Horizons/Théâtre
Revue d'études théâtrales

7 | 2015
Corps, culture et apprentissage

Culture du corps et naturisme, l'influence américaine

Pierre Philippe-Meden

Édition électronique

URL : <https://journals.openedition.org/ht/679>

DOI : 10.4000/ht.679

ISSN : 2678-5420

Éditeur

Presses universitaires de Bordeaux

Édition imprimée

Date de publication : 31 décembre 2015

Pagination : 42-56

ISSN : 2261-4591

Référence électronique

Pierre Philippe-Meden, « Culture du corps et naturisme, l'influence américaine », *Horizons/Théâtre* [En ligne], 7 | 2015, mis en ligne le 01 juin 2017, consulté le 17 mai 2022. URL : <http://journals.openedition.org/ht/679> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/ht.679>

La revue *Horizons/Théâtre* est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.

PIERRE PHILIPPE-MEDEN

Pierre Philippe-Meden est docteur en études théâtrales, rattaché au laboratoire d'ethnoscénologie (EA 1573) de l'université Paris 8 et au thème *Créations, Pratiques, Publics* de la MSH-PN (USR 3258). Ses recherches portent sur les problématiques d'écologie corporelle chez les précurseurs de l'éducation physique et les réformateurs des arts du spectacle vivant. Il anime le blog de la Société française d'ethnoscénologie : <http://www.sofeth.com>. Publications récentes : (dir.), *Érotisme et sexualité dans les arts du spectacle*, Lavérune, Éditions l'Entretemps, « les Anthropopages », 2015 ; « Le strip-tease français du cabaret au théâtre expérimental (1950-1970) », *Horizons/Théâtre*, n° 5, Pessac, PUB, 2015, p. 6-20 ; « Georges Hébert et l'esthétique de la nature » dans T. Froissart et J. Saint-Martin (dir.), *Le Collège d'Athlètes de Reims : institution pionnière et foyer de diffusion de la Méthode naturelle*, Reims, EPURE, 2014, p. 261-279.

Mail : Pierre.philippe-meden@mshparisnord.fr

RÉSUMÉ : À la fin du dix-neuvième siècle et au début du vingtième siècle en France deux tendances américaines influencent les précurseurs de l'éducation physique : la culture du corps et la culture physique qui se distingue de la première par ses connotations naturistes et végétariennes. L'analyse des références explicites à ces tendances dans la revue *L'Éducation Physique* permet de saisir

les enjeux, les points de divergence et de convergence entre ces deux tendances.

MOTS-CLÉS : corps, culture physique, Georges Hébert (1875-1957), naturisme, théâtre

ABSTRACT: At the end of the nineteenth and the beginning of the twentieth century, two American trends influenced the pioneers of physical education: on the one hand body culture and on the other physical culture with curative aspirations promoting naturism and vegetarianism. An analysis of explicit references to these two trends in the journal

L'Éducation Physique provides better understanding of their scope and points of divergence and convergence.

KEYWORDS: body, physical culture, Georges Hébert (1875-1957), naturism, theatre

Culture du corps et naturisme, l'influence américaine

Nudiste par religiosité pour le muscle, végétarien par nécessité

La clef du travail corporel de Jean-Louis Barrault (1910-1994), au moment de sa rencontre avec Étienne Decroux (1898-1991) : « [n]udistes par religiosité pour le muscle. Végétariens, je dois dire, un peu par nécessité¹ », ne choque pas dans le contexte des années trente, de telle sorte qu'elle ne fait pas l'objet de questionnement. Elle est pourtant le reflet de la notion d'« athlète naturel » qui n'existait pas en France à la fin du dix-neuvième siècle, mais s'impose dans les premières années du vingtième siècle. Plus complexe qu'elle ne le paraît, cette notion émerge de l'expérimentation, la théorisation et la critique de trois tendances distinctes : le naturisme (nudisme), la culture du corps (religiosité pour le muscle) et le végétarisme. L'histoire du théâtre ne peut pas donner ce qu'elle n'a pas, d'où le recours à des corpus que l'on identifierait par effet de catégorisation des sciences comme relevant de l'histoire du sport mais qui peuvent donner de la profondeur, de la perspective ou de la résonance aux questions relatives au training de l'acteur². La référence au corps et au naturisme à travers l'histoire des réformateurs du théâtre, dans laquelle Barrault s'inscrit, remonte à l'introduction de l'hébertisme chez Jacques Copeau (1879-1949) à l'École du Vieux-Colombier en 1921 et chez Charles Dullin (1885-1949) à l'Atelier en 1922³. L'hébertisme est un accès privilégié aux questions d'entraînement de l'acteur. Une analyse descriptive des premières références à la culture du corps, au naturisme et au végétarisme dans la revue *L'Éducation Physique*, le principal organe de propagande de l'hébertisme⁴, met en évidence l'influence non pas allemande de l'hygiénisme et de la culture du corps (*hygienische Nacktkultur, Körperkultur*) mais l'influence américaine qui est moins connue.

