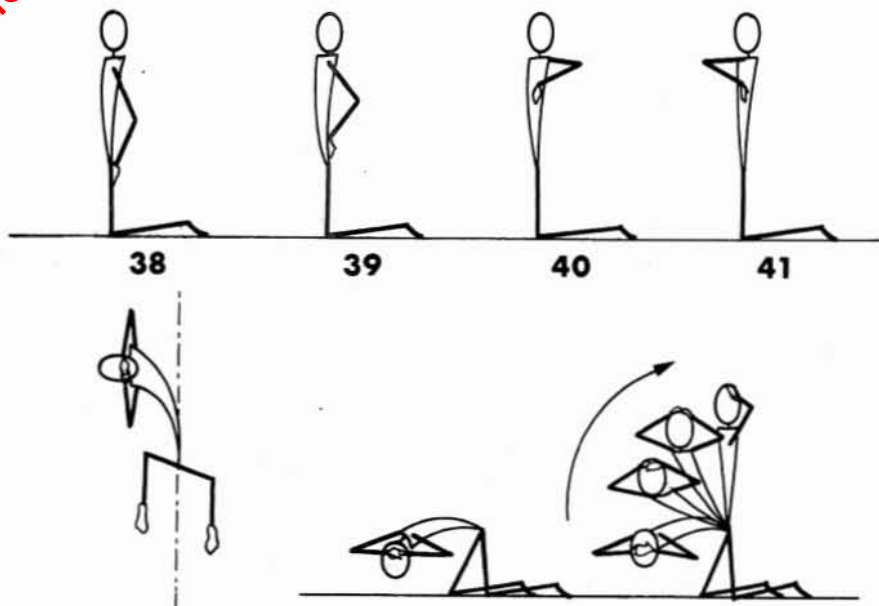
Il est à dominante musculature.



MARCHE A GENOUX AVEC EXTENSION

C'est une marche basse à 4 pattes à laquelle on aurait supprimé l'appui des mains. Celles-ci sont, pour aller du plus simple au plus compliqué,

- a) dans le dos accrochées par le petit doigt (fig. 38)
- b) à la taille (fig. 39)
- c) croisées derrière la nuque (sans y appuyer) (fig. 40)



d) aux clavicules avec extension des bras pour se relever (fig. 41).
S'utilise en symétrique ou asymétrique.

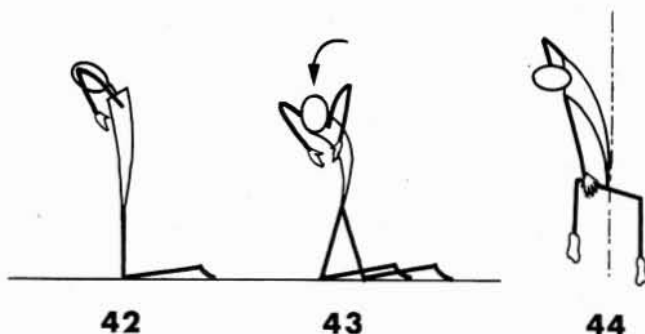
MARCHE A GENOUX EN CYPHOSE (ARABESQUE)

Position de départ : à genoux, dos des mains se touchant sur le sternum, coudes levés, tête baissée pour induire une cyphose haute (fig. 42).

Exécution : avancer genou gauche pendant que le coude droit décrit un arc de cercle qui entraîne le tronc vers la gauche en se cyphosant (fig. 43).

Pendant l'exécution on s'assied plus ou moins vers l'arrière pour avoir le sommet de courbure et de cyphose là où on le veut.

Mouvement à faire symétriquement, asymétriquement ou dissymétrique.



MARCHE À GENOUX EN CYPHOSE AVEC LANCEMENT DU BRAS

Position de départ : à genoux, bras en croix.

Exécution : avancer le genou gauche, en même temps le bras droit fait une grande circumduction qui finit par entraîner le tronc à gauche, le bras droit se retrouvant presque comme dans « Arabesque ». Le bras gauche tire lui aussi le tronc vers la gauche tout en faisant une rotation externe (fig. 44).

Les épaules restent horizontales.

S'exécute selon les besoins en symétrique, asymétrique, dissymétrique, avec des inclinaisons dorsales variées.

