



KOLEKCJA
SWF UJ

SWF UJ

A.

28

Biblioteka GI AWF w Krakowie



1800051713

V7 171341
xx 00 1997793

Biblioteka GI AWF w Krakowie



1800051713

37939

GUIDE DU MAITRE
CHARGÉ DE L'ENSEIGNEMENT
DES
EXERCICES PHYSIQUES
dans les Écoles publiques et privées

PAR
GEORGES DEMENY

Professeur du Cours d'Éducation physique de la Ville de Paris,
Ancien chef de Laboratoire de la Station physiologique (Collège de France)
Rapporteur de la Commission de Gymnastique du Ministère de l'Instruction
publique
Officier de l'Instruction publique

*Ouvrage orné de 289 figures dessinées d'après des photographies instantanées
par M. QUIGNOLOT*

2^{me} EDITION REVUE ET CORRIGEE



PARIS
SOCIÉTÉ D'ÉDITIONS SCIENTIFIQUES
PLACE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE
4, RUE ANTOINE-DUBOIS, 4

1900

Tous droits réservés



25

A LA MÊME SOCIÉTÉ D'ÉDITIONS
ET DU MÊME AUTEUR

28

L'Éducation physique en Suède. Prix..... 2 fr. 50
Physiologie artistique. Prix..... 4 fr.

[37.016 : 796] (44)

A Monsieur BEDOREZ

Directeur de l'Enseignement primaire du département
de la Seine.

Le petit ouvrage n'a peut-être que le mérite d'avoir été
soigneusement médité et d'être écrit avec conviction.
En vous le dédiant, je l'adresse à un ami dévoué de l'en-
fance et à un ancien camarade de ma jeunesse.
Ces titres sont des titres précieux qui lui feront trouver cer-
tainement auprès de vous un bienveillant accueil.
Votre appui moral sera pour moi un encouragement
dont j'ai besoin pour faire de nouveaux efforts dans la
voie que je me suis tracée.



AVANT-PROPOS

La Commission de revision des programmes d'enseignement, instituée en 1887 et dont nous avons l'honneur d'être le rapporteur, avait élaboré un Manuel complet d'exercices et de jeux scolaires qui a été publié sous les auspices du Ministère de l'Instruction publique.

Dans notre pensée et dans celle des Membres de la Commission, ce Manuel devait être accompagné d'un guide destiné à faciliter la tâche du professeur, à lui donner la clef du choix des exercices et le moyen de composer des leçons complètes variées et graduées.

Le présent recueil n'a pas d'autre but que de combler cette lacune.

On y trouvera deux intentions bien définies :

D'abord celle de grouper, autant que cela est possible, les exercices cités dans le manuel officiel, suivant les effets principaux que l'on doit en attendre, et de les classer par ordre de difficulté et d'intensité croissantes.

C'est ensuite d'établir les leçons sur un type unique, répondant à tous les besoins de l'enseignement et qui assure à celui-ci une efficacité réelle. Nous n'avons pas voulu faire une théorie militaire que l'on suit littéralement, nous n'avons eu que l'hygiène pour objectif ;

Il est bon de laisser de l'initiative au personnel enseignant, et de le convaincre qu'il peut rester fidèle à un plan rigoureux en variant cependant les détails d'une infinité de manières différentes.

Cela est nécessaire lorsqu'on s'adresse à de jeunes élèves.

Une suite de mouvements secs, constamment répétés, dégoûte l'enfant et n'amène pas chez lui cet état cérébral heureux que la joie seule peut produire. Il s'en suit une dépense insuffisante d'énergie et un effet hygiénique à peu près nul.

Aussi mêlons-nous les jeux scolaires aux exercices gymnastiques et ne conservons-nous même de ces derniers, à l'École, que ceux dont le but est bien défini et qui sont d'une application pratique.

Nous avons attaché la plus grande importance aux attitudes dans lesquelles sont exécutés les mouvements, et nous avons donné un développement nouveau aux exercices du tronc en utilisant comme résistance le poids du corps sous différentes inclinaisons.

C'est au cours de missions à l'étranger et principalement en Suède, en 1891, que nous avons été frappé des résultats obtenus par ce moyen.

On est ainsi assuré que l'élève n'élude pas l'effort qu'on lui demande ; le maître peut graduer cet effort à sa volonté sans dépasser les forces de l'élève. Il n'a pour cela qu'à faire varier l'inclinaison du tronc, à combiner les exercices avec des mouvements de bras, et à maintenir les attitudes un temps plus ou moins prolongé.

La course, les jeux de plein air, l'escrime, le vélocipède demandent une grande dépense de travail musculaire, c'est pour cette raison qu'ils ont un effet hygiénique marqué sur les grandes fonctions de la vie.

Mais ils n'exigent pas les bonnes attitudes du corps, ils peuvent même, si l'on n'y prend garde, exagérer des vices de conformation.

Inversement, les mouvements d'ensemble usités dans les écoles et appelés *mouvements d'assouplissement* dépendent si peu de travail musculaire, comparativement aux exercices précédents, qu'il ne faut pas en attendre grand'chose au point de vue hygiénique proprement dit.

Cependant, ces mouvements peuvent avoir un grand effet sur la forme du corps si on les choisit et si on les exécute de façon à fortifier les parties faibles, en vue de rétablir l'harmonie.

Les enfants chétifs ont un vice de conformation presque général, ils ont le dos voûté, les épaules portées en avant, les omoplates mal fixées au thorax.

Ils conservent plus tard cette déplorable tenue que l'on observe si fréquemment et que les appareils de grimper ne font qu'aggraver au lieu d'y porter remède.

Cet état de faiblesse ne peut que s'aggraver et entraîner avec lui la gêne du poumon, du cœur et des gros vaisseaux, c'est-à-dire des fonctions circulatoire et respiratoire.

La caractéristique de la vieillesse, n'est-ce pas l'affaissement du corps sous son propre poids. On peut arrêter et empêcher même cet affaissement sénile en fortifiant le corps par l'exercice général et surtout en portant spécialement la nutrition sur des muscles utiles au redressement de la colonne vertébrale et à la solidité de l'épaule. On agit ainsi par ce moyen sur la cage thoracique en la déployant dans des attitudes bien choisies.

Nous n'avons pas cherché à innover, le nombre des exercices connus est déjà assez grand. Le perfection-

nement de l'Education Physique ne dépend pas de l'invention d'une machine nouvelle, il est la conséquence de l'ordre et de la méthode avec laquelle on classe ce qui existe, et du parti que l'on sait en tirer.

C'est dans l'intelligence et dans le savoir du professeur, que réside tout le succès. Aussi, est-ce à lui que nous nous adressons, heureux si nous lui communiquons un peu de l'amour que nous avons pour des études qui touchent de si près à l'avenir de notre pays, et que vingt-cinq années de travail n'ont pas amoindri.

L'amélioration morale des hommes est liée à leur état physique. L'Education physique, en définitive, se propose d'augmenter le rendement de chacun en travail et d'utiliser au mieux cette dépense d'énergie, elle est donc pour toute nation une question économique de la plus grande importance.

Ainsi compris, le rôle de l'Éducateur est prépondérant ; sa tâche deviendra moins ingrate dès que ces vérités auront été comprises, que les hommes qui gouvernent s'en seront pénétré, et qu'il sera enfin admis que, dans une société bien organisée, chacun, dans la mesure de son savoir et de ses forces, a pour devoir de mettre la science au service du bien général.

