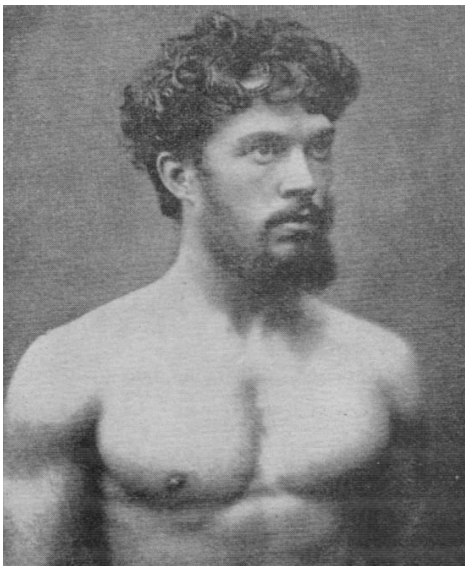


APERÇU D'ESTHÉTIQUE

par Georges Rouhet, *Docteur en Médecine*

Georges ROUHET (†), fut un des premiers médecins des temps modernes à s'occuper de Culture Humaine sur des bases sérieuses, en partant de la santé, pour s'élever à toutes les valeurs humaines. Très tôt, encore étudiant, il avait compris l'échec de la médecine classique, allopathique, impuissante à sauver l'espèce humaine, et il pensa qu'il fallait trouver d'autres moyens pour se régénérer que les drogues toxiques (.....) – Nous vous invitons à consulter la page [Biographies](#)

« C'est vers la recherche des facteurs de l'immunité naturelle que les sciences médicales devraient dès aujourd'hui s'orienter » **Alexis CARREL**



De même que, pour le cheval, on a décrit un type de beauté parfaite qui résulte surtout de la taille, de la largeur du thorax, de la juste proportion des leviers osseux, de la grosseur des muscles ; de même, nous donnons pour l'homme, une sorte de schéma athlétique pour représenter les qualités physiques qu'il faut posséder ou chercher à acquérir par l'entraînement pour avoir « **le bel animal humain** ».

La taille qui convient le mieux pour tous les exercices physiques varie entre 1 m 72 et 1 m 78. Au-dessous, on est trop petit, au-dessus trop grand. Les plus beaux spécimens que j'aie vus avaient tous à peu près cette stature. Le poids doit varier entre 150 et 190 livres. Si on pèse davantage, c'est qu'il y a presque toujours de la graisse ; ce n'est donc plus alors le muscle qui donne le poids, mais le tissu adipeux, véritable surcharge tout à fait inutile à l'organisme. Je ne ferai que signaler les différentes parties du corps, sur lesquelles, évidemment, l'entraînement ne peut rien, mais qui ont cependant besoin d'avoir une certaine harmonie pour concourir à la beauté de l'ensemble.

- Les cheveux doivent être châtain, ou noirs. Il est rare de voir un hercule blond, de même qu'il est rare de voir sur les hippodromes un pur sang de couleur blanche. Il y a cependant des exceptions à cette règle.
- Des sourcils bien dessinés, très écartés, s'harmonisent admirablement avec un œil grand, bien ouvert.
- Il faut que les dents soient saines, car si elles sont mauvaises, elles déforment la bouche et rendent la mastication difficile.