5. Partant de différentes inclinaisons à 4 pattes ; en lordosant ou en cyphosant la CV

LA MARCHE A 4 PATTES « LA PROMENADE »

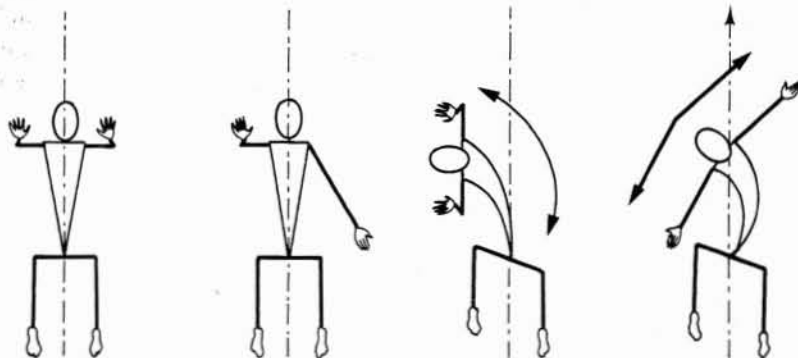
Quelle que soit l'inclinaison choisie on avance le genou gauche ; la main droite balayant le sol décrit un plus ou moins grand arc ; dépasse l'axe du déplacement, entraînant le tronc à gauche. La tête *s'incline* sans se tordre ; les jambes restent parallèles au sol (donc pas de trop grand « pas » qui déséquilibre le bassin) (fig. 45, 46 et 47).

45

47



On marque un temps d'arrêt dans la position « inclinée » choisie la suite du mouvement (passer de gauche à droite) est un peu complexe. Pour ne pas se retrouver bras croisés en lançant le bras gauche, il faut que dans le même temps la main droite aille prendre une place « en avant et à droite » les deux mains s'écartent avant que le bras gauche ne fasse son mouvement (fig. 48).



45

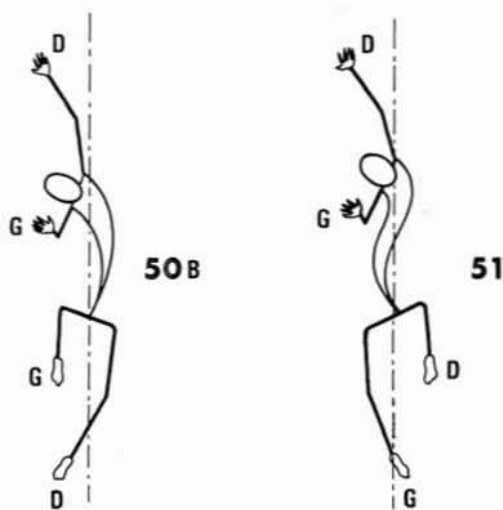
46

48

L'exercice se fait symétrique, asymétrique, en alternance avec d'autres exercices. On insiste alors sur la respiration.

LE FAUCHEUR

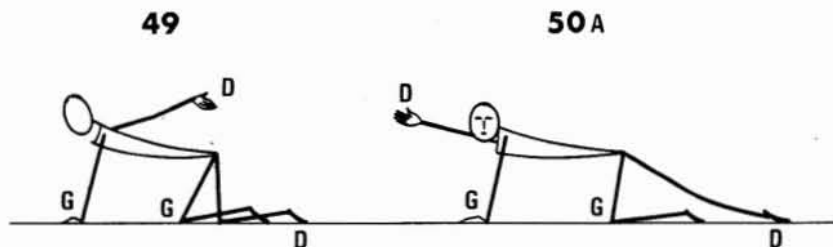
Certain on voulu y voir le mouvement miracle et auraient résumé la méthode de Klapp à ce seul mouvement. Il est vrai que, par son exécution symétrique, asymétrique, dissymétrique, ses inclinaisons dorsales ; le travail en dos plat ou en cyphose, en croisé (fig. 50b) ou à l'amble (fig. 51), il permet de s'adresser à de nombreuses malformations.



Voyons-le en horizontale

Position de départ : 4 pattes en horizontale.

Exécution : avancer le genou gauche et « armer » du bras droit (fig. 49). Armer c'est mettre le bras droit en arrière le long du corps pouce au zénith par rotation externe du bras. Puis lancer simultanément le bras droit vers la gauche (le biceps « gifle » la tête qui *s'incline* à gauche en entraînant la CV) et la jambe droite vers l'arrière et gauche en croisant la jambe gauche (fig. 50a). Bras droit et jambe droite rendent divergentes à droite les ceintures scapulaires et pelviennes (fig. 50b). Celles-ci doivent rester parallèles au sol. Garder quelques secondes la position puis main droite et genou droit se replacent au sol en avant des genou et main gauches.



Le mouvement peut se refaire de l'autre côté.

Une infinité de possibilités sont offertes par la méthode de Klapp en partant de ces mouvements. Ils sont peut être difficiles à enseigner, à corriger.

Ne pas faire de corrections, c'est avoir peu à peu une caricature de mouvement.

Mais la véritable façon d'apprendre le Klapp c'est bien sûr l'enseignement en gymnase, mais ceci est une autre histoire.

RÉSUMÉ

L'auteur après avoir cité un certain nombre de travaux se rapportant à cette méthode décrit les différents exercices de base qu'il considère comme immuables. Il étudie ensuite les mouvements à employer en fonction de la courbure à traiter, non sans avoir prévenu le lecteur qu'il ne faut pas surestimer cette technique qui a surtout une grande valeur prophylactique.

Mots-clés : Gymnastique orthopédique, quadrupédie. Méthode de Klapp. Courbures vertébrales. Attitudes scoliotiques. Technologie.