

Il y a pour tomber la bonne et la mauvaise manière. Un professeur de chute a appris à de nombreux marins à tomber sans se faire de mal et à atterrir vivant...

Apprenez à tomber!

IMAGINEZ un instant un incendie au quatrième étage, deux hommes sont là et savent que leur unique chance de survivre est de se lancer par la fenêtre.

L'un d'eux sait parfaitement que s'il ne saute pas, il périra dans les flammes, hésite tout de même à se lancer. Son ami, plus décidé le jette par la fenêtre, au besoin après l'avoir assommé pour qu'il ne résiste pas, et il tombe lourdement sur le dos. L'ami courageux se lance à son tour et atterrit sur la pointe des pieds.


Lequel des deux a le plus de chances de survivre?

Il se peut que ce soit le plus peureux, bien que sérieusement blessé, alors que le plus brave sera transpercé à l'arrivée par les os des jambes qui lui perforeront le ventre.


De nombreux cas de chutes ont été étudiés. Certaines ont eu lieu de hauteurs incroyables et l'on a vu que les meilleures chances de se tirer d'affaire étaient pour ceux qui tombaient à plat sur le dos.

D'autre part, lorsqu'on tombe d'une hauteur plus faible, ce qui est le cas d'un bricoleur réparant le toit d'un pavillon de deux étages à la campagne, la bonne méthode peut consister à tomber sur la pointe des pieds et à se mettre à tourner immédiatement, afin qu'une partie du choc serve à entretenir la

Lorsqu'on arrive au sol, tendre les bras et se mettre à marcher sur les mains avant de se laisser aller à plat sur le sol.



Des marins sont tombés à l'eau de hauteurs parfois très grandes et sont encore vivants. Il faut garder les jambes raides, le corps droit, les pieds allongés afin d'offrir le moins de résistance à l'avancement lorsqu'on atteint l'eau.



Lorsqu'on tombe d'une auto ou d'un train, la meilleure méthode est celle de la bûche tournante (ci-dessus), on évite ainsi les blessures les plus graves. Tenir les mains devant la figure et les bras contre le corps.



rotation du corps, au lieu de donner un effet insupportable sur les pieds et les jambes.

Le spécialiste de ces questions est un ancien acrobate qui actuellement fait la rééducation des mutilés qui apprennent à se servir de béquilles et qui apprennent aussi comment tomber de leurs béquilles sans trop de mal.

Son opinion est très nette : si l'on faisait apprendre normalement par les enfants l'art de la chute, on aurait bien moins de morts et de blessures à déplorer, cela devrait faire partie de l'enseignement de la gymnastique.

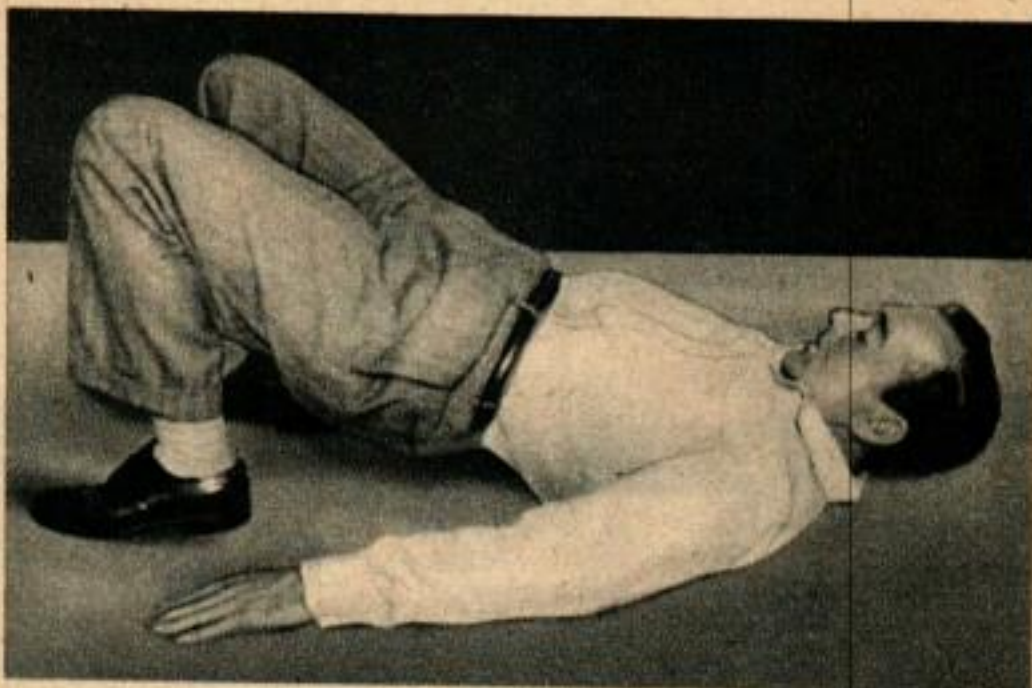
Les deux grands conseils sont les suivants :

D'abord, chercher à faire rouler le corps dans la direction dans laquelle on tombe. Ensuite, chercher à atterrir aussi à plat que possible.