Les origines américaines de la culture du corps

Les premiers sportsmen français imaginent les universités américaines posséder ce qui se fait de mieux dans le domaine de la culture du corps. Georges Hébert⁵ se rend à l'université de Philadelphie pour se renseigner

sur les méthodes d'éducation physique en usage aux États-Unis. Pierre de Coubertin (1863-1937) trouve un programme d'éducation sportive modèle à l'université de Springfield, fondée en 1885 par les Young Men's Christian Associations⁶, pour produire les coureurs les plus rapides et endurants⁷, ainsi que des lutteurs qui effaceraient toutes les performances⁸. Harvard entraîne des culturistes hors pair, dont Edward Hercules est un cas exemplaire :

Né en 1869, à Boston [...]. Mulâtre, d'une mère de race noire, il a le teint olivâtre. Après avoir fréquenté l'école gratuite, à douze ans, il est reçu comme apprenti dans une fabrique de chaussures. À quinze ans, il rentre en qualité de chasseur, à l'Université de Harvard. Les étudiants de cette université, l'une des plus sportives d'Amérique, voyant que sa force physique dépassait la moyenne, le firent travailler afin de l'augmenter. Il y resta cinq ans et passa ensuite dans une compagnie de chemin de fer, dans laquelle il fut vite remarqué pour sa vigueur. C'est alors qu'il entreprit le métier athlétique, et peu après, il débutait dans un music-hall populaire. [...] Après une tournée en Amérique, il passa en Angleterre, et vient rendre visite au docteur Luis J.-Phelan⁹, dans son usine de Londres, où se fabriquait le Phelan Whiteley Exerciseur, et s'offre comme démonstrateur. Il travaille en Belgique et en Hollande [...]. De retour en Angleterre, il débute au Royal Aquarium [...]. Il travaillait surtout le dévissé, il enlevait ainsi 90 kilos. D'assez haute taille 1 m. 75, il mesure 110 de poitrine, 72 de ceinture, 41 de biceps, 32 d'avant-bras, 60 de cuisse, 39 de mollet et pèse 76 kilos. [...] Sa musculature est excessivement sèche et détachée¹⁰.

Les théories raciales de la fin du dix-neuvième siècle font d'Hercules un homme doté naturellement d'une force supérieure étant considéré par son phénotype plus proche de l'état de nature qu'un type caucasien alors communément considéré comme dégénéré par excès de civilisation. Il travaille dans une compagnie de chemin de fer à une époque où de nombreux athlètes de force sont recrutés par des tourneurs forains parmi des corps de métiers tels que ferblantier, déménageur, portefaix, camionneur, forgeron, boucher, etc.¹¹. Les exhibitions de son corps sculpté lui font gagner l'Angleterre où sa rencontre avec un professeur réputé, inventeur d'appareil de culture physique et entrepreneur, lui permet de se nettoyer de la « souillure foraine¹² » pour se mêler à la pléthore de culturistes du panthéon athlétique reconnue entre autres par l'Haltérophile-Club de France.

En dehors des universités, baraques foraines et music-hall, les culturistes trouvent refuge dans les écoles de culture physique d'où émerge une conception nouvelle de culture du corps. L'école du légendaire Attila (1844-1924), l'Attila's Physical Culture School à Broadway, est le rendez-vous de la haute

société new-yorkaise¹³. Issu de l'immigration prussienne aux États-Unis, l'ancien gymnaste assiste à la tournure que prend la culture du corps.

Jusqu'en 1885, il existe aux États-Unis des écoles de gymnastique aux pratiques hétéroclites par imitation des méthodes allemandes : agrès, barres fixes, cheval de bois, lever de poids, marche, course, saut, boxe et lutte. Le drill est en usage : décomposition du corps en parties exercées séparément ; standardisation des mouvements du corps segmenté et déclenchement par impulsion extérieure afin de permettre une manipulation calculée ; détermination d'ensembles par addition¹⁴. Des exercices de halage aussi aux appareils imaginés pour reproduire les manœuvres de force à bord des navires à voiles. Ces exercices à effet purement musculaire supplantent le drill, puis les autres exercices.

Des inventions mécaniques perfectionnent les exercices de force. Appareil de halage à poulie, avec contrepoids mobiles, le pulley-weight atteint la perfection pour sa simplicité de construction et la possibilité de varier l'exécution de mouvements articulaires. Avec lui le travail musculaire est moins éreintant, surtout plus rapide et efficace qu'avec le maniement d'haltères et de barres à sphères. Seul inconvénient, par ses poids mobiles, l'appareil est encombrant. Une version de chambre est donc recherchée où les contrepoids seraient remplacés par des ressorts.

