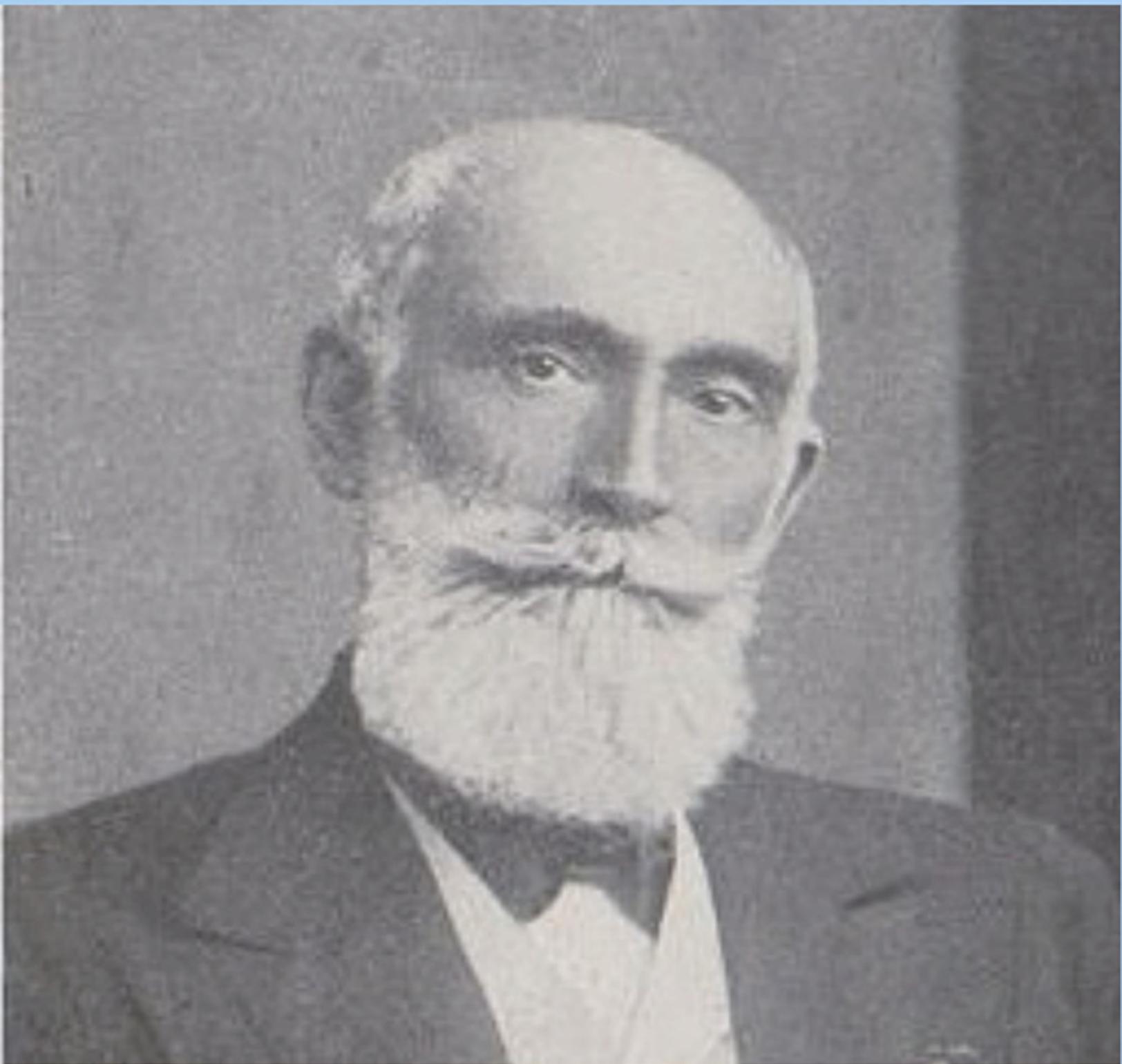


**Guy FORGET**



**LA GYMNASTIQUE SUEDOISE**  
**du Docteur Philippe TISSIÉ**

# **TABLE DES MATIÈRES**

## **Préface**

## **Introduction**

## **PREMIÈRE PARTIE**

Chapitre 1. Son parcours de vie

Chapitre 2. Les guerres : 1870 - 1914

Chapitre 3. Sa vision de l'exercice physique

Chapitre 4. La gymnastique en France à l'époque de Tissié

Chapitre 5. Les faits marquants dans la vie de Tissié

La Ligue Française d'Education Physique

Les Lendits

1893. Le Vélo Club Bordelais

1898. Le contact avec la Suède

Pau - de 1900 à 1913

La gymnastique suédoise dans l'armée

Sa position face à la médecine et  
l'éducation physique

Chapitre 6. La vieillesse

Chapitre 7. Le dopage

## **DEUXIÈME PARTIE**

Chapitre 1. Les principes de la gymnastique suédoise

Chapitre 2. La respiration

Chapitre 3. Quatre muscles importants

Le diaphragme et le psoas

Le grand droit de l'abdomen et le grand dentelé

Chapitre 4. Plan d'une séance de gymnastique suédoise

Chapitre 5. Les effets bénéfiques de la gymnastique suédoise

Chapitre 6. Exemples de mouvements :