Juillet 1898.

GEORGES DEMENY.

MANUEL
D'EXERCICES GYMNASTIQUES
A L'USAGE DES ÉCOLES PUBLIQUES

CHAPITRE I

CONSEILS PRATIQUES SUR LE CHOIX, L'ENSEIGNEMENT ET
L'EXÉCUTION DES EXERCICES GYMNASTIQUES

But de l'Éducation physique.

Le but de l'Éducation physique est le perfectionnement humain.

Le perfectionnement de chaque individu doit finalement aboutir à une amélioration de la race.

De même que l'Éducation morale et l'Éducation intellectuelle affinent les fonctions du cerveau et préparent l'homme à vivre en société, de même l'Éducation physique contribue au bonheur général en diminuant les effets des maladies, en développant la force de résistance indispensable dans la lutte de la vie, et en apprenant à chacun à tirer le meilleur bénéfice de sa force musculaire.

Il faut des éducateurs pour ces trois modes d'activité, il est aussi important d'enseigner les exercices du

corps que d'enseigner les éléments des lettres et des sciences.

Il faut surtout combattre le préjugé qui confond l'Education physique avec la recherche de l'extraordinaire, avec l'athlétisme et l'acrobatie.

L'Education physique s'adresse à tous, aux faibles surtout.

Les principes, bases de l'Education physique, ont un caractère universel bien que, dans l'application, ils revêtent une forme et présentent dans les détails des caractères particuliers à chaque nation.

La direction d'un enseignement des exercices physiques nécessite des connaissances spéciales très étendues surtout quand il s'agit des enfants des écoles.

Les exercices gymnastiques, comme les exercices de sport et les jeux libres peuvent cesser d'être un profit pour devenir un danger, s'ils ne sont entourés de précautions, et si le maître qui les enseigne n'est pas éclairé sur les règles d'hygiène qu'il convient d'observer avant, pendant et après la leçon. Il faut suivre un certain nombre de recommandations et de conseils pratiques basés sur l'expérience afin d'obtenir le maximum d'effet utile dans le minimum de temps.

Ces recommandations sont résumées ci-après.

Effets que l'on doit s'efforcer de produire par l'exercice.

Les exercices gymnastiques doivent toujours être envisagés sous le rapport de leurs quatre effets :

HYGIÉNIQUE, ESTHÉTIQUE, MORAL ET ÉCONOMIQUE.

C'est-à-dire d'après leur influence sur la santé, sur la forme du corps, sur l'esprit et sur la meilleure utilisation de la force musculaire :

1° L'effet *hygiénique* de l'exercice dépend de la *quantité* de travail qu'il exige, c'est-à-dire de la dose d'exercice et de sa violence. L'effet hygiénique dépend aussi de l'entrain, de la gaité, de l'énergie que le maître sait communiquer à ses élèves ; l'effet hygiénique est le plus important à obtenir, il n'a rien à voir avec la force absolue ni avec la grosseur des muscles, c'est l'équilibre des fonctions qui amène la vigueur et la force de résistance.

2° L'effet *esthétique* dépend de la *nature* de l'exercice et de la répartition des efforts sur les différentes parties du corps qui se modifient et se développent suivant leur degré et leur mode d'activité.

C'est ainsi que la répétition de mouvements mal choisis ou mal exécutés peut amener des déformations tandis qu'une bonne gymnastique doit au contraire conserver à l'homme sa force normale et contribuer à la beauté corporelle.

Il ne suffit pas que les muscles soient développés, il faut encore que les pièces du squelette soient maintenues dans leurs rapports normaux, que le rachis n'ait pas de courbures exagérées, que la tête soit placée au-dessus de la base de sustentation, que la symétrie des membres soit parfaite, l'épaule fixée au thorax, ni trop haute, ni trop basse : la poitrine ouverte, saillante et l'abdomen rentrant. La beauté consiste encore dans l'attitude générale du corps, dans l'aisance et la grâce des mouvements.

3° L'effet *moral* de l'exercice dépend des qualités viriles qui sont en jeu. La volonté, la persévérance, le courage et l'audace s'exercent, se développent ou s'atrophient comme la force musculaire.

4° L'effet *économique* de l'exercice dépend de la *qualité de son exécution*, qualité qui consiste dans la

coordination parfaite des mouvements, ce qui permet d'obtenir un rendement maximum en travail utile avec le minimum de dépense et devient une condition de l'adresse dans l'application de la force acquise.

Qualités de la leçon de gymnastique.

Un mouvement n'est un exercice gymnastique qu'autant qu'il produit nettement un des effets précédents.

La leçon de gymnastique scolaire se compose de la réunion de mouvements volontaires variés et gradués de telle façon que sous la direction d'un seul maître, un grand nombre d'élèves puisse bénéficier des quatre effets de l'exercice.

La qualité de la leçon de gymnastique dépend de la juste proportion établie entre ces quatre moyens de perfectionnement et de la faculté de s'adresser à une plus importante collectivité.

En général, la leçon doit se composer de mouvements destinés à activer la circulation du sang et la respiration, à développer harmonieusement le système musculaire, à remédier aux mauvaises attitudes de l'épaule, à dilater la cage thoracique, à redresser les courbures exagérées de la colonne vertébrale, à développer spécialement les muscles des parois abdominales.

La leçon doit aussi comprendre des exercices qui récréent l'élève, le rendent adroit et souple, atténuent le vertige, perfectionnent les allures normales et trouvent leur application immédiate à la vie sociale. La leçon sera donc: 1° complète et utile; 2° graduée; 3° intéressante, dirigée avec ordre et énergie.

Précautions hygiéniques.

Les exercices ne doivent pas être pratiqués immédiatement avant ou après les repas, il convient de laisser un intervalle d'au moins une heure.

Emplacements favorables.

Les préaux fermés et les salles de classe sont des lieux impropres aux exercices gymnastiques ; dans le cas où, très provisoirement, il serait nécessaire de les utiliser, il est indispensable de renouveler l'air avant la leçon. Dans les lieux fermés, on ne couvrira pas le sol de sciure de bois, de tan, de sable, ni d'aucune substance friable : celles-ci ont l'inconvénient de se répandre en poussière dans l'atmosphère. Le sol restera complètement nu : il suffira d'un léger arrosage avant les exercices.

Pour amortir les chutes on pourra se servir de matelas ou de paillassons spéciaux.

La leçon doit se donner, autant que possible, dans la cour, à l'air libre, excepté cependant pendant les grands froids.

Les scories écrasées ou les graviers agglomérés par la compression sont à recommander pour constituer le sol de la cour.

On doit ménager dans celle-ci un emplacement restreint couvert de sable meuble réservé aux sauts.

Il est désirable que les cours soient dépourvues de trottoirs à angles vifs qui peuvent être la cause de chutes dangereuses.

Vêtement.

Pour se livrer aux exercices gymnastiques il faut avoir les mouvements absolument libres.

En conséquence les élèves devront se débarrasser des vêtements, tels que capuchons, pardessus, cache-nez, qu'ils mettent à la sortie de l'école.

Le maître veillera à ce que le cou, le ventre et la poitrine ne soient point comprimés.

Il proscrira toutes les ceintures larges et non élastiques dont l'usage est non seulement inutile mais peut être dangereux.

Respiration.