- L'oreille ne doit pas être trop incorrecte ; l'oreille parfaite est une rareté.
- Il faut que le nez soit régulier, les narines assez larges ; quand leur ouverture est étroite, on est moins apte à bien courir. Le même fait s'observe encore chez le cheval, et le véritable « *buveur d'air* » a les naseaux « *large comme la gueule du lion* ». Du reste, la petitesse du nez est un signe de dégénérescence de la race, ce qui faisait dire à de **SAINT-GERMAIN**, d'un air désesparé : « *Les nez s'en vont !* ».
- La peau, chez le « *pur-sang humain* » est souple, mince, sans poil ; c'est une erreur de croire qu'une peau velue est un indice de force. D'après mes observations, ce serait l'inverse, pour notre race tout au moins. Nos ancêtres les Gaulois, qui étaient pour la plupart remarquablement beaux, avaient une taille haute, beaucoup de muscles, la peau blanche comme du lait et presque pas de poils sur la surface du corps.
- Le cou doit être gros, pas très court, de forme triangulaire, à cause de la proéminence du larynx, toujours plus ou moins volumineux et de la saillie, sous les téguments du faisceau sternal du muscle sterno-cléido-mastoïdien. Un cou qui mesure 38 ou 40 centimètres, peut être considéré comme ayant un volume suffisant. La partie supérieure du trapèze, chez un sujet très musclé, remplit complètement le creux sus-claviculaire ; le cou, alors, paraît solidement attaché aux épaules, ce qui dénote la constitution athlétique. Le cou est encore une des parties du corps humain qu'on rencontre bien rarement parfaite.
- L'épaule pour être belle, doit être recouverte de gros muscles en avant et en arrière. C'est le muscle deltoïde qui donne à l'épaule sa forme arrondie. Chez les sujets peu musclés, l'épaule est très aplatie d'avant en arrière. La pointe de l'acromion fait une forte saillie en dehors. La clavicule proémine beaucoup en avant, ce qui fait encore mieux ressortir la profondeur des creux sus et sous-claviculaires. En arrière, les fosses sus et sous épineuses sont à peine marquées par les muscles, en un mot, c'est le squelette qui, chez les atrophiés produit cette disposition anguleuse due à la saillie des os qui semblent percer à travers les téguments. Au contraire chez les individus entraînés, toutes les dépressions sont comblées ou effacées par des muscles volumineux et alors l'épaule prend un aspect tout à fait caractéristique qui en fait une des plus belles parties du corps humain.
- Le biceps, le triceps ne sauraient être trop développés. Plus le bras est gros, plus il est beau. Il faut qu'il ait au moins de 39 à 42 centimètres étant contracté. Il en est de même de l'avant-bras, dont les muscles bien saillants doivent dessiner, sous la peau, leur partie charnue assez bas, surtout en dedans. Dans mes observations, je trouve que les plus beaux avant-bras mesurent de 30 à 35 centimètres.
- Les poignets ne doivent pas être trop petits : 18 à 20 centimètres, la main ne doit pas dépasser une moyenne grandeur, 19 centimètres dans son diamètre vertical. La forme de cette dernière est très variable selon les individus et sa force n'est pas toujours en rapport avec la puissance des autres parties du membre supérieur ; ainsi on peut être fort des épaules, avoir un biceps vigoureux, des

avant-bras solides et une main faible, surtout lorsque les diamètres transversaux de celle-ci sont diminués. Le diamètre transversal normal est en moyenne de 10 à 11 centimètres.

- Le thorax, dans son ensemble, aura une grande largeur ; il n'est jamais trop développé pour que les deux appareils cardiaque et pulmonaire puissent fonctionner librement. En mesurant le thorax d'un sujet bien entraîné aux poids et à la gymnastique, je trouve 110 centimètres à la partie supérieure sous les aisselles et 100 à l'appendice xyphoïde.
- Tous les muscles doivent faire des saillies sous la peau. En avant, ce sont les pectoraux. Dans les statues antiques, on s'aperçoit vite que ces muscles ne sont pas aussi volumineux que ceux que représentent ici nos photographies et dont celle-ci, du reste, ne donnent pas tout le relief ; cela tient à ce que, chez les Grecs, on ne se livrait pas aux exercices capables de développer tel ou tel muscle, mais on exécutait des mouvements d'ensemble, afin de donner au corps une harmonie générale. On peut dire qu'avec la corde lisse, les barres parallèles et la poulie on arrive à produire de véritables gynécomastes.
- En arrière du thorax, les trapèzes, grands dorsaux, rhomboïdes, font également, chez les sujets entraînés, des reliefs remarquables. C'est le développement exagéré du grand dorsal qui donne à la poitrine cette forme triangulaire surtout observée chez ceux qui travaillent avec les agrès usités dans la gymnastique française.
- Chez les sujets entraînés, bien musclés, la configuration de l'abdomen est tout à fait caractéristique. C'est cette forme que l'on retrouve dans toutes les statues antiques, particulièrement accentuée chez les gladiateurs et les athlètes. Ainsi ce qui frappe le plus peut-être dans « **L'ACHILLE** », « **L'HERCULE-FARNÈSE** », le « **LACON** », le « **CANON** » et le « **DIADUMÈNE** » de **POLYCLÈTE**, etc., c'est l'énorme proportion donnée aux muscles de l'abdomen. Chez l'homme vigoureux, le muscle grand oblique en dehors, le grand droit en dedans, limitent une gouttière verticale terminée en bas par un méplat triangulaire. D'un autre côté, le grand droit présente des insertions aponévrotiques marquées à l'extérieur par des sillons transversaux. La partie du muscle comprise entre les intersections forme, au contraire des saillies plus ou moins fortes, selon les sujets.
- Enfin, l'absence complète de graisse sous la peau, donne à l'abdomen une forme qu'on ne retrouve plus guère aujourd'hui chez l'homme ne se livrant pas aux exercices physiques. Chez ce dernier, les muscles sont atrophiés et la forme du ventre est complètement modifiée par l'abondance de la graisse et la dilatation de l'intestin. Et ce n'est pas seulement l'esthétique qui en souffre, mais aussi la santé générale qui s'en ressent. En effet la sangle abdominale ne soutenant plus les organes abdominaux, ceux-ci se déplacent, se laissent distendre ; il en résulte bientôt de ces troubles dyspeptiques observés si souvent chez les entéroptosiques et les dilatés.
- Pour le bassin et les membres inférieurs, c'est encore le muscle qui donne à ces parties la régularité et la beauté de formes qu'on ne rencontre que rarement. Les

fessiers doivent être très développés, ce qui esquisse une ligne gracieuse de la cambrure des reins ; la cuisse très musclée et ronde d'au moins, à sa partie supérieure, 55 à 60 centimètres de circonférence. La cuisse plate est moins belle, mais elle est indispensable au cavalier.

