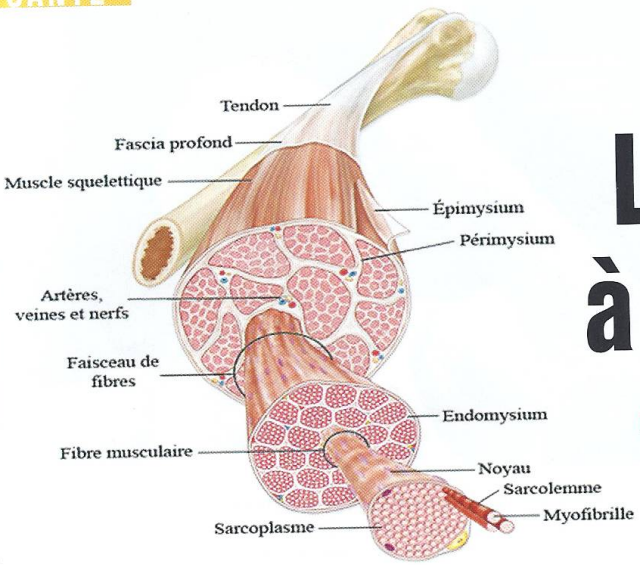


La médecine à la mode des fascias

Le mot *"fascia"* désigne toutes les membranes qui enveloppent nos organes, notamment les muscles. Jusqu'à récemment, on leur prêtait assez peu d'importance. Puis vint Bob Cooley!

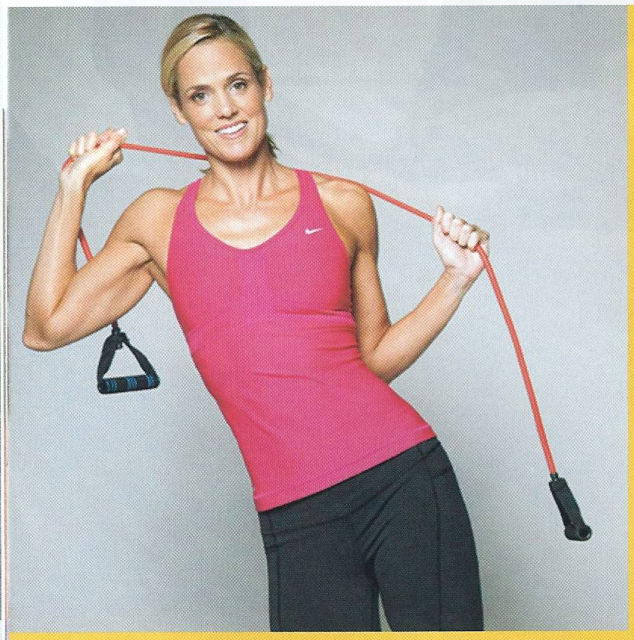
La plupart de nos organes ne se révèlent à la conscience qu'en cas de dysfonctionnement. Ainsi nous ne sentons pas vraiment la présence de notre estomac dans l'abdomen. Sauf en cas d'ulcère! C'est la même chose lorsqu'on se casse un os, qu'on se brûle la peau ou qu'on se fait une hernie discale. Les fascias sont soumis au même régime. D'ordinaire, on ne leur prête aucune attention. La plupart des gens ignore même leur existence. En revanche, on sait la souffrance qu'ils génèrent lorsqu'il leur arrive d'être l'objet d'une inflammation: méningite, périostite, péricardite, ou péritonite. Ces enveloppes sont comparables au film en plastique qui recouvre les aliments vendus en grandes surfaces. Ils ont pour mission de contenir nos organes et de les isoler les uns des autres. On en retrouve autour du cœur (péricarde), des poumons (plèvre), du cerveau (méninge), des nerfs (périnèvre), des os (périoste) et bien sûr des muscles. On parle aussi de périmysium pour les membranes qui enrobent les différents faisceaux et d'aponévrose pour le corps du muscle. Anatomiquement proches, les ligaments et les tendons font eux aussi partie de la famille et résultent en somme d'un phénomène d'épaississement local des différents fascias afin de mieux répondre aux sollicitations mécaniques. Jusqu'il y a une dizaine d'années, on considérait que tous ces fascias agissaient de façon essentiellement passive. Aujourd'hui, on sait qu'il n'en est rien. Ils comportent des protéines en leur sein comme l'actine alpha, signe d'une capacité contractile, qui abonde aussi dans les muscles. Ils sont donc tout à fait capables d'opposer leur propre force de résistance aux contraintes d'étirement qui s'exercent sur leur structure. La suite est facile à deviner. Puisque les fascias sont pourvus de structures contractiles, ils réagissent aux mouvements qu'on leur fait subir et on peut les renforcer comme n'importe quel muscle. A ce jour, l'Américain Bob Cooley est probablement celui qui a poussé le plus loin cette logique. Il en fait la clé d'une nouvelle gymnastique connue sous les initiales RFST pour *"Resistance, Flexibility and Strength Training"* ce que l'on peut traduire en français par résistance, souplesse et travail de la force. Tout un programme!