Les inspirations profondes, prolongées, déterminant l'ampliation la plus complète du thorax, seront recommandées aux élèves à l'exclusion des inspirations brusques, précipitées, désordonnées, qui amènent l'essoufflement et les troubles de la circulation.

Pendant les exercices cadencés et prolongés, comme la course, on conseillera de rythmer la respiration.

La respiration (inspiration et expiration) se fera de préférence par le nez, la bouche fermée.

Il faut veiller cependant à ce que les élèves ne ferment pas la bouche pendant qu'ils font des efforts musculaires.

L'effort musculaire ne doit jamais se prolonger ni être accompagné de la retenue de la respiration.

On s'assurera de temps en temps de ce fait en faisant compter à haute voix pendant l'exécution d'un mouvement.

Dans la course rapide la poitrine est gonflée d'air et

de sang par les efforts d'inspiration que l'on fait inconsciemment. La difficulté est d'expirer l'air impur qui tend à s'accumuler dans le poumon. C'est en rythmant la respiration avec le pas qu'on évite les graves inconvénients de l'asphyxie et de la mauvaise circulation pulmonaire et cardiaque.

Dans le jeune âge les mouvements de force doivent être absolument défendus. Les contractions trop énergiques arrêtent la croissance et ne doivent être pratiquées qu'à l'âge adulte. Les mouvements ne doivent pas non plus être saccadés ni précipités. Il ne faut pas confondre la vigueur avec la saccade d'un mouvement. Ce dernier doit arriver à son développement complet et être énergique sans à-coups.

Les détentes brusques ne sont indispensables que dans les sauts, l'escrime, la boxe et le lancer. Les contractions longtemps maintenues ont une action toute différente sur les muscles. Elles sont nécessaires pour assurer le raccourcissement des muscles du dos, produire la rectification du rachis et assurer la bonne position de l'épaule, mais il faut pour cela exécuter les mouvements des bras dans le plan des épaules afin de rapprocher les bords spinaux des omoplates.

Il faut aussi raccourcir les muscles de l'abdomen pour assurer la solidité de ses parois, maintenir les viscères et effacer la courbure lombaire du rachis.

Température ambiante.

Il faut éviter, l'hiver surtout, que le maître passe une partie du temps consacré à la leçon en explications verbales durant lesquelles les élèves restent immobiles dans une atmosphère froide ou sur un sol humide. Les mouvements partiels seront alors remplacés par

des mouvements plus généraux pour activer la respiration et la circulation du sang.

Fonctions de la peau.

C'est une erreur de croire que la transpiration soit à redouter. Il est au contraire hygiénique de la favoriser par l'exercice musculaire, à la condition que l'on s'entoure des précautions nécessaires pour éviter ensuite les refroidissements.

Il est bon que le vêtement, plus léger en été qu'en hiver, soit toujours fait d'étoffe de laine. Il faut se garder de terminer la leçon par des exercices intenses qui provoquent une abondante transpiration, puis de s'arrêter immobile dans un courant d'air.

Il faut défendre absolument l'absorption d'eau froide lorsque le corps est échauffé par l'exercice.

L'Éducateur ne saurait trop veiller à la propreté de la peau et des vêtements de ses élèves, propreté qui est aussi indispensable à la santé que l'exercice lui-même.

Le mieux serait de changer les vêtements qui ont été portés pendant la leçon et de faire suivre celle-ci par des ablutions d'eau froide et des frictions à sec afin d'entretenir la propreté de la peau. Le bain devra remplacer ces soins quotidiens, s'il est jugé d'une application plus pratique (1).

Usage de l'eau froide (1).

L'hydrothérapie, c'est-à-dire l'usage de l'eau à l'extérieur sous forme de douches, d'ablutions ou de bains, est un complément indispensable des exercices du corps. Non seulement elle contribue à la santé en entretenant la propreté et les fonc-

(1) Note rédigée par le D^r Lamy.

Contre-indications de l'exercice.

Les exercices de gymnastique produisent l'accélération des battements du cœur et de la respiration : mais en aucun cas ils ne doivent amener un essoufflement

tions de la peau ; mais elle active la nutrition et augmente l'énergie vitale, à tel point que l'on peut dire que, associée aux exercices physiques, l'hydrothérapie bien comprise donne à l'individu le *maximum de santé* dont il est capable. Par là même elle lui permet de lutter plus énergiquement contre les maladies qui le menacent ; et en particulier l'usage régulier de l'eau froide le rend plus résistant aux effets nuisibles des refroidissements.

La meilleure façon d'appliquer l'hydrothérapie consiste dans la douche froide en jet, donnée immédiatement après l'exercice de gymnastique. On peut encore prendre la douche le matin au lever ; ou, à défaut d'installation, employer l'ablution froide.

Pour que l'hydrothérapie produise l'effet exigé, il est indispensable de se conformer aux prescriptions suivantes :

1° La douche ou ablution froide doit être prise ayant chaud. Une légère moiteur de la peau est la condition la plus favorable. En aucun cas, on ne doit prendre la douche ayant froid, car la réaction, dans ces conditions, se faisant mal ou même faisant défaut, on s'exposerait à des accidents. L'extrême fatigue, accompagnée d'une transpiration abondante, doit être évitée pour le même motif.

2° L'hydrothérapie doit être appliquée dans une pièce chaude. *Air chaud, eau froide* : telle est la règle. Les meilleures conditions sont : une température de 20 à 25 degrés pour l'air de la pièce — de 10 à 12 degrés pour l'eau.

3° L'effet de la douche ou ablution froide doit être une *reaction* modérée : c'est-à-dire la production d'une douce chaleur à la peau, accompagnée d'une sensation de bien-être général. Pour favoriser la réaction, il convient de faire suivre l'application d'eau froide d'une friction sèche énergique de



pénible ou des palpitations de cœur. Ces symptômes indiqueraient, ou bien que l'exercice est au-dessus des

la peau, principalement dans la région du dos et sur les membres inférieurs. L'usage du gant de crin, la percussion avec la paume des mains sur les épaules, les cuisses et les jambes, sous la plante des pieds sont encore d'excellents moyens.

4° Une fois rhabillé, il est utile de se livrer à un exercice physique modéré : le mieux est une marche un peu active de 1/4 d'heure à 20 minutes.

5° L'hydrothérapie doit être pratiquée loin des repas, la digestion une fois terminée, c'est-à-dire deux heures au moins après les repas principaux. Il n'y a d'exception à cette règle que pour le repas du matin, qui peut être pris avant la douche sans inconvénient, et même avec avantage pour certaines personnes.

Voici maintenant les contre-indications à l'usage de l'eau froide.

1° On doit suspendre l'hydrothérapie par les très grands froids, lorsqu'il est impossible d'obtenir une température suffisante de l'eau et de l'air de la pièce. — Mais il ne faut pas croire que l'eau froide soit nuisible en hiver d'une façon générale. Au contraire, l'hiver est la saison par excellence de l'hydrothérapie. C'est en hiver que la réaction se produit le mieux.

2° Chez certains sujets, l'eau froide amène l'insomnie et une irritabilité parfois assez vive. Il faudra chez eux avoir recours aux douches chaudes ou mieux aux douches dites écossaises (eau chaude et eau froide appliquées successivement) ; et en tout cas n'arriver à l'eau froide que graduellement, c'est-à-dire en abaissant chaque jour la température de l'eau.