Luis J.-Phelan et Alexandre Whiteley de la société Whiteley Exerciser Co. remplacent les ressorts par des câbles en caoutchouc dont l'élasticité permet de régler la résistance à vaincre par éloignement du corps des attaches de l'appareil. La légèreté du caoutchouc permet d'emporter le Phelan Whiteley Exerciseur en voyage. Pour l'installer il suffit de le visser avec deux pitons dans un chambranle de porte. Son prix est cinq fois plus bas que celui du pulley-weight. Les courtiers outre-Atlantique devinent le parti à tirer de ces avantages. Plutôt que de travailler au gymnase, il est désormais possible de s'entraîner seul chez soi pour devenir fort d'après des procédés scientifiques et industriels. Une débauche de publicité gagne l'Angleterre puis l'Europe.

Dans leurs salles aux dimensions restreintes où les exercices sont accrochés aux murs de distance en distance, ainsi que de grands miroirs qui permettent d'apprécier l'esthétique du muscle en action, les culturistes gardent néanmoins quelques poids, haltères, barres à sphères, ballons lestés, anneaux et barres fixes pour diversifier le travail des rois du corps, de la force et de la beauté plastique. Attila y rencontre le jeune Allemand Eugen Sandow (1867-1925) qu'il contribue à former.

À cette époque les maquignons de la culture du corps emploient des hommes-réclames exposés en caleçons dans les vitrines de magasins pour faire des démonstrations, exhiber leurs corps musclés aux badauds et leur vendre des exercices. Leur succès donne l'idée à Sandow d'un numéro où faire jouer sa musculature dans une chambre noire sous l'éclat de projecteurs :

Son travail consiste en poses plastiques avec projections lumineuses puis après quelques sauts périlleux en tenant deux haltères dans les mains, on apporte un haltère très grosse dans l'intérieur de laquelle on loge deux hommes (un dans chaque boule). On lui pose cette masse sur sa main droite et là en pliant le corps un peu à la fois, il fait monter l'haltère au bout de son bras et au-dessus de sa tête. L'haltère pèse environ 230 à 250 livres. Sur sa poitrine on fixe une planche sur laquelle deux chevaux prennent place, puis on balance la planche qui fait ainsi monter et descendre les chevaux comme sur une balançoire. Un domestique de 130 livres est enlevé d'un bras dans les airs comme un petit enfant. Puis on place une plate-forme sur les genoux et la poitrine de l'athlète, on y installe un piano et 5 ou 6 musiciens lui jouent quelques airs sans descendre de la plate-forme sous laquelle se trouve toujours Sandow¹⁵.

Sandow acquiert vite la réputation d'avoir le plus beau corps, la force et la meilleure santé que l'on connaisse. Edgar Rice Burroughs (1875-1950) le voit exhibé dans un slip en panthère lors de l'exposition de Chicago en 1893. Sandow lui inspire le personnage de Tarzan¹⁶.

Affiche de *The Sandow Trocadero Vaudevilles*, Academy of Music (1894).
Gallica/Bibliothèque nationale de France.

Afin d'améliorer ses affaires, Sandow trouve des acolytes et fonde la Sandow Developer Co. qui lance un nouvel exerciceur, sous son nom, en sous-titre : *Gymnase complet chez soi*. Pour différencier son appareil, Sandow et ses associés placent des haltères légers à l'extrémité des câbles élastiques en caoutchouc au lieu de simples poignées. Ce nouvel exerciceur combine donc les avantages du pulley-weight et des haltères légers. Succès retentissant pour Sandow qui entreprend le tour du monde, dont un premier engagement aux Folies Bergère à la fin du mois de novembre 1897.

Ci-dessus, à gauche : Sandow lors de son passage au Casino de Paris. Cliché de *La Vie au Grand Air* (vers 1900).

Collection personnelle de l'auteur.

Ci-dessus, à droite : Publicité pour l'exerciseur Sandow (1901). Coupure de presse.

Collection personnelle de l'auteur.

Ci-contre : Publicité pour l'exerciseur Sandow (vers 1900) reproduite en carte postale.

Collection personnelle de l'auteur.

Le corps pour le corps

Les associés de Sandow lui trouvent en France un homme d'affaires et professeur qui répond au type de corps désiré pour s'y assurer le marché de la culture du corps sous l'expression « culture physique » :

Ce fut M. Laurent, agent de la Sandow Developer Co., qui lança l'expression « culture physique », l'affaire elle-même et fonda, en 1901, Faubourg Poissonnières, à Paris, la première école de culture physique sur des données américaines. M. Laurent dirigea d'abord lui-même cette école et s'adjoignit un moniteur répondant au type de force voulu pour l'époque. Ce moniteur était M. [Edmond] Desbonnet [1868-1953]^{17 18}.

Les procédés américains de culture du corps pénètrent ainsi en France sous l'ordonnance de contrats commerciaux. Avec les suggestions d'une publicité extraordinaire, la culture du corps renforce l'opinion de sportsmen néophytes. Sandow fertilise la langue française :

SANDOW, subst. masc. Câble de caoutchouc utilisé dans le montage de certains appareils de gymnastique (exerciceurs, extenseurs), pour assembler divers objets entre eux ou pour les fixer à quelque chose (galerie de voiture, porte-bagage). [...] Permet le travail de l'ensemble des muscles supérieurs et du tronc [...] P. Méton. Appareil de gymnastique monté avec des câbles¹⁹.