- La jambe doit être musclée, mais pas trop grosse néanmoins, 37 à 40 centimètres au niveau du mollet. Vue de loin, elle doit paraître presque un peu grêle. D'ailleurs chez presque tous les animaux, une jambe fine est un signe de race ; l'homme ne fait pas exception à cette règle. Dans les sculptures anciennes, les discoboles et les gladiateurs ont une jambe plutôt effilée.
- Le pied est d'une longueur d'environ 27 centimètres, chez l'homme. Il est tout aussi disgracieux trop petit que trop grand. Dans les deux cas, ses dimensions anormales gênent beaucoup dans différents exercices physiques. Il doit être sec, c'est-à-dire, présenter un relief bien accusé des tendons, des muscles : jambier antérieur, extenseur commun, jumeaux, soléaire et avoir une forte cambrure. Les pieds plats sont tout à fait défectueux au double point de vue de l'esthétique et de la fonction. Il ne faut pas que les phalanges soient déformées ou déviées. La seconde, dans un pied bien conformé, dépasse la première.

VOILA LE TYPE DE BEAUTE ET DE FORCE VERS LEQUEL DOIT TENDRE TOUT ENTRAINEMENT BIEN COMPRIS

Si j'avais maintenant à me résumer et s'il m'était permis d'appliquer à l'homme les notions claires, précises et courtes qui servent à l'Arabe à ne pas égarer son jugement dans l'appréciation des formes du cheval, je dirais qu'un homme bien conformé doit avoir :

- ***TROIS GROSSES CHOSES*** : Le cou, les bras et les cuisses. C'est le signe de la force.
- ***DEUX CHOSES LARGES*** : Le front et la poitrine. C'est le signe de l'intelligence et de la puissance de la vie. Dans une poitrine étroite, l'appareil cardio-pulmonaire n'est pas à son aise.
- ***DEUX CHOSES PETITES*** : Les pieds et les mains, signe de distinction et de race.
- ***UNE CHOSE LONGUE*** : Les jambes. Indice d'une taille élevée

Toutes ces qualités physiques qui donnent à l'homme la perfection de la forme sont bien rarement réalisées chez le même sujet, surtout à notre époque. Aujourd'hui le cerveau a tué le muscle. Ses expansions phénoménales ont détruit l'équilibre qui aurait dû toujours exister entre l'esprit et le corps. Tout s'est ressenti du contrecoup ; les santés ont été ébranlées ; la taille s'est rapetissée, le sentiment du beau s'est perdu ; les maladies nerveuses ont exercé leurs ravages, et rien n'indique où s'arrêtera cet amoindrissement physique.

Il faut revenir aux pratiques des anciens, si nous voulons sauver la race de la décadence qui la menace. Il faut que la contemplation des lignes harmonieuses du corps humain soulève notre enthousiasme et que tout ce qui est beau, noble, grand, élevé, aussi bien en esthétique qu'en poésie, musique, sculpture, etc., fasse vibrer et palpiter nos cœurs.

On va voir par les quelques lignes qui suivent quelle idée les Grecs se faisaient de l'esthétique humaine et comment surtout ils associaient toujours le physique et le moral : « *Tout ce qui, dans la taille et les traits de l'homme, annoncera l'agilité, l'adresse, la vigueur, le courage, d'une résistance ferme ou d'une action libre et prompte ; une stature dont l'élégance et la hauteur n'ont rien de frêle, dont la solidité robuste n'a rien de lourd ni de massif ; une telle correspondance des parties l'une avec l'autre, une symétrie, un accord, un équilibre si parfait que le jeu mécanique en soit facile et sûr ; des traits où la fierté, l'assurance sont peintes, des yeux où brille une âme à la fois douce et forte, tout cela composera le caractère de la beauté mâle.* »

Voilà donc le type de beauté et de force vers lequel doit tendre tout entraînement bien compris ; c'est pour cela que je considère la gymnastique comme un ensemble de moyens destinés à réaliser cet idéal. On fait aujourd'hui de louables efforts pour essayer de ranimer le sentiment du **Beau** ; je revendique l'honneur d'avoir toujours et partout tâché de faire pénétrer ce goût dans mon milieu.

DOCUMENT PHOTOGRAPHIQUE : Georges ROUHET (cliché pris à l'âge de 20 ans).

RAMOND Richard (2017) - Tous droits de propriété intellectuelle et industrielle réservés. Reproduction même partielle interdite, sauf autorisation des Ayants-droit ou Ayants-cause