3° Enfin il est inutile d'ajouter que les individus atteints d'une affection ou d'une infirmité quelconque ne devront être soumis à l'hydrothérapie qu'après avis préalable du médecin.

forces du sujet, ou bien que celui-ci est atteint d'une affection incompatible avec la gymnastique ordinaire. S'il se reproduisent avec persistance, et à plus forte

Il nous suffira de rappeler brièvement les règles à suivre dans l'emploi de l'hydrothérapie.

DOUCHE FROIDE

Le sujet ayant chaud, légère moiteur.

Température de l'eau 10 à 12 degrés.

Température de la pièce 20 à 25 degrés.

Douche en jet plein / Sur les côtés de la colonne vertébrale.
 / Sur les épaules et les membres supérieurs.
 / Sur les membres inférieurs.

Douche en jet brisé / Sur l'abdomen.
 / Sur la poitrine.

Pas d'eau sur la tête.

Durée de la douche 10 à 20 secondes suivant l'accoutumance du sujet.

Terminer par un jet vigoureux sur les pieds.

Friction sèche, gant de crin, etc., promenade de 20 minutes si possible.

ABLUTION FROIDE

Mêmes prescriptions générales que précédemment. Peut être prise le matin au réveil (une grosse éponge et un baquet ou un tub suffisent).

Exprimer l'éponge pleine d'eau entre les deux épaules, puis sur la poitrine, passer rapidement sur les membres : le tout 8 à 10 secondes.

La réaction est en général plus lente et moins vive qu'après la douche froide ; aussi doit-on la favoriser par le gant de crin, la percussion vigoureuse des membres.

REMARQUE. — L'hydrothérapie ne doit être appliquée sous cette forme chez les enfants qu'à partir de l'âge de 7 ou 8 ans. Au-dessous de cet âge, et à partir du moment où l'enfant marchera on emploiera les lotions rapides d'eau alcoolisée, à l'aide d'une éponge simplement passée sur toute la surface du corps et on fera suivre de l'enveloppement dans un drap chaud.

raison, s'il s'y ajoute de la pâleur du visage, des saignements de nez, une teinte violacée des joues et des lèvres, l'élève devra être dispensé provisoirement de la gymnastique et soumis à l'examen d'un médecin qui jugera la question.

Groupement des élèves.

Il est à souhaiter que les élèves soient répartis en différents groupes, suivant leur constitution et leurs aptitudes physiques plutôt que d'après l'âge et la taille.

Chaque groupe ou section pourra être dirigé par un moniteur, toujours sous la surveillance du maître.

Il ne se composera pas de plus de 20 élèves.

Gradation dans l'énergie des exercices.

Pendant une même séance, il faut amener graduellement les élèves à exécuter des mouvements énergiques qui demandent un effort supérieur à ceux de la vie ordinaire, mais il ne faut pas terminer la leçon par ces derniers exercices, il faut au contraire en diminuer progressivement l'énergie jusqu'à la fin.

Les exercices nécessitant un effort très actif seront toujours séparés par des pauses de courte durée destinées à rétablir la régularité de la respiration et de la circulation.

Il ne faut surtout pas confondre l'effort musculaire énergique avec la violence due à la grande quantité de travail produit.

Un homme qui soutient un poids lourd ou qui se hisse à la force des bras se fatigue vite, et pourtant le travail qu'il dépense est peu de chose en comparaison d'une ascension, d'une course, d'une marche prolongée ou d'une suite de sauts.

Il y a donc lieu de distinguer deux sortes de gradations. Celle de l'intensité et de la durée de l'effort musculaire, celle de la dépense de travail. L'entraînement aux efforts musculaires fait acquérir la force athlétique, l'entraînement à la dépense de travail donne la force de résistance et la capacité à produire du travail. Ici intervient le temps pendant lequel on travaille comparé au temps pendant lequel on se repose.

En choisissant un rythme convenable, on arrive à produire une grande somme de travail avec un minimum de fatigue.

D'ailleurs lorsque la dépense de travail n'est pas compensée par une réparation des pertes subies, il y a fatigue et surmenage si cet état persiste.

La fatigue a deux facteurs : la dépense musculaire et la dépense nerveuse. Celle-ci est considérable lorsque l'on se contracte sans mouvement ou bien lorsqu'on fait porter l'effort sur des muscles fatigués ou insuffisants. C'est ce qui se passe lorsque l'on se meut avec les bras, les muscles de ceux-ci étant bien inférieurs à ceux des jambes pour produire les efforts nécessaires aux déplacements du corps.

Composition de la leçon de gymnastique.

Il doit y avoir dans chaque leçon de gymnastique un plan en rapport avec l'organisation humaine, mais il y a une infinité de manières de réaliser ce plan, selon les éléments qui constituent la leçon et les sujets auxquels on s'adresse.

Pour faciliter la tâche de l'instructeur, nous avons réuni en sept séries les exercices qui produisent à peu près les mêmes effets, et qui constituent le plan de la leçon de gymnastique.

Ces séries sont elles-mêmes divisées en groupes qui

réunissent des familles de mouvements similaires, et dans chaque groupe les exercices sont classés par ordre d'énergie et de difficulté croissantes.

La leçon de gymnastique se composera de un ou deux exercices pris dans chacun des groupes des séries ci-après, et en rapport avec l'âge et l'instruction des élèves.

On se conformera aux programmes établis pour les différents degrés de l'enseignement.

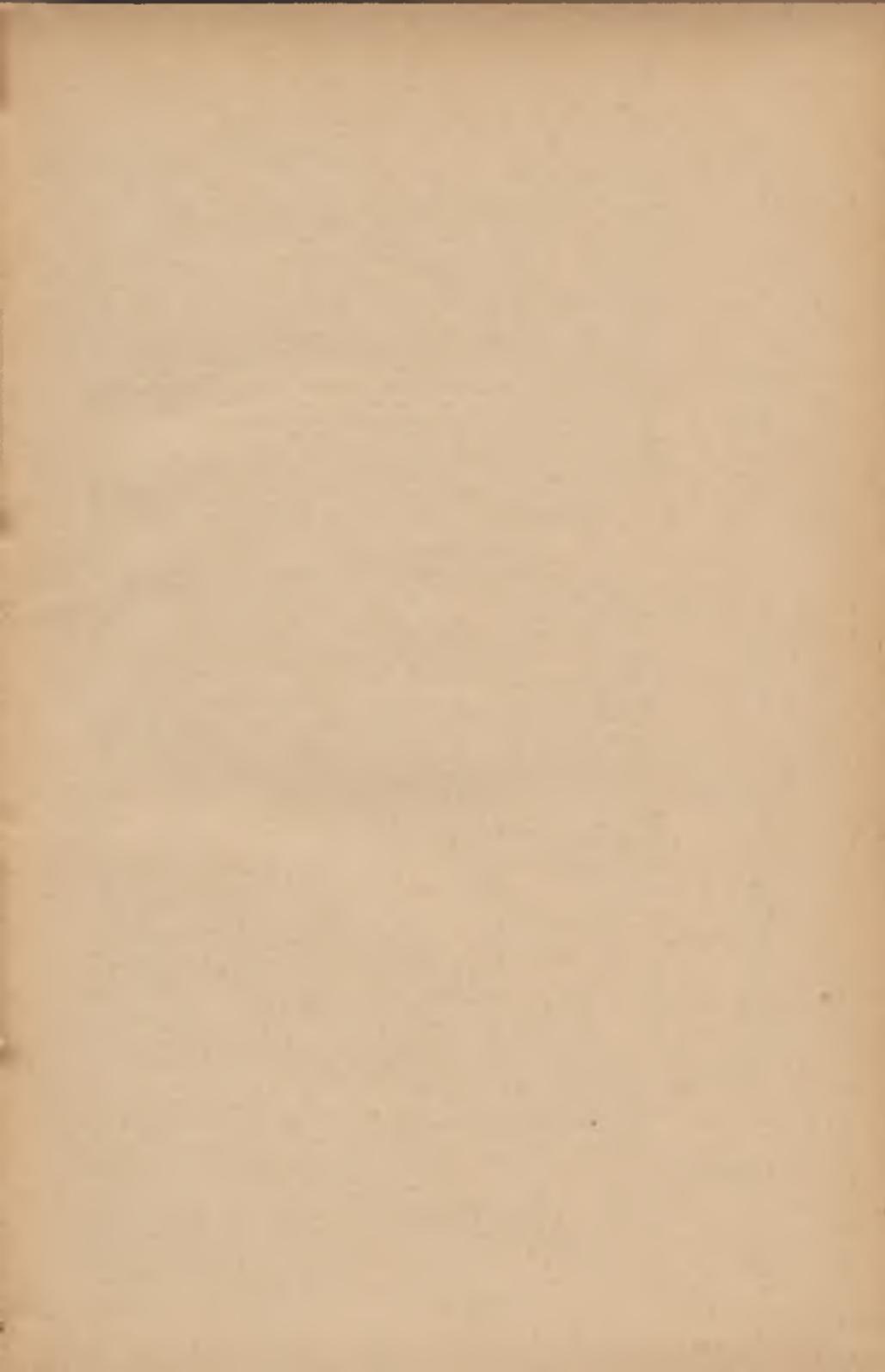
Les exercices marqués d'un astérisque s'adressent aux élèves des cours supérieurs et des cours complémentaires des écoles de garçons et de filles.