Le contexte scientifique est favorable à l'introduction de l'esthétique du corps pour le corps.

Neurologue à la Pitié-Salpêtrière et titulaire de la chaire d'anatomie-morphologie aux Beaux-Arts, Paul Richer (1849-1933) est un réformateur de l'anatomie artistique, l'un des premiers à passer de l'étude des formes du corps humain sur le cadavre à celle d'un « séducteur moustachu » : « l'étude du cadavre ne peut donner ce qu'elle n'a pas. [...] Il serait donc à souhaiter que dans nos amphithéâtres d'anatomie, l'étude du modèle vivant ait sa place à côté de l'étude du cadavre²⁰ ». À l'instar de photographes de la fin du XIX^e siècle parmi lesquels Louis Igout (1837-1881), Edmond Lebel (1834-1908), Louis Jules Duboscq (1817-1886) et des pionniers de la chronophotographie Étienne-Jules Marey (1830-1904) et Georges Demenÿ (1850-1917)²¹, Richer trouve ses modèles vivants chez les athlètes de force. Critique d'art et professeur à l'École du Louvre, Robert Rey (1888-1964) participe de cette mouvance d'avant la guerre 1914-1918 puis revient sur son jugement :

Je me rappelle nos extases de potaches quand les grands quotidiens sportifs, dans leurs premières années, publiaient des photos où les membres de l'Haltère de Blidah ou bien encore des Soixante livres de Villejuif, croisaient sur leur poitrine

orgueilleuse des bras aux biceps monstrueux sommés de deltoïdes en forme de noix de coco. Volontiers devant ces images, nous évoquions les splendeurs de la musculature antique, les académies de « l'école classique ». C'était une assez lourde sottise. Nous la répétions complaisamment. Non seulement l'excès du volume musculaire, obtenu d'ailleurs par des entraînements anormaux, pratiquement sans intérêt, est dangereux pour l'économie générale de l'individu – ainsi, je crois, disent les médecins – mais encore son esthétique est médiocre ; son pittoresque grossier n'a jamais séduit que les périodes équivoques de l'art²².

L'exploitation commerciale de la culture du corps se réalise sur la base de la particularité visible et palpable du grossissement musculaire, en particulier chez des sujets maigres qui n'ont jamais fait d'exercices :

Les jeunes gens, attirés par la masse de ces individus et hypnotisés par la grosseur de leurs muscles, se laissent bien vite convaincre, et perdent ainsi de vue le vrai but de l'éducation. Ils mettent alors toute leur ambition à gonfler leurs muscles ou cherchent à égaler les performances d'êtres qui leur sont très différents comme constitution²³.

La culture du corps ne vise que le développement du système musculaire, le muscle étant développé pour le muscle au détriment des grands organes de la physiologie et des capacités de déplacement dans l'espace sous des formes variées. L'effet esthétique est considérable, mais l'effet économique (endurance, résistance, adresse et adaptation à l'environnement) et l'effet moral (altruisme : « être fort pour être utile²⁴ ») sont inexistants. L'effet hygiénique est presque nul. Le travail aux exercices et autres appareils de culture du corps permet de localiser facilement le travail musculaire, donc de rendre service dans

les cas de dissymétrie ou d'atrophie partielle. [...] Malheureusement, la recherche trop rapide et exclusive du développement de la musculature [...] risque de détruire brusquement l'équilibre qui doit toujours exister entre le système musculaire et les organes de réparation (poumons, cœur, etc.) ; d'où dérangement dans l'état de santé²⁵.

La culture du corps pour le corps peut se définir :

[...] la mise en action machinale, analytique et successive des divers segments du corps suivant le jeu possible des articulations, soit à mains libres, soit avec appareils variés. C'est également un ramas de tous les procédés propres à obtenir un développement extra rapide des muscles par le moyen de résistances : exercices, extenseurs et développeurs de toutes sortes à câbles élastiques, haltères légers, massues, enfin poids moyens ou lourds²⁶.

La culture du corps ne fait pas le goût de tous les sportsmen et pédagogues, notamment ceux dans la pensée de *L'Université nouvelle*²⁷.

Médecin du général Gouraud à la IV^e armée et secrétaire de la revue *L'Éducation Physique*, David Strohl considère la culture du corps comme : « la négation de toute coordination » et « de toute adresse » car « elle raidit au lieu d'assouplir, elle développe le muscle en force ou en massivité au lieu de le développer en finesse ou en vitesse²⁸... » Inspecteur de l'enseignement primaire et membre du comité consultatif d'éducation physique au ministère de l'Instruction publique, Octave Forsant n'y voit que des résultats constitutifs d'un éventuel « danger social » :