Courbe raidie

Position ailes baissées

Chapitre 7 : Les bases de l'éducation physique selon le docteur Tissié

Chapitre 8. Tissié et le Kong Fou

Chapitre 9. La gymnastique suédoise et le Hatha Yoga

Chapitre 10 : Perspective du monde futur

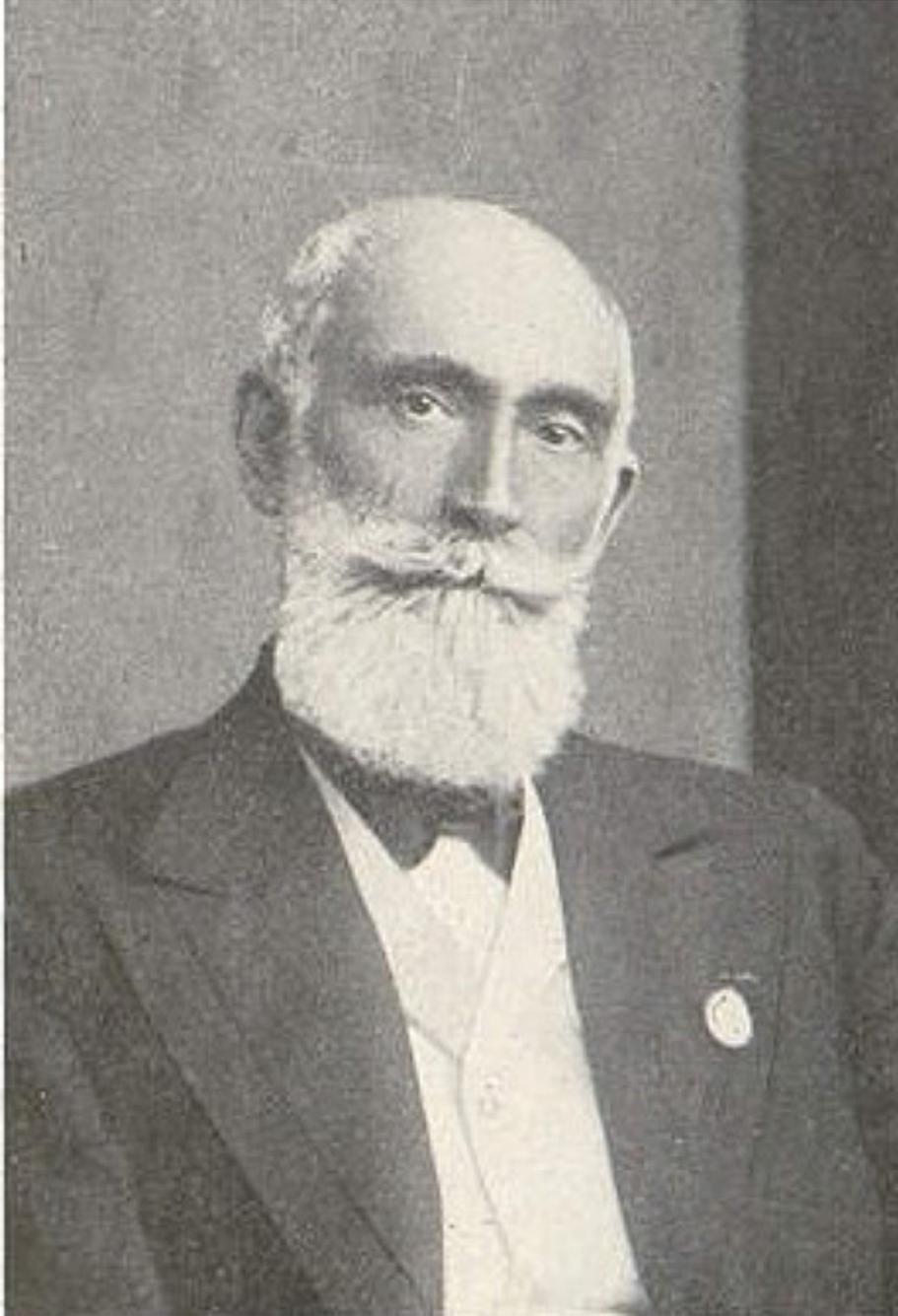
## **Épilogue**

**Remerciements**

**Bibliographie**

**Notice biographique du Dr Tissié**

**Annexes**



*Illustration 1 : Philippe Tissié*

Fondateur de la Ligue Française de l'Éducation Physique  
Inspecteur des exercices physiques dans les lycées et  
collèges  
de l'Académie de Bordeaux

Lauréat de l'Institut (Académie des Sciences) de l'Académie  
de Médecine

*A mon grand-père Armand Fromageau,  
Instituteur qui a vécu la guerre de 1914 et  
qui m'a parlé un jour de la gymnastique suédoise lorsque  
j'avais douze ans,  
loin de se douter que beaucoup plus tard mon intérêt se  
porterait vers  
la personne qui a incarné cette discipline.*

*L'ignorant assure  
Le savant doute  
Le sage réfléchit*

Aristote

***Le docteur Philippe Tissié était un sage***

# PRÉFACE

Depuis des décennies, deux pratiques sportives s'affrontent : le sport de compétition dont la finalité est de grimper dans la hiérarchie vers le haut niveau - avec son cortège de blessures invalidantes, d'arrêts prolongés, de dépressions... - et le sport de santé où la finalité est d'entretenir son capital organique afin que, sur la durée de la vie, le corps soit un partenaire efficace et obéissant.

Le docteur Philippe Tissié (1852-1935), l'un des pionniers de la médecine du sport - on disait alors hygiéniste - avait bien identifié cette dualité aux objectifs finalement très différents.

## **La méthode suédoise privilégie la force par la santé et non la santé par la force**

Il justifiait son choix dans son ouvrage de référence : *L'éducation physique et la race* publié en 1919 : « Deux formules de vie opposées l'une à l'autre sont en présence. La formule grecque émotive, olympique, sportive et combative est la Santé par la Force. La formule suédoise rationnelle, physiologique et constitutive est la Force par la Santé. Celle-ci s'affirme en une vérité éducative ; celle-là constitue une erreur physiologique à laquelle nous sacrifions depuis 2000 ans. La formule suédoise a fait ses preuves d'excellence au cours d'un siècle sur tout un peuple. Elle les fournit chez tous les peuples et sous toutes les latitudes où elle est appliquée. Elle se résume en trois mots : Santé, Travail, Longévité. »