Différences de l'enseignement suivant les sexes.

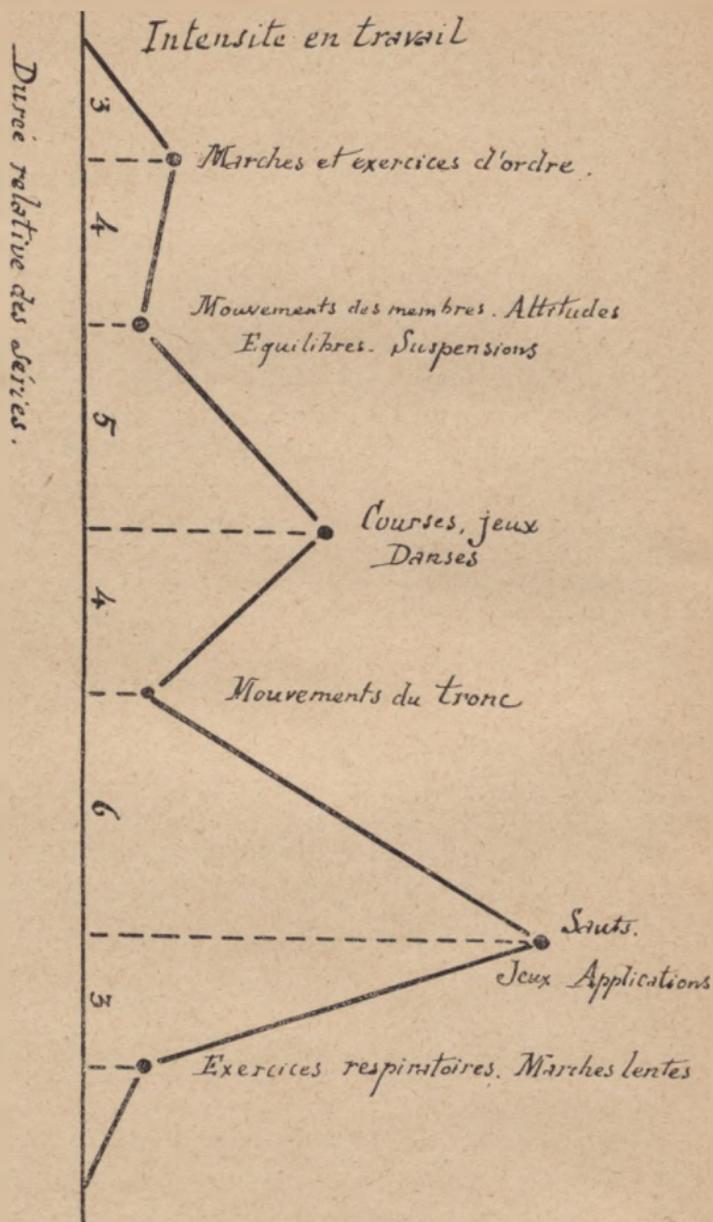
Dans les premières divisions de l'école primaire, la gymnastique des filles ne se différencie pas de la gymnastique des garçons.

Dans la division supérieure seulement, les exercices d'application, qui prennent un caractère militaire et particulièrement énergique pour les hommes, doivent demeurer plus doux et plus gracieux pour les femmes : la danse avec chant, le saut à la corde, les jeux divers, les lutttes raisonnées, les courses et exercices d'ordre remplaceront par exemple la leçon de boxe (1).

(1) Ces considérations sur les effets de l'exercice ont été développées par nous dans le *Manuel complet d'exercices gymnastiques et de jeux scolaires*. — Imprimerie Nationale, 1891.



Schema de la Leçon de Gymnastique scolaire



CHAPITRE II

PLAN GÉNÉRAL DE LA LEÇON DE GYMNASTIQUE SCOLAIRE

NATURE DES EXERCICES	EFFETS	DURÉE RELATIVE (1)
1^{re} Série.		
Marches et exercices d'ordre.	Effet général modéré. — Education du rythme.	3 minutes.
2^e Série.		
Mouvement des membres inférieurs et supérieurs dans des attitudes variées. Equilibrés sur le sol et sur la poutre.	Développement symétrique du corps. — Rectification des mauvaises attitudes. — Ampliation du thorax. — Indépendance des mouvements. — Peu de dépense de travail. — Effet esthétique.	4 minutes.
3^e Série (Alternée avec la 2^e).		
Suspension par les mains avec ou sans progression. Attitudes d'élevation des bras.	Ampliation plus marquée du Thorax par soulèvement des côtes. — Peu de travail, applications au grimper.	
4^e Série.		
Courses. — Sautille-ments. — Danses. Jeux impliquant l'action de courir.	Effet général plus violent sur le cœur, la respiration et les fonctions de la peau. Dépense considérable de travail. — Applications utiles.	5 minutes.
5^e Série.		
Mouvements du Tronc. Flexion, extension, mouvements latéraux et torsion.	Peu de travail, effet esthétique. — Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos et de l'abdomen. Contractions lentes et soutenues rapprochant les omoplates, reclinant la colonne vertébrale, dilatant la cage thoracique et effaçant l'abdomen.	4 minutes.
6^e Série.		
Sauts variés de pied ferme et avec élan. Jeux gymnastiques impliquant le saut.	Dépense de travail maximum. Applications pratiques.	6 minutes.
7^e Série.		
Exercices respiratoires et marches lentes.	Exercices ayant pour but de calmer le cœur et la respiration avant la rentrée en classe et d'apprendre à rythmer sa respiration pour éviter l'effort et l'essoufflement.	6 minutes.
Déplacement des élèves.		5 minutes.
TOTAL.		30 minutes.