C'est la partie animale seule qu'elle considère dans l'homme et c'est elle, exclusivement, dont elle poursuit le développement. Ignorant, ou voulant ignorer la grande importance des forces morales, elle se soucie peu d'obtenir leur collaboration et ne demande qu'à la science médicale, et plus souvent à l'empirisme, ses moyens d'action. Aussi ses résultats sont-ils ce qu'ils peuvent être : surtout et presque exclusivement d'ordre matériel. Elle peut arriver, et elle arrive, à faire des corps robustes et forts, de magnifiques pantins articulés pouvant constituer un « matériel humain » suffisant, mais non des « hommes ». Ne s'étant jamais souciée de l'esprit ni de l'âme des sujets entraînés, elle n'a rien fait pour l'élévation de leur sens moral ni pour la rectitude de leur jugement, et c'est là, n'est-il pas vrai, une très grave lacune. La force musculaire qui n'est pas régie par un sens moral élevé, loin d'être un bienfait, est plutôt un grand danger social²⁹.

Pour le physiologiste Louis-Élie Pierre-Nadal, la culture du corps ne garde qu'une utilité celle « d'utiliser la plasticité de l'organisme³⁰ ».

Culture physique et naturisme

Aux États-Unis, à la fin du XIX^e siècle, à côté de la culture du corps incarnée par des personnages tels qu'Hercules, Attila et Sandow, émerge une autre conception de la culture physique, d'obédience naturiste. La propagande pour ce naturisme est le fait d'une revue qui commence à paraître en 1898, sous le titre : *Physical Culture*. Elle est dirigée par l'hygiéniste Bernarr Macfadden (1868-1955). *Physical Culture* se vend jusqu'en 1908 à 100 000 exemplaires par tirage mensuel. La publication est alors remplacée par les revues *Woman's Physical Development*, *Health and Beauty* et *Macfadden Physical Development*. Cette dernière est tirée pour l'Angleterre. Macfadden y prêche « l'évangile de la culture physique » d'après la formule « *Weakness is a crime! Don't be a criminal*³¹ ». Le corps étant pour lui « le temple de l'âme et le serviteur du cerveau », Macfadden vise ce qu'il nomme « la moralité physique » : « [l]a santé est la base de toute beauté. Dans le sens le plus large, la beauté

implique le développement harmonieux du corps, de l'esprit et de l'âme, cette trinité dans l'unité symbolisée dans presque toutes les religions³² ».

Des épreuves athlétiques de toutes sortes et des jeûnes prouvent la condition physique de son organisme³³. Ses propos embrassent le développement de la machine humaine par l'éducation physique, son perfectionnement physiologique et son entretien par les méthodes dites naturelles : exercice physique (marche, course, saut, etc.), hydrothérapie, aérothérapie, héliothérapie et végétarisme³⁴. Son opposition aux médicalisations basées sur l'usage de drogues et autres remèdes est considérable :

Vous pouvez prendre un remède qui fera aussitôt disparaître le mal, très facilement peut-être, mais qui ne changera pas pour cela les conditions ou les causes premières de votre mal. Pour guérir une maladie, l'activité des fonctions de l'organisme doit être augmentée et réveillée par des moyens naturels de façon à ce que les impuretés ou matières étrangères, qui encombrant l'organisme et sont la véritable cause de nos maladies, puissent s'éliminer par les voies naturelles³⁵.

Sa recherche vise « la force vitale³⁶ » qui conduit à la sensation de jeunesse éternelle³⁷. Proposition qu'il associe à l'idée d'une pureté du « fluide vital » c'est-à-dire du sang :

Les éléments provenant des matériaux absorbés et nécessaires à l'entretien de la vie dans les différentes parties de l'organisme sont contenus en suspens dans le sang. Le sang est ainsi le liquide nourricier de tous les tissus. Tout organe a besoin de sang pour effectuer son travail et réparer ses pertes ou son « usure ». Plus le sang est pur, plus il est riche en matière vivante et par suite plus les organes peuvent fonctionner avec énergie. La pureté du sang est une condition essentielle de bonne santé. Mais le sang, tout en apportant aux tissus les matières qui leur sont nécessaires s'encombre lui-même des déchets provenant du travail même de ces tissus. Si le corps est en parfaite condition de santé, tous ces déchets s'éliminent entièrement par les voies naturelles (poumons, intestins, reins, peau). Dans le cas contraire, un nettoyage interne est absolument nécessaire. On peut dire qu'un lavage interne périodique est aussi indispensable à l'organisme, que le lavage externe ou les soins de la peau. Le lavage interne consiste à « dégrasser » l'organisme, c'est-à-dire à purifier le sang, à le « filtrer » de façon à le débarrasser de toutes les impuretés qu'il peut contenir en suspens³⁸.

D'où la nécessité d'un nettoyage interne obtenu par des exercices ayant pour objectif d'activer violemment la respiration et la circulation sanguine : marche, course, saut, natation et jeux impliquant ces actions (football, tennis), auxquels Macfadden joint un régime végétarien et des périodes de jeûne complet ou partiel de quatre à trente jours. L'ensemble est prescrit de manière

à ce que le patient atteigne le maximum de vitalité en rapport à sa constitution. La qualité du régime végétarien est particulièrement contrôlée : en est exclue toute nourriture travaillée chimiquement³⁹. Sa quantité également puisqu'elle est scrupuleusement mesurée en prévision du rendement individuel et social.