Comment Martina Hingis a gagné 16 km/h au service

Bob Cooley (avec son bonnet), son assistant Nick Ware (à gauche) et Sandrine Duran (à droite) ne sont pas trop de trois pour étirer l'épaule du cycliste Etienne Briard qui résiste.

Le choc de sa vie

Bob Cooley: ne cherchez pas son nom dans *"PubMed"*. L'inventeur du RFST n'a pas fait carrière dans les milieux académiques. Ses théories sont plutôt le fruit d'une formation autodidacte déclenchée par un drame personnel. Son histoire rappelle celle de Pehr Henrik Ling, le père de la gymnastique suédoise qui souffrait de rhumatisme ou encore celle de Joseph Pilates qui a inventé la méthode éponyme parce qu'il était gravement asthmatique. Dans le cas de Cooley, les faits remontent à plus de trente ans alors qu'il exerçait encore le beau métier de professeur de mathématiques à Amherst dans le *Massachusetts* (USA). Il se promenait avec un ami quand tous deux furent fauchés par une voiture lancée à cent à l'heure. L'ami a été tué sur le coup. Bob est resté en vie mais salement amoché avec notamment une épaule en capilotade. De cette expérience traumatisante va naître une double reconstruction, à la fois personnelle et professionnelle. Cooley est face à un terrible défi. Son corps le fait souffrir et il ne trouve pas la solution dans les méthodes classiques de soins. Il décide alors de se fier à son instinct et d'expérimenter de façon sauvage tout ce qui lui passe par la tête. C'est comme cela qu'il essaie une technique d'étirement contre résistance. Ce faisant, il découvre qu'il regagne un peu de force et de souplesse et retrouve de ce fait une autonomie qu'il croyait perdue. Surpris par ses propres progrès, il met au point une méthode complète de remise en forme fondée sur seize types d'exercices qui ont tous en commun des étirements de masses contractées. Plus tard, il échafaudera aussi des théories plus ésotériques selon lesquelles l'espèce humaine se diviserait en seize *"types de personnalités"*. Tous nos échecs sentimentaux seraient ainsi dus à des erreurs d'aiguillage. Adieu les maths. Voici venu le temps du RFST.