(1) Ces indications de durée ne sont pas absolues.

INDICATION DES EXERCICES QUI COMPOSENT LES SÉRIES

1^{re} Série.

Marches et Exercices d'ordre (1).

*Effet général modéré. — Éducation du rythme. —
Application à la locomotion.*

1^{er} Groupe.

MARCHES.

1. En avant au pas ordinaire.
2. — allongé.
3. — raccourci.
4. — sur la pointe des pieds ou les talons.
5. — avec appel et changement de pied.
6. — avec élévation des genoux.
7. — en arrière.

2^e Groupe.

ÉVOLUTIONS.

1. Marches et évolutions avec ou sans chants.
2. — des gymnastes.
3. — en spirales.
4. — chaînes gymnastiques.
5. — en cercles.
6. — en ailes de moulin.
7. — serpentines.

3^e Groupe.

FORMATION DES DISTANCES.

1^{re} et 2^e manières.

(1) Pour les classes enfantines, voir les évolutions de Mme Pape-Carpentier.

2^e Série.

Équilibres.

Mouvements des membres dans des attitudes variées.

BUT.

Developpement symétrique du corps. — Rectification des mauvaises attitudes. — Ampliation du Thorax. — Indépendance des contractions musculaires. — Peu de dépense de travail, effet esthétique marqué.

1^{er} Groupe.

POSITIONS ET ATTITUDES FONDAMENTALES.

2^e Groupe.

EQUILIBRES.

1. Station sur une jambe l'autre fléchie.
 2. — une cuisse fléchie.
 3. — un pied dans les mains.
 4. — bras élevés.
 5. — jambe étendue en avant.
 6. — le pied en arrière dans la main.
l'autre bras élevé.
 7. — la jambe étendue de côté.
-

3^e Groupe.

EQUILIBRES SUR LA POUTRE.

1. Progresser à cheval en avant.
2. Progresser à cheval en arrière.
3. S'asseoir sur la poutre et progresser latéralement.

4. S'enlever sur les poignets face à la poutre et progresser latéralement.
5. Marcher en avant.
6. Marcher à reculons.
7. Marcher de côté.
8. Etant à cheval, se mouvoir sur les mains en avant et en arrière.
9. Faire face en arrière étant debout sur la poutre.
10. Marcher debout, s'arrêter, se placer à cheval et se remettre debout.
11. Exécuter un exercice du groupe précédent sur la poutre.

4^e Groupe.

MOUVEMENTS DES MEMBRES DANS DES ATTITUDES VARIÉES.

1. Elévation énergique des bras.
2. Mouvement horizontal des avant-bras.
3. S'élever sur la pointe des pieds avec mouvement des bras.
4. Se fendre en avant alternativement de la jambe gauche ou droite avec mouvement des bras étendus.
5. Préparation à l'impulsion du saut.
6. Mouvement général du tronc et des membres (pour les garçons seulement).
7. Balancement alternatif des bras en progressant.
8. Exercices préparatoires à la natation.
9. Exercices sur le banc.

5^e Groupe.

MOUVEMENTS DEUX A DEUX, LUTTES AVEC CORDES OU BATONS.

1. Les bâtons dans la main, balancement des bras étendus.
 2. Les bâtons dans la main, balancement des bras étendus au-dessus de la tête.
 3. Les bâtons croisés, lutte de résistance les bras étendus.
 4. Lutte à la corde de traction.
 5. Lutte de résistance au moyen de bâtons.
-

6^e Groupe.

(Pour les élèves du Cours moyen et du Cours[supérieur.]

EXERCICES ÉLÉMENTAIRES DE LA BOXE FRANÇAISE.

4^e Série.

Courses. — Sautillements. — Danses. — Jeux.

Effet général plus violent sur le cœur, la respiration et les fonctions de la peau. — Dépense considérable de travail, effet hygiénique. — Applications utiles. — Locomotion rapide.

1^{er} Groupe.

COURSES.

1. Course au pas cadencé en serpentine.
 2. — sur la pointe des pieds.
 3. — avec appels et changements de pied.
-

2^e Groupe.

SAUTILLEMENTS.

1. Sautillements avec fente latérale.
 2. — fente en avant et en arrière.
 3. — croisement des jambes.
 4. — extension du tronc.
 5. — flexion du tronc.
 6. — progression.
 7. — à cloche-pied.
 8. Danse accroupie.
-

3^e Groupe.

DANSES, JEUX IMPLIQUANT L'ACTION DE COURIR.

1. Valse.
2. Polka.
3. Mazurka.

4. Scottish.
 5. Quadrille.
 6. Course au fardeau.
 7. Chaise à porteurs.
 8. Jeux avec course (1).
-

(1) Voir la description des jeux dans le *Manuel du Ministère de l'Instruction publique*.

5^e Série.

Mouvements du Tronc.

Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos et de l'abdomen. — Rectification des attitudes. — Contractions lentes et soutenues des muscles rapprochant les omoplates, effaçant l'abdomen, rectifiant la colonne vertébrale et dilatant la cage thoracique. — Peu de travail, effet esthétique intense.

1^{er} Groupe.

FLEXIONS DU TRONC.

1. Flexion du tronc dans les différentes positions.
 2. Flexion du tronc avec mouvements des bras.
-

2^e Groupe.

EXTENSIONS DU TRONC.

1. Extension du tronc dans les différentes positions.
 2. Extension du tronc avec mouvements des bras.
-

3^e Groupe.

FLEXIONS LATÉRALES DU TRONC.

1. Flexion latérale dans les différentes positions.
 2. — avec mouvements des bras.
-

4^e Groupe.

TORSIONS DU TRONC.

1. Torsion du tronc dans les différentes positions.
 2. Torsion du tronc avec mouvements des bras.
 3. Torsion en position fendue avec flexion ou extension préalable du tronc.
-

6^e Série.

Sauts.

Effet général d'une intensité maximum. — Applications pratiques. — Grande dépense de travail.

1^{er} Groupe.

SAUTS DE PIED FERME.

1. Sauts en hauteur sur place.
 2. — en longueur.
 3. — en hauteur et en longueur.
 4. — en profondeur.
-

2^e Groupe.

SAUTS AVEC ÉLAN.

1. Sauts en hauteur.
 2. — en hauteur et en longueur.
 3. — en longueur.
-

3^e Groupe.

SAUTS VARIÉS.

1. Sauts de côté.
 2. — successifs.
 3. — en arrière.
 4. — à la corde.
-

4^e Groupe.

SAUTS AVEC APPUI DES MAINS.

1. Sauts de barrière sur la poutre.
 2. Sauts à l'appui sur la poutre et sauts en arrière.
 3. Sauts en avant étant assis sur la poutre.
 4. Jeux impliquant le saut.
-

7^e Série.

Exercices respiratoires et Marches lentes.

Exercices modérés ayant pour but de calmer le cœur et la respiration avant la rentrée en classe, et d'apprendre à commander au rythme et à l'amplitude de sa respiration pour éviter l'effort et l'essoufflement.

1^{er} Groupe.

EXERCICES RESPIRATOIRES.

1. Elever les bras étendus lentement et latéralement en faisant une profonde inspiration.
2. Étendre latéralement les bras en faisant une profonde inspiration.
1. Circumduction lente et complète des bras en s'élevant sur la pointe des pieds et en faisant une profonde inspiration.

2^e Groupe.

MARCHES LENTES.