Les apôtres de la réforme naturiste prêchée par Macfadden aux États-Unis trouvent chez le professeur de chimie à la Yale University, Russel Henry Chittenden (1856-1948), les expériences, théories et pratiques qui justifient la réduction de leurs besoins alimentaires⁴⁰, mais l'œuvre de Horace Fletcher (1849-1919) a davantage d'influence. La propagande de Fletcher « *the man who has taught the world to masticate* » dure depuis 1898 et concerne une mastication rationnelle, lente et complète des aliments.

La mastication est pour lui l'un des instincts les plus précoces, les plus puissants, mais que l'on méconnaît, puis que l'on réprime très tôt dans l'enfance. L'art de mâcher se perd au détriment du bon état de nos mâchoires, de la dentition, du palais, de la langue et de la santé des organes. D'après Fletcher, la mastication facilite le glissement des aliments dans l'arrière-bouche, mais influence aussi favorablement leur digestion grâce à l'accroissement de sécrétion salivaire. Fletcher rejoint Chittenden sur l'idée que les personnes ayant des ressources financières très limitées comme les ouvriers ou les employés ont un intérêt considérable à adopter ces principes naturistes élémentaires. La mastication rationnelle d'éléments non trafiqués chimiquement satisfait l'appétit plus rapidement. En conséquence, sa quantité nécessaire est diminuée dans la proportion de 25 à 50 %⁴¹. Le fletcherisme se répand dans les milieux des lettres, des arts et des sports. Le romancier critique du capitalisme américain Upton Sinclair (1878-1968) est l'un des premiers convertis⁴².

Une poignée de boxeurs à la recherche d'une formule d'alimentation rationnelle suivent son exemple, se convertissent au végétarisme et au fletcherisme⁴³. Peu de boxeurs incarnent un modèle de vie rationnelle. Rares sont ceux qui prennent soin de leur santé. Beaucoup se contentent d'éviter la débauche pendant la courte période d'entraînement qui précède un combat afin de retrouver une condition physique satisfaisante. Une splendide constitution et une vitalité puissante souvent héréditaires permettent aux champions de se remettre très vite en condition. Mais, le combat passé, tous reviennent à leurs habitudes excessives. Une telle irrégularité de vie use prématurément l'organisme et limite la puissance à quelques années. Cependant, quelques boxeurs évitent toutes relations avec les débauchés du sport. L'entraîneur Peter Schweikert commente l'hygiène de vie exemplaire du Danois Oscar

Mathew Nelson dit Battling Nelson (1882-1954) pour la revue *Macfadden Physical Development*. Son régime est simple : ni pain blanc, ni pâtisseries, peu de thé ou de café. Nelson mange de la viande au plus une fois par jour. Il veille à rester frugal. C'est à cette règle qu'il doit de posséder une remarquable endurance. De plus il ne boit pas d'alcool, ne fume pas et ne chique en aucune circonstance. Nelson enlève le titre de champion du monde des poids légers en mettant KO Joe Gans (1874-1910) le 4 juillet 1908. Nelson est alors l'un de ces boxeurs qui renverse les théories de beaucoup de boxeurs et d'entraîneurs. D'après les partisans du naturisme, le moment est proche où tout athlète voulant se mettre en ligne pour une épreuve d'endurance adoptera le végétarisme⁴⁴.

L'athlète naturiste

L'hébertiste considère le corps humain vivant comme un tableau à quatre personnages : le musculaire, le respiratoire, le digestif et le cérébral, ensemble symbolisé par le sigle MRDC. La hiérarchie des lettres indique l'appareil le moins favorisé. Le médecin Alfred Thooris (1866-1956) rencontre au cours de ses recherches cliniques des types MDRC (type hébertiste), CDMR (type sédentaire), RMDC (type yogique), etc. Du point de vue culture du corps, autant que du point de vue naturiste, l'appareil musculaire est le protagoniste principal ; toutefois, chez l'athlète naturiste, musculaire est moins synonyme de force que d'adresse (adaptation).

D'après les travaux de Raoul Baron (1852-1908) sur la mécanique animale symbolisée par Marc Bellin du Coteau (1883-1938) sous le sigle VARF : vitesse, adresse, résistance et force, l'athlète naturel est également un type VARF où priment les éléments adresse et résistance. En effet, l'importance accordée par les naturistes au développement des grands organes de la physiologie développe puis entretient la dimension digestive à laquelle correspond la qualité de résistance (endurance)⁴⁵. Contrairement au culturiste, l'athlète naturiste est non seulement un homme de forme mais également de fonction. N'étant pas noué par ses muscles, l'athlète naturiste possède une qualité d'adresse (adaptation) supérieure constituée de plusieurs facteurs : coordinations automatiques, sentiment de l'influx du mouvement et sens des attitudes segmentaires. Il est moins conçu à s'emparer de la matière que de l'espace.