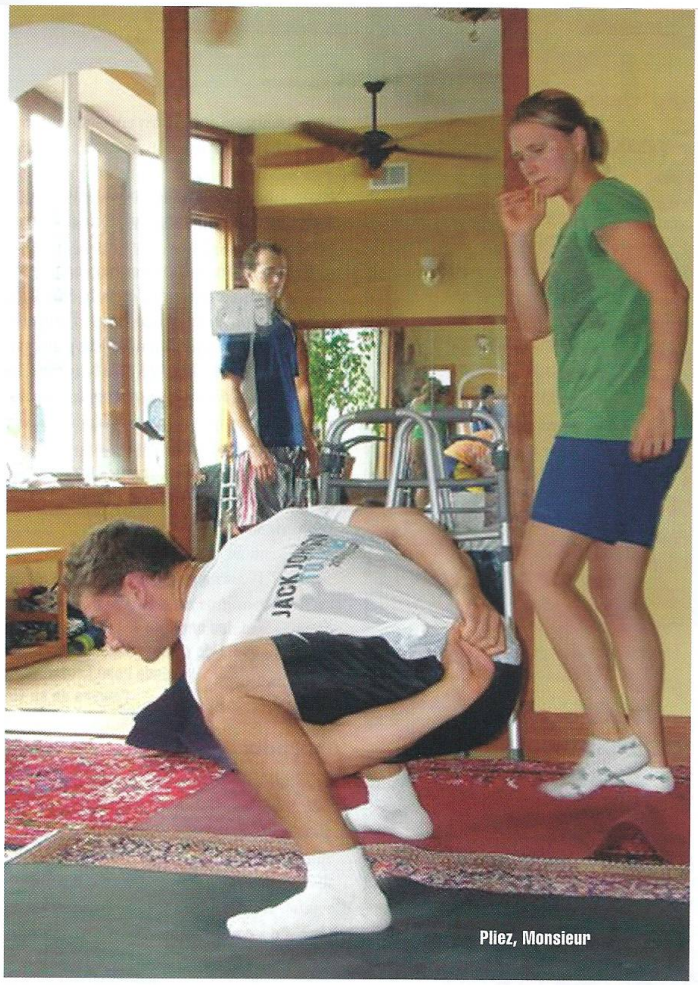


DARA TORRES NE VOULAIT PLUS COOLEY

Dans son livre *Age is just a Number*, la nageuse américaine Dara Torres (cinq participations aux Jeux olympiques, onze médailles dont quatre en or) raconte sa rencontre avec Bob Cooley (*). A l'époque, elle avait 32 ans et rêvait d'un comeback en vue des Jeux de Sydney. *"Je m'exerçais au Pilates quand je vis deux personnes qui, dans la salle, paraissaient travailler en tandem de façon déconcertante"*, écrit-elle. *"Un gars en Tee-shirt guidait les membres de son client dans des positions très spécifiques. Il utilisait son corps comme une machine à muscler. Il étirait les membres de son partenaire dans une direction précise, puis il lui demandait de lutter contre cet étirement."* Dara est intriguée et tente l'expérience. *"Le lendemain, je me suis sentie incroyablement bien dans l'eau. Pleine d'énergie. Affûtée comme pour une compétition. Mes épaules tournaient dans toutes les directions sans effort. Je n'avais plus ressenti cela depuis mes années au College. Je me mis donc à travailler avec Bob et ses collègues."* Cooley aussi évoque volontiers cette rencontre. *"Lorsque j'ai fait la connaissance de Dara en 2000, elle était quasiment bossue"*, dit-il en mimant la démarche d'un singe, bras ballants. *"On lui a redonné cette tenue, cette apparence de liberté corporelle. J'ai même travaillé sur son visage avant les séances de photos avec ses collègues de l'équipe américaine. Certaines d'entre elles étaient très jolies comme Haley Cope ou Amanda Beard. Mais on ne voyait plus qu'elle."* Il est moins disert sur la suite de l'aventure. Il faut dire que la collaboration n'a pas duré bien longtemps. Le RFST n'est pas en cause. Dara lui est restée fidèle et vante toujours ses mérites au même titre que ceux d'une demi-douzaine de compléments alimentaires, de régimes amaigrissants et même d'un coussin rajeunissant. En revanche, elle a rapidement coupé les ponts avec son envahissant créateur. Sans rien connaître à la natation, celui-ci avait décrété qu'elle avait tort de nager avec la tête immergée dans le prolongement du corps. Il lui conseillait plutôt de la maintenir hors de l'eau au prétexte original que *"tous les mammifères nagent ainsi"* (**). En clair, Bob venait de réinventer un avatar du style séculaire (et tout à fait obsolète) que William Bachrach, à Chicago, enseignait à Johnny Weissmuller en 1921 et que les poloïstes utilisent encore, c'est-à-dire le corps en arc, tête hors de l'eau, hanches enfoncées, et pieds battant près de la surface! Richard Quick, l'entraîneur de Dara Torres qui aimait bien Cooley, l'avait laissé délirer dans un premier temps. Il chronométrait Dara dans le style classique et dans le style Cooley, lequel donnait toujours des temps moins bons. Mais Cooley s'obstinait. Plus haut la tête, plus haut. Lassée de ces fadaises, Dara lui fit comprendre qu'elle continuerait à recourir à ses méthodes en salle de gym mais qu'elle se passerait très volontiers de sa présence au bord du bassin.