Voir la première série.

REMARQUE. — Dans les tableaux précédents les exercices ont été classés par *séries* de mouvements sensiblement équivalents au point de vue de leurs effets et non suivant la nature des appareils auxquels ils s'exécutent, ce qui est tout à fait artificiel.

Chaque série a été divisée *en groupes* correspondant aux différents genres d'exercices.

Dans chaque groupe les exercices sont numérotés dans un ordre *progressif*.

Une leçon comprendra au moins un exercice de chaque série dans l'ordre indiqué.

Le numéro de chaque exercice choisi sera d'autant plus élevé qu'il s'adressera à un élève plus avancé.

On ne passera à un nouvel exercice que lorsque les numéros précédents auront été bien exécutés.

4^e Groupe.

SAUTS AVEC APPUI DES MAINS.

1. Sauts de barrière sur la poutre.
 2. Sauts à l'appui sur la poutre et sauts en arrière.
 3. Sauts en avant étant assis sur la poutre.
 4. Jeux impliquant le saut.
-

7^e Série.

Exercices respiratoires et Marches lentes.

Exercices modérés ayant pour but de calmer le cœur et la respiration avant la rentrée en classe, et d'apprendre à commander au rythme et à l'amplitude de sa respiration pour éviter l'effort et l'essoufflement.

1^{er} Groupe.

EXERCICES RESPIRATOIRES.

1. Elever les bras étendus lentement et latéralement en faisant une profonde inspiration.
2. Etendre latéralement les bras en faisant une profonde inspiration.
1. Circumduction lente et complète des bras en s'élevant sur la pointe des pieds et en faisant une profonde inspiration.

2^e Groupe.

MARCHES LENTES.

Voir la première série.

REMARQUE. — Dans les tableaux précédents les exercices ont été classés par *séries* de mouvements sensiblement équivalents au point de vue de leurs effets et non suivant la nature des appareils auxquels ils s'exécutent, ce qui est tout à fait artificiel.

Chaque série a été divisée *en groupes* correspondant aux différents genres d'exercices.

Dans chaque groupe les exercices sont numérotés dans un ordre *progressif*.

Une leçon comprendra au moins un exercice de chaque série dans l'ordre indiqué.

Le numéro de chaque exercice choisi sera d'autant plus élevé qu'il s'adressera à un élève plus avancé.

On ne passera à un nouvel exercice que lorsque les numéros précédents auront été bien exécutés.

CHAPITRE III

Art. 1^{er}.

DES COMMANDEMENTS

Les mouvements gymnastiques sont exécutés au commandement du maître.

Les commandements sont :

Attention! — pour avertir et se mettre en station droite ;

Marche! — pour exécuter le mouvement ;

Halte! — pour le terminer.

Les commandements peuvent être faits au sifflet dès que les élèves sont bien exercés ; un coup prolongé indique : Commencez l'exercice ; — deux coups : cessez l'exercice.

On commandera :

En position! — pour prendre les attitudes ;

Fixe! — pour les quitter ;

Repos! — pour suspendre l'exercice.

REMARQUE. — On pourra faire cesser un exercice en commandant *Halte!* sur le dernier temps, ou bien entre l'avant-dernier et le dernier temps. Ces commandements doivent être reportés à chaque exercice.

Art. 2.

DE LA CADENCE DES MOUVEMENTS COMMANDES.

Les mouvements sont divisés en *temps* de différentes valeurs ; la valeur de ces temps règle la *cadence*.

La *cadence* des mouvements pour les classes supérieures sera de 120 à la minute pour les flexions et extensions des bras et des jambes ; de 90 pour les membres supérieurs, et de 50 pour les membres inférieurs étendus. Les mouvements du tronc seront encore plus lents.

Ces cadences seront d'ailleurs en rapport avec la taille des élèves, et d'autant plus vives que la taille est plus petite, sans toutefois être exagérées.

Il faut avoir soin de marquer des temps d'arrêt dans les attitudes d'extension. Pendant ces temps d'arrêt, l'extension doit être maintenue à son *maximum* d'amplitude par une contraction prolongée.

Art. 3.

DEFAUTS CONSTANTS A CORRIGER DANS LE COURS D'UNE LEÇON

Le professeur surveillera constamment les attitudes des élèves. Il corrigera les mauvaises stations, debout ou assises, dans lesquelles les courbures de la colonne vertébrale sont exagérées.

Les attitudes défectueuses qui se présentent le plus fréquemment, sont, pour la station debout :



Bonne station
debout.



Mauvaise station
debout.

La cambrure lombaire exagérée dans laquelle le

ventre est proéminent et qui est accompagnée d'une flexion exagérée de la région cervicale ;

La voussure du dos, les épaules tombantes et portées en avant ;

Les stations hanchées trop accentuées.

Pendant les classes, les mauvaises attitudes assises sont aussi de plusieurs sortes :

La station sur le bord du siège, le dos voûté ;

La station assise avec exagération de la cambrure lombaire ;



Bonne
station assise.



Dos voûté.



Mauvaises stations assises.
Cambrure
exagérée.



Station
uni-fessière.

La station uni-fessière avec courbure latérale de la colonne vertébrale, attitude que prennent souvent les élèves en écrivant.

Un procédé très simple et très efficace pour rectifier les attitudes consiste à placer les élèves debout et adossés contre un mur, de manière à ce que les talons, les fessiers, les épaules et la tête soient en même temps en contact avec la paroi verticale.

Cette attitude sera répétée assez fréquemment et maintenue pendant quelques minutes.

Les observations constantes à faire aux élèves sont en résumé les suivantes :

Tenez-vous bien :
Levez la tête ;
Bombez la poitrine ;
Effacez les épaules ;
Portez les coudes en arrière ;
Rentrez le ventre ;
Ouvrez la pointe des pieds ;
Allongez ou forcez l'extension ;
Les bras dans le plan des épaules ;
Respirez librement ;
Ne vous pressez pas et ne vous raidissez pas.

CHAPITRE IV

DÉFINITION DES POSITIONS ET DES ATTITUDES DE DÉPART
INDIQUÉES DANS LES DIFFÉRENTS EXERCICES.

Chaque exercice s'exécute en partant d'une *position* initiale du corps, avec une *attitude* spéciale des bras.

Les positions initiales du corps sont :

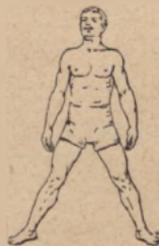
- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| La 1 ^{re} position | ou la station droite; |
| La 2 ^e | — la fente en avant; |
| La 3 ^e | — la fente oblique; |
| La 4 ^e | — la fente latérale. |



1^{re} position
Station droite.



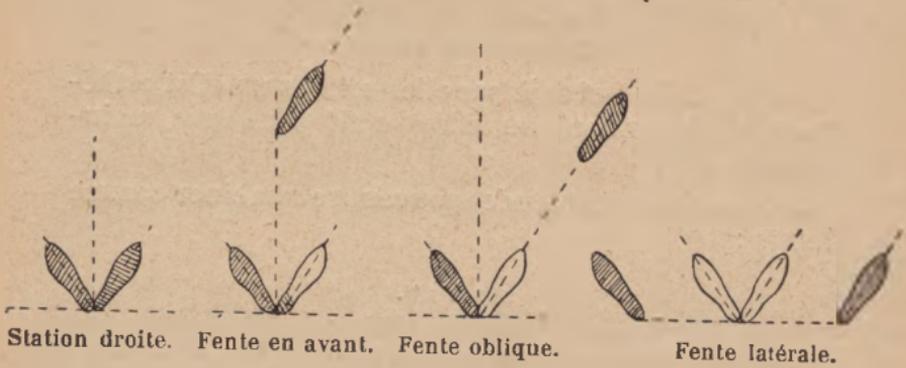
2^e position
Fente en avant.