Suivant le médecin Francis Heckel, l'athlète naturiste incarne la négation même du culturiste, d'abord dans l'intérêt qu'il porte à ses organes internes⁴⁶. Ensuite par son fonctionnement respiratoire et cérébral qui dépendrait directement des organes de digestion. Le bon fonctionnement cérébral ne

s'effectuerait que par synergie fonctionnelle avec les autres viscères⁴⁷. L'athlète naturiste, mais aussi l'acteur naturiste sous-entendu par Barrault dans sa citation : « [n]udistes par religiosité pour le muscle. Végétariens, je dois dire, un peu par nécessité⁴⁸ », réaliserait en lui-même une conception néo-hippocratique, celle d'un « équilibre somato-psychique⁴⁹ » qu'un adepte de la culture du corps ignorerait par taylorisation musculaire.

Notes

1. Jean-Louis Barrault, *Souvenirs pour demain*, Paris, Éd. du Seuil, p. 72.
2. Pierre Philippe-Meden et Éléonore Martin, « Esporte, Teatro e Artes Cênicas », *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, vol. 4, n° 1, Porto Alegre, Brazilian Journal on Presence Studies, janv./avril 2014, p. 115-137. En ligne, consulté le 30 août 2015 : <http://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/43242>.
3. Pierre Philippe-Meden, « Georges Hébert : un gymnaste de référence pour Jacques Copeau », dans Milos Mistrík (dir.), *Jacques Copeau hier et aujourd'hui*, Bratislava, Éditions Veda, Paris, Éditions de l'Amandier, 2014, p. 54-84.
4. Pierre Philippe-Meden, « L'Éducation Physique, une revue : Sportive, Scientifique, d'Enseignement et de Critique (1902-1940) », *Gazette Pierre de Coubertin*, Paris, Comité Français Pierre de Coubertin, n° 36-37, 2014, p. 20-25.
5. Pierre Philippe-Meden, « HÉBERT Georges (1875-1957) », dans Bernard Andrieu (dir.), *Vocabulaire International de Philosophie du Sport*, « Mouvements des savoirs », L'Harmattan, 2015, p. 201-204.
6. Pierre de Coubertin, « L'école de Springfield », *L'Éducation Physique*, n° 18, 30 septembre 1911, p. 486-493.
7. Édouard Pontié, « Galerie athlétique », *L'Éducation Physique*, n° 8, 30 avril 1908, p. 220.
8. « En Amérique », *L'Éducation Physique*, n° 1, 15 janvier 1905, p. 20-22.
9. Professeur à l'université de Chicago, directeur du Manhattan Athletic Club, du Dauntless Rowing Club, du Cercle Hoche, du Pelican Athletic Club...
10. « Galerie athlétique », *L'Éducation Physique*, n° 4, 28 février 1906, p. 106.
11. Albert Surier, « Les métiers athlétiques », *L'Éducation Physique*, n° 7, p. 9-12. Albert Surier, « Les métiers athlétiques », *L'Éducation Physique*, n° 9, p. 3-8.
12. Albert Surier, « La brute et l'athlète », *L'Éducation Physique*, n° 3, avril 1902, p. 7.
13. « Le professeur Attila », *L'Éducation Physique*, n° 4, mai 1902, p. 28-30.
14. Rudolf de Lippe, « La Géométrisation de l'homme en Europe à l'époque moderne », *Cahiers Renaud Barrault*, n° 108, 1983, p. 85-128. Cité dans Jean-Marie Pradier, *La scène et la fabrique des corps*, Pessac, Presses Universitaires de Bordeaux, 2000 [1997], p. 265-266.
15. J.B. « Eugène Sandow », *L'Athlète*, n° 16, 27 juin 1897, p. 1-2.
16. Pascal Dibie (dir.), *Tarzan*, Paris, Musée du Quai Branly, Somogy éditions d'art, 2009.