(*) Lire à ce propos, l'article *Vieillissez sans moi*, Sport et Vie n°129, page 34.
(**) Ce qui est d'ailleurs tout à fait faux. Il suffit de voir nager les loutres, les castors et bien sûr tous les mammifères marins (dauphins, baleines et consorts). Ils tiennent tous la tête dans le prolongement du corps.

Dara Torres vise une qualification pour les Jeux olympiques de Londres ce qui ferait d'elle, à 45 ans, la nageuse la plus âgée de toute l'histoire des JO.

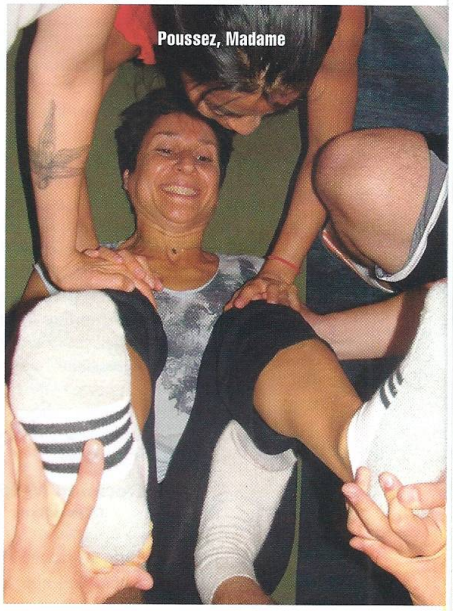


Pliez, Monsieur

Comme de la bave d'escargot

Dans l'enseignement traditionnel du stretching, on recommande d'être le plus relâché possible de façon à étirer les structures sans trop de résistance. Rien de tel ici! *"Il faut étirer les masses musculaires lorsqu'elles sont contractées"*, assène Bob Cooley. *"Cela va éliminer des accumulations de fascias musculaires, ce qui induit un remodelage de la posture du corps et une amélioration immédiate de la santé et des performances sportives."* Nous l'avons rencontré à Nantes le 3 mars dernier, alors qu'il donnait une formation. En réalité, il s'agissait plutôt d'un show dans lequel le fringant sexagénaire tenait évidemment la vedette. Le fait qu'un journaliste soit présent dans la salle ne le dérangeait pas. Mais il prit tout de même le soin de préciser d'emblée le peu d'estime dans laquelle il tient cette profession. *"D'ordinaire, nous ne parlons plus aux journalistes. Ils n'y comprennent rien! Plutôt que d'expliquer, nous leur proposons d'expérimenter les effets d'une séance de RFST."* Un peu plus tard, son adjoint Nick s'occupera en effet de mes jambes et de mon avant-bras gauche. A la suite de quoi, il me demandera de décrire ma main. C'est manifeste: elle a rajeuni! Je ressens une plus grande liberté de mouvements que d'habitude. Je suis bluffé! En même temps, je me méfie de mes propres réactions, connaissant le formidable pouvoir d'induction psychique, communément appelé effet placebo. Or tout autour de moi contribue à me faire croire aux miracles.