Ceci s'applique à toutes les chutes que l'on peut être amené à faire au cours de l'existence et à tous les exercices plus ou moins spectaculaires qu'on peut faire soit volontairement, soit au cours d'accidents.

Lorsqu'on patine ou qu'on glisse sur un parquet ciré ou un tapis, la chute la plus fréquente est sur le dos et le point le plus dangereux est le bas de la colonne vertébrale. Si l'on atterrit bien à plat sur le dos, on essaie de creuser le dos et l'on évite ainsi le choc sur le bas de la colonne vertébrale.

Si l'on tombe vers l'avant, la technique à adopter dépend de la vitesse à laquelle on se



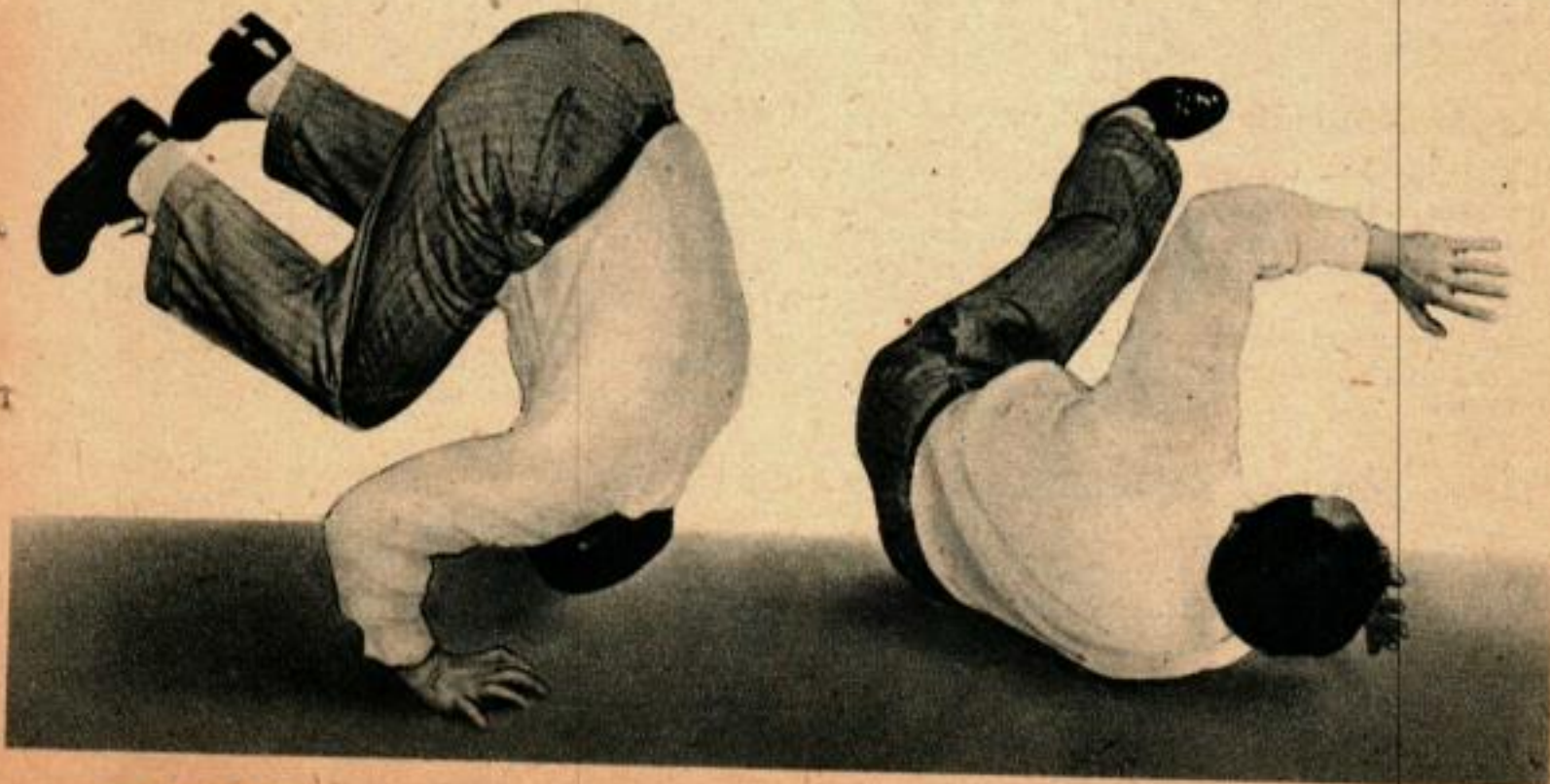
Lorsqu'on glisse, voici la meilleure façon de tomber sur le dos. Les pieds, les bras et les épaules absorbent le choc au lieu du coccyx trop vulnérable.

déplaçait avant la chute. Si la chute a lieu lors d'une promenade, donc à faible vitesse, on doit chercher à tomber sur les mains. Si l'on porte une charge, la lâcher quelle qu'elle soit et ne pas chercher à tomber sur un bras, on risque de le casser.