17. Sur Desbonnet (fondateur de l'Haltérophile-Club de France) : *Accord à corps. Edmond Desbonnet et la culture physique. Photographies de la collection Desbonnet*, Paris, Maison de la Vilette, Éditions Créaphis, 1993. Edmond Desbonnet, *Ma gymnastique des organes. Archives Desbonnet, présentées par Bernard Andrieu, avec les collaborations de Gilbert Andrieu, Betty Mercier-Lefèvre, Jacqueline Morlot et Olivier Sirost*, Paris, L'Harmattan, « Mouvement des savoirs », 2014.
18. Georges Hébert, « Les origines et les aspects de la culture physique », *op. cit.*, p. 138.
19. CNRTL. En ligne, consulté le 26 août 2015 : <http://www.cnrtl.fr/definition/sandow>.
20. Paul Richer, *Anatomie artistique*, Paris, Éditions E. Plon, 1890 (1889), p. XIV-XV.
21. Peter Kühnst et Walter Borgers, *Corps d'athlètes. Sport et naturisme dans la photographie*, Paris, Éditions du regard, 2004. Voir aussi le catalogue de l'exposition *Masculin Masculin, l'homme nu dans l'art de 1800 à nos jours*, Paris, Musée d'Orsay, 2013. Sur la relation scientifique entre Étienne Marey et Georges Demeny : Christian Pociello, *La science en mouvements. Étienne Jules-Marey et Georges Demeny (1870-1920)*, Paris, Presses Universitaires de France, 1999.
22. Robert Rey, « L'esthétique du muscle », *L'Éducation Physique*, n° 1, 15 mai 1922, p. 24.
23. Georges Hébert, « La force physique », *L'Éducation Physique*, n° 3, 15 février 1907, p. 63.
24. Devise hébertiste.
25. Georges Hébert, « Les exercices et les poids légers », *L'Éducation Physique*, n° 5, 15 mars 1907, p. 120-121.
26. Georges Hébert, « Les origines et les aspects de la culture physique », *L'Éducation Physique*, n° 51, 15 juillet 1939, p. 132.
27. Les Compagnons, *L'Université nouvelle*, édition critique par Bruno Garnier, Institut National de Recherche Pédagogique, 2008.
28. David Strohl, « Critiques techniques "... la culture physique ?... elle me fatigue et m'empêche de courir !" (Keyser, champion de course à pied) », *L'Éducation Physique*, n° 2, avril 1927, p. 110.
29. Octave Forsant, « Culture physique ou éducation physique ? », *L'Éducation Physique*, n° 26, 15 avril 1933, p. 90.
30. Louis-Élie Pierre-Nadal, « Pour bien s'entendre sur le but à atteindre... », *L'Éducation Physique*, n° 21, 15 janvier 1932, p. 15-16.
31. Bernarr Macfadden, « Pour nos fils et pour nos filles », *L'Éducation Physique*, n° 9, 15 mai 1908, p. 241-243.
32. Bernarr Macfadden, « La Beauté et la Femme », *L'Éducation Physique*, n° 13, 15 juillet 1908, p. 337-243.
33. Georges Hébert, « Une intéressante expérience de Bernarr Macfadden », *L'Éducation Physique*, n° 17, 15 septembre 1909, p. 455-459.
34. Georges Hébert, « Les théories de Bernarr Macfadden : un appel aux médecins », *L'Éducation Physique*, n° 15, 15 août 1909, p. 394-397.
35. Georges Hébert, « Les théories de Bernarr Macfadden : les grands remèdes de la nature », *L'Éducation Physique*, n° 6, 31 mars 1910, p. 142.
36. Georges Hébert, « Rapports entre la force et la santé », *L'Éducation Physique*, n° 2.
37. « Quelques conseils de Bernarr Macfadden », *L'Éducation Physique*, n° 9, 15 mai 1910, p. 228-231.

38. Georges Hébert, « Le nettoyage interne du corps ou la propreté intérieure », *L'Éducation Physique*, n° 4, 28 février 1911, p. 86-89.
39. Georges Hébert, « La question de l'alimentation », *L'Éducation Physique*, n° 4, 28 février 1908, p. 94-95.
40. Georges Hébert, « La question de l'alimentation : observations sur la quantité de nourriture à prendre », *L'Éducation Physique*, n° 19, 15 octobre 1910, p. 506-508.
41. Georges Hébert, « L'hygiène de la digestion : la mastication », *L'Éducation Physique*, n° 8, 30 avril 1909, p. 202-206.
42. Georges Hébert, « La question de l'alimentation : un apôtre du régime naturel ou entièrement cru », *L'Éducation Physique*, n° 24, 31 décembre 1910, p. 652-657.
43. Georges Hébert, « La question de l'alimentation : un boxeur végétarien », *L'Éducation Physique*, n° 3, 15 février 1909, p. 63-64.
44. Georges Hébert, « Un boxeur célèbre », *L'Éducation Physique*, n° 10, 31 mai 1909, p. 258-260.
45. Alfred Thooris, *La vie par le Stade*, Paris, Librairie scientifique Amédée Legrand, 1924.
46. Francis Heckel, « L'Athlète. Extrait de *La Renaissance physique* », *L'Éducation Physique*, n° 21, 15 novembre 1912, p. 576.
47. Francis Heckel, « L'homme normal et l'athlète. Extrait de *Culture physique et cures d'exercices (myothérapie)*, p. 67 », *L'Éducation Physique*, n° 9, 15 mai 1914, p. 229-230.
48. Jean-Louis Barrault, *art. cit., op. cit.*
49. Francis Helckel, « La déchéance physique contemporaine. Extrait de *Culture physique et cures d'exercices (myothérapie)*, p. 1-8 », *L'Éducation Physique*, n° 21, 15 novembre 1913, p. 581-586. Lire aussi : « L'Athlète est l'homme normal de forme et de fonctions. Extrait de *Culture physique et cures d'exercices (myothérapie)*, p. 47-50 », *L'Éducation Physique*, n° 23, 15 décembre 1913, p. 633-634.