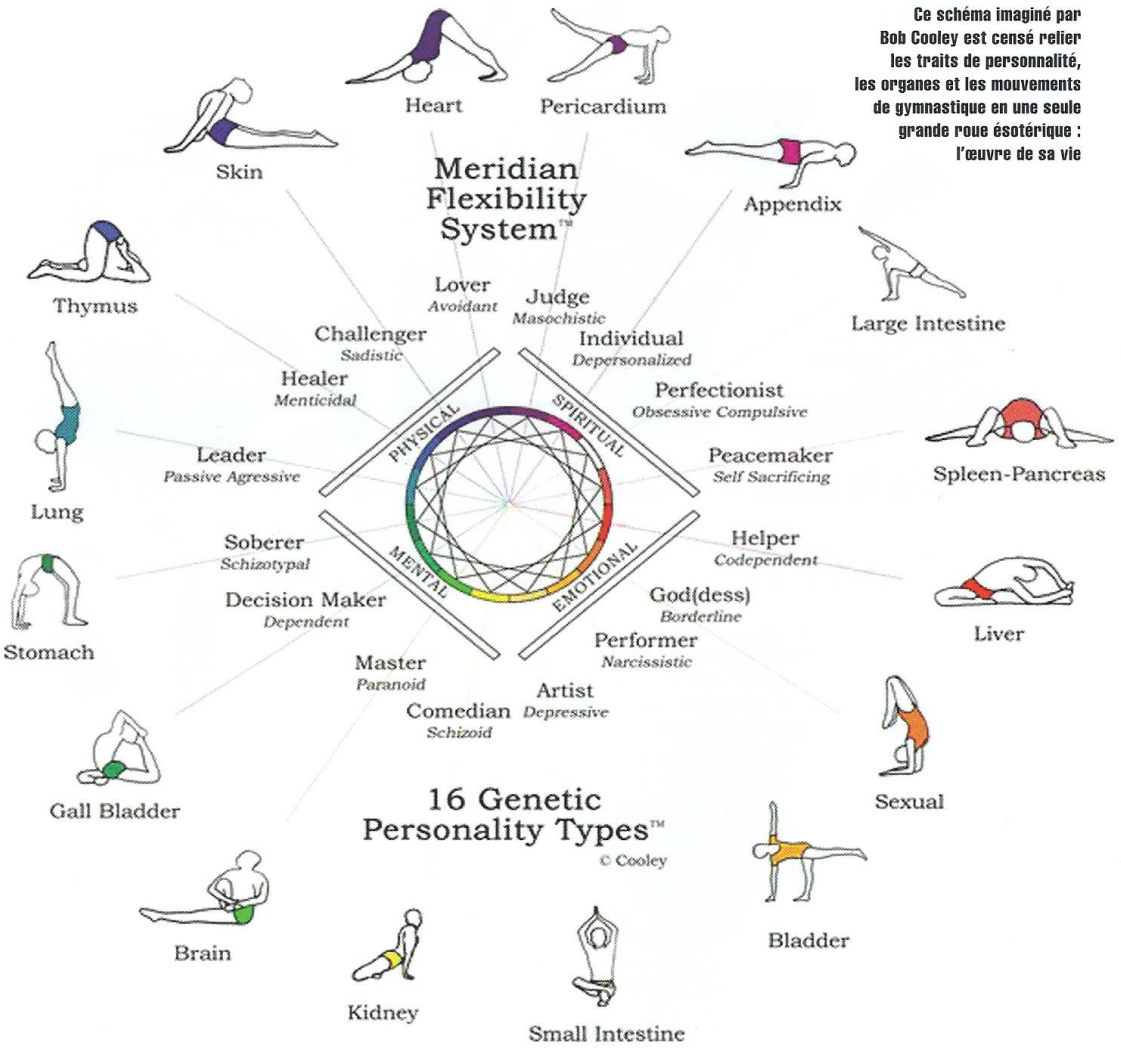
"On a tort de penser aux fascias comme à une structure solide", m'explique Sandrine Duran, réflexologue plantaire à l'origine de la venue de Bob Cooley en France. *"Le fascia est doté d'une structure géométrique, mais il n'a l'air de rien. Je le comparerais plutôt à de la bave d'escargot."* L'image est amusante. Ensuite, cela devient un petit peu plus confus. *"Les fascias ne sont pas connectés avec le cerveau"*, reprend-elle. *"On ne peut donc pas avoir mal aux fascias."* Curieux! Il me semblait au contraire que ces tissus se révélaient très riches en mécanorécepteurs. *"En revanche, ils sont capables de changer de texture. Quand on dit que les muscles durcissent, ce sont en réalité les fascias qui durcissent en développant leur masse. Bob travaille les fascias en suivant les méridiens d'acupuncture. Il pense que c'est cela qui permet d'évacuer les fascias excédentaires par la lymphe et de libérer les muscles des contractions parasites."* Ce qui serait une remise en cause de pas mal de choses, bref, je n'y comprends plus rien! Elle enchaîne avec le récit de sa propre histoire. Comme son mentor, Sandrine a traversé bien des souffrances avant de voir la lumière grâce au RFST. *"Je faisais beaucoup d'équitation. Un jour de 1994, lors d'un saut d'obstacles, nous avons chuté, mon cheval et moi, et il m'est tombé dessus: 500 kilos sur le râble! Je m'en suis sortie avec plusieurs blessures et une hémorragie cérébrale. Les mois et les années qui suivirent furent très pénibles. J'avais pratiquement perdu l'usage de l'œil droit. De plus, je n'avais aucun équilibre ce qui fait que je devais toujours regarder le sol pour ne pas tomber. Et puis surtout, je ressentais des blocages dans tout le corps. Je ne dormais plus. Je ne bougeais quasiment plus. C'était atroce.*