Si l'on tombe en courant, essayer de faire un de ces mouvements de roulement que connaissent bien les amateurs de foot-ball. Se tordre et atterrir en tournant autour de soi-même, les hanches, les épaules et le côté du corps prennent le premier choc, les genoux pliés, les bras près du corps. Si le mouvement est bien exécuté, il doit se terminer par une remise sur les pieds qui vous fera tenir debout aux applaudissements des assistants.

(Suite page 133)

A gauche, saut périlleux représentant la meilleure façon d'amortir une chute en long. La position de droite permet de se tirer d'affaire en cas de chute à grande vitesse. Les hanches et les épaules supportent tout le choc et l'on roule de telle sorte qu'on arrive à se remettre debout.



Apprenez à tomber!

(Suite de la page 39)

Tomber d'un véhicule rapide : cheval, voiture ou train, exige l'emploi de la méthode du tonneau ou tronc d'arbre roulant. Tenir le corps droit, les jambes raides, le menton contre la poitrine, les coudes devant l'estomac et les mains devant la figure. Il faut rouler avec souplesse et non sauter, ce qui risque de faire porter la tête contre le sol. Au moyen des coudes, on évite les chocs les plus rudes au cours du roulement.

Lorsqu'on tombe vers l'avant, comme cela peut arriver dans un escalier ou dans une descente le long d'une colline, il faut pratiquer le roulement vers l'avant (cabriole en bas et à gauche de la p. 39). Ce sont les mains qui portent en premier lieu et qui supportent une partie du choc. Garder le menton le plus près possible de la poitrine et les épaules supportent ensuite le choc lors du roulement ultérieur.

Comme toutes les règles, celles qui sont relatives aux chutes ont des exceptions. Si l'on vient à tomber en avant en descendant une pente de grande longueur sur le flanc d'une colline, il faut étendre les bras et les jambes afin d'éviter de rouler durant la chute,

car le roulement pourrait être difficile à arrêter au bout d'une certaine longueur. C'est là une exception à la règle fondamentale de rouler dans la direction de la chute.

L'autre règle — essayer de tomber aussi plat que possible — a également une exception dans le cas où la victime tombe dans l'eau d'une grande hauteur. Dans ce cas, mettre les pieds bien en pointe, protéger la figure avec les mains et l'estomac avec les coudes.

Enfin voici une règle absolument sans exception qui enseigne ce qu'il ne faut jamais faire sous aucun prétexte : ne jamais chercher à amortir un choc en tombant sur un bras ou une jambe, ce serait là un moyen à peu près infailible de se casser un membre.

SECRETS CONFIES A UNE MINORITE



Des faits très peu connus sur la vie

IL Y A des choses qu'on ne peut révéler à tous, des CHOSES que VOUS devriez connaître. Les grandes vérités sont dangereuses pour certains, mais ce sont des facteurs de *pouvoir personnel* et de *perfectionnement* entre les mains de ceux qui les comprennent. La légende des miracles et des mystères de l'antiquité cache des siècles de recherches secrètes dans les lois de la nature et d'étonnantes découvertes des anciens sur le processus caché de la pensée et de l'esprit humain, et sur la maîtrise des problèmes de la vie. Entourée autrefois de mystère, pour éviter sa destruction à cause de la crainte et de l'ignorance des masses, la connaissance de ces faits reste un patrimoine incomparablement utile pour les personnes qui, par milliers, les emploient dans l'intimité de leur foyer

CETTE BROCHURE GRATUITE

Les Rosicruciens sont une très ancienne Fraternité composée de chercheurs qui ont préservé la Sagesse Secrète dans leurs Archives pendant des siècles. Ils vous invitent maintenant à partager avec eux l'aide pratique qui donne la connaissance de leurs enseignements. Ecrivez aujourd'hui et demandez un exemplaire gratuit de la brochure "La Maîtrise de la Vie." Dans ses pages vous pourrez trouver une nouvelle voie pour votre vie. Adressez-vous à :

Scribe X.K.V.

Les ROSICRUCIENS

(AMORC)

56, Rue Gambetta
Villeneuve Saint-Georges
(Seine & Oise) France