Poussez, Madame

J'ai rencontré Bob lors d'un congrès en Hollande. Il m'a dit que j'étais la troisième personne la plus cabossée qu'il avait rencontrée en trente ans. J'ai commencé le RFST. Ce fut incroyable! Après un quart d'heure, je ressentais déjà un mieux-être. Plus tard, je me suis rendue chez lui à Boston pour poursuivre le traitement. Entre février 2009 et janvier 2012, j'ai fait trente séances. A présent, je me sens parfaitement bien. J'ai même retrouvé l'usage de mon œil droit. Et je refais du sport." Aujourd'hui, Sandrine Duran est l'une des plus ferventes prosélytes de la méthode qui lui a sauvé la vie et qu'elle pratique désormais dans son cabinet de Nantes.

Etes-vous un type fiable?

L'heure est enfin venue de discuter avec le créateur du RFST, Bob Cooley en personne! Je me retrouve face à un monsieur plutôt en forme pour son âge (62 ans) et sur la table quelques questions soigneusement préparées. D'emblée, c'est lui qui m'interroge. *"Etes-vous un type fiable?"*, me demande-t-il. *"Etes-vous intellectuel ou émotionnel?"* J'avoue que je reste un peu perplexe. Cela fait 67 ans que je vis en bonne entente avec moi-même. Mais comment répondre d'un mot à ce genre de question? Puis, je réalise qu'au-delà de mes réponses, Bob cherche à établir le contact de façon à marquer son ascendant. Cette attitude finirait presque par lui donner l'apparence d'un gourou, alors qu'à d'autres moments il sait se montrer beaucoup plus simple et faire preuve de dérision, émaillant même sa conversation de traits d'humour (parfois grivois) pour la rendre plus plaisante. Je le laisse parler. *"En RFST, le bras travaille dans huit directions. Ce ne sont pas les muscles, mais les fascias qui sont visés. Jusqu'il y a peu, on pensait que les gestes étaient gouvernés par les muscles et les articulations. Or ce sont les fascias qui commandent. Lorsqu'ils sont blessés,*



Ce schéma imaginé par Bob Cooley est censé relier les traits de personnalité, les organes et les mouvements de gymnastique en une seule grande roue ésotérique : l'œuvre de sa vie

cela provoque des rétractions musculaires, des défauts d'attitude, une perte de force. Voilà pourquoi je m'efforce de les remettre en état. Ma méthode permet une élimination des résidus denses accumulés dans les fascias et un lissage des tissus cicatriciels, ce qui induit une libération quasiment immédiate du muscle. C'est essentiel de comprendre cela." Bien reçu. Mais comme j'aurais aimé entendre aussi une explication rationnelle de son action, il reprend son interrogatoire: *"Connaissez-vous le Docteur Guimberteau? C'est un Français, directeur scientifique de l'Institut Aquitain de la Main, un as de la chirurgie reconstructive et un pionnier de la cinématographie humaine in vivo et de la modélisation sur ordinateur des fascias. Avec lui, nous tentons de mettre à plat les liens entre les processus biomécaniques observés et la médecine des fascias."* L'intéressé confirmera plus tard la conjonction d'un certain nombre de leurs recherches. C'est en effet grâce à Guimberteau que Bob aura pu se faire inviter, fin mars à Vancouver, à un Congrès où il présentera ses réflexions à des spécialistes des fascias venus du monde entier. *"Notre travail, c'est comme de la chirurgie"*, dit encore Cooley. *"Il s'agit d'un travail de précision. Il faut écouter l'articulation. Quand on rééduque une personne blessée, la cicatrice refuse souvent la contrainte. Elle détourne inconsciemment le geste. Non! Il faut aller contre ce refus et forcer parfois le passage pour libérer le mouvement."* D'après lui, cette méthode est la plus efficace pour effacer les séquelles corporelles d'un gros traumatisme. Elle fonctionne aussi très bien pour les sportifs qui trainent toujours avec eux la gêne d'anciennes blessures ou qui fabriquent, en raison des volumes d'entraînement énormes, des fascias excédentaires. *"Le RFST libère une puissance phénoménale"*, résume-t-il. Il appelle alors ses prestigieux patients à la rescousse. *"Pourquoi Dara s'est-elle mise à nager plus vite? Pourquoi Martina Hingis a-t-elle amélioré la vitesse de sa première balle de service de 16 km/h après deux séances, alors qu'elle s'entraînait depuis dix ou quinze ans?"* Je lui demande alors si son travail avec les accidentés de la route diffère beaucoup de celui qu'il mène auprès des sportifs de haut niveau qui disposent d'une masse musculaire beaucoup plus imposante, laquelle doit être plus difficile à étirer. D'autant que, rappelons-le, tout ce travail s'effectue à la main. Cooley reconnaît que cela peut donner des situations originales. Il se souvient ainsi de séances auprès du gymnaste néerlandais Epke Zonderland, l'un des meilleurs du monde à la barre fixe. *"Pour déplier les muscles de ses jambes, il avait fallu s'y mettre à sept personnes!"* Cooley m'apprend qu'il travaille à la fabrication de machines idoines. A ce stade, on est évidemment tenté de lui répondre que de telles machines existent déjà en isocinétique et qu'elles ont d'ailleurs permis d'établir certains des arguments qu'il développe, comme par exemple le fait qu'un muscle déploie une force plus importante lorsqu'il doit résister à un étirement (+30%) que lorsqu'il se trouve en phase de flexion. Cette constatation est à la base d'une méthode de musculation dite *excentrique* qui effectivement fonctionne très bien depuis les années 1970. Mais on se doute que l'homme ne reconnaîtra pas facilement la filiation. *"Non, vous n'avez pas compris! La réponse ne se trouve pas dans les muscles"*, reprend-il. *"Ce sont les fascias qui nous intéressent. C'est spécifique, c'est nouveau."* Le travail des fascias a ceci de particulier que la machine devra répondre à huit directions d'effort pour chaque muscle long concerné, ce qui le rend assez différent de la musculation excentrique classique. Quoi qu'il en soit, le bonhomme refuse toutes les connections, les corrélations, les correspondances. *"On ne peut faire appel aux vieux modèles"*, conclut-il avec cette audace qui caractérise aussi bien les génies que les illuminés! *"On est dans une terre vierge, il faut tout réinventer."* **Eric Lahmy**

Misty "Oh My God!" Hyman

LA FORME DES CÉLÉBRITÉS

Avis aux amateurs! Si l'ambition vous titille d'imposer à votre tour une nouvelle école de gymnastique, rien ne marche mieux que la publicité faite par les champions. Et si, grâce à vous, ils reviennent de nulle part, c'est encore beaucoup mieux! On a déjà évoqué le cas de Dara Torres et de son improbable come-back. Bob Cooley se vante aussi d'avoir amélioré la vitesse de service de Martina Hingis (+ 16 km/h) en une seule séance. Il s'est occupé de Misty Hyman au cours de la saison 2000, l'année où elle est devenue championne olympique du 200 mètres papillon devant Susan O'Neill qui n'avait pourtant pas été battue sur la distance depuis près de cinq ans. A l'heure de sa victoire, Hyman avait été tellement surprise qu'elle n'arrivait pas à dire autre chose que *"Oh my God!"*. Elle le répétera à onze reprises après avoir touché le mur. Le film des Jeux fait foi! Cooley a travaillé aussi auprès du golfeur Christopher Nolan, du gymnaste hollandais Epke Zonderland, des patineurs à glace Roger Schneider (Suisse) et Eric Flaim (USA) ou encore du cycliste français Etienne Briard (Team U Nantes Atlantique). Au rang des célébrités non sportives qui furent ses patients, il compte aussi la pianiste Gabriela Montero, le Prince Albert de Monaco, les richissimes hommes d'affaires indiens Ratan Tata et Chinnakannan Sivasankaran, etc. Tous ont fait du RFST. Et tous s'en félicitent!