4^e position.
Fente latérale.

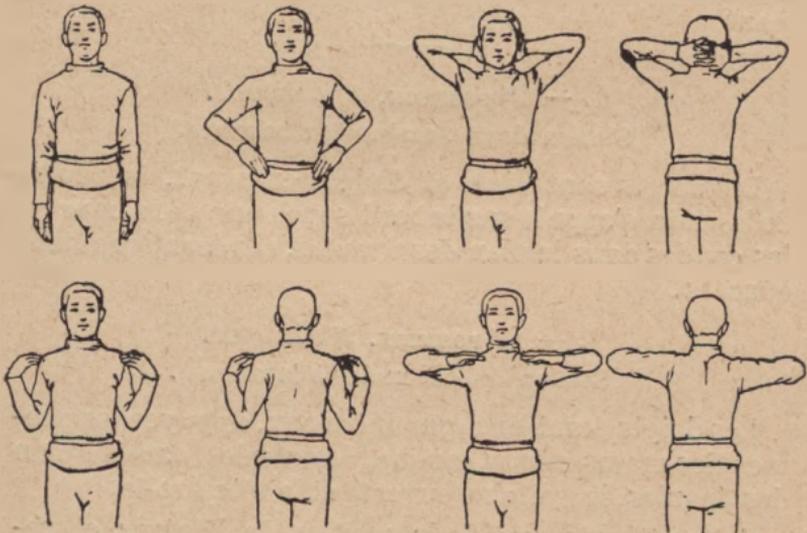
3^e position fente oblique.

Empreintes des pieds sur le sol dans les positions.



Les attitudes des bras sont :

- La 1^{re} attitude ou mains aux hanches;
- La 2^e — mains à la nuque, les doigts croisés ou se touchant par leurs extrémités.
- La 3^e — mains aux épaules ;
- La 4^e — mains à la poitrine.



Attitudes initiales des bras.
(Les coudes dans le plan des épaules).

QUALITÉS DES ATTITUDES

Les attitudes ont déjà par elles-mêmes un effet esthétique et demandent un effort actif pour être maintenues.

Les positions et attitudes peuvent se combiner comme il suit :

Art. 1^{er}.COMBINAISONS DE LA STATION DROITE AVEC LES ATTITUDES
DES BRAS**1^{re} Position (ou station droite).**

Les talons sont réunis, les pieds ouverts à 60 degrés, la tête et le corps droits, les bras pendant naturellement.

1. — 1^{re} POSITION, 1^{re} attitude.

(Station droite, mains aux hanches.)

Les doigts sont joints et dirigés en avant, la paume de la main s'appuie sur le bord supérieur de la hanche, les coudes dans le plan des épaules, ces dernières étant effacées.

2. — 1^{re} POSITION, 2^e attitude.

(Station droite, mains à la nuque).

Les doigts étant engagés entre eux, appuyer les paumes des mains sur la nuque, les coudes dans le plan des épaules, la poitrine ouverte et la tête droite.

Cette attitude rectifie la position de l'épaule et redresse activement la région cervicale.

3. — 1^{re} POSITION, 3^e attitude.

(Station droite, mains aux épaules.)

Mains et avant-bras fléchis sans contraction, les coudes dans le plan des épaules, les doigts arrondis et leurs extrémités touchant le moignon de l'épaule.

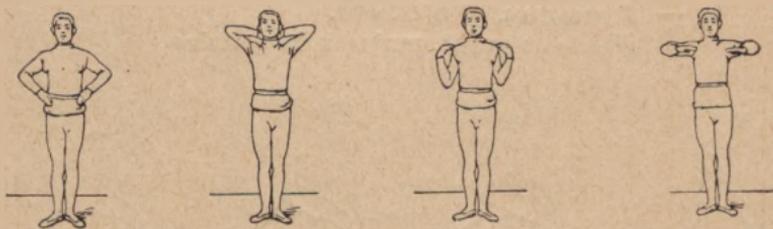
Cette attitude maintient les bords des omoplates rapprochés, c'est la position de départ pour les mouvements verticaux des bras.

4. — 1^{re} POSITION, 4^e attitude.

(Station droite, mains à la poitrine.)

Les avant-bras fléchis dans un plan horizontal, maintenir les coudes écartés en arrière et à la hauteur des épaules, les paumes des mains dirigées vers le sol, les pouces touchant la poitrine. Les omoplates sont rapprochées en arrière.

Cette attitude sert de point de départ aux mouvements horizontaux des avant-bras.



Combinaisons de la station droite avec les 4 attitudes des bras.

*Art. 2.*COMBINAISONS DE LA FENTE EN AVANT AVEC ATTITUDES DES
BRAS**2^e Position (fente en avant).**

Les talons sont sur la même ligne antéro-postérieure, les pieds ouverts à angle droit; le membre inférieur porté en avant est fléchi, l'autre est tendu. L'écartement des pieds est en rapport avec la longueur des jambes. Le tronc est incliné, la jambe étendue est dans le prolongement de la ligne d'inclinaison du tronc. Plus l'inclinaison du tronc est grande, plus la fente doit être grande, de telle sorte que la jambe, le tronc, la tête et les bras élevés soient en ligne droite.

1. — 2^e POSITION, 1^{re} attitude.
(Fente en avant, mains aux hanches.)
2. — 2^e POSITION, 2^e attitude.
(Fente en avant, mains à la nuque.)
2. — 2^e POSITION, 3^e attitude.
(Fente en avant, mains aux épaules.)
4. — 2^e POSITION, 4^e attitude.
(Fente en avant, mains à la poitrine.)



Combinaisons de la fente en avant avec les 4 attitudes des bras.

Art. 3.

COMBINAISONS DE LA FENTE OBLIQUE AVEC LES ATTITUDES
DES BRAS

3^e Position (fente oblique).

La *fente oblique* ne diffère de la fente en avant que par la position des pieds.

Les talons sont placés sur une ligne oblique à 45° avec la ligne antéro-postérieure.

1. — 3^e POSITION, 1^{re} attitude.
(Fente oblique, mains aux hanches.)
2. — 3^e POSITION, 2^e attitude.
(Fente oblique, mains à la nuque.)
3. — 3^e POSITION, 3^e attitude.
(Fente oblique, mains aux épaules.)
4. — 3^e POSITION, 4^e attitude.
(Fente oblique, mains à la poitrine.)



Combinaisons de la fente oblique avec les quatre attitudes des bras.

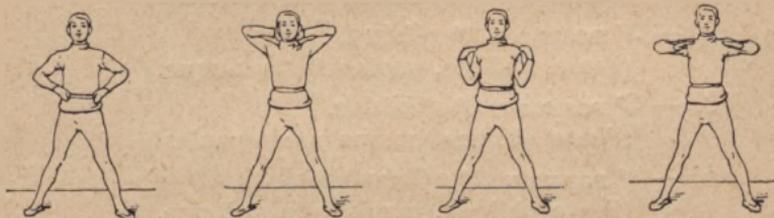
Art. 4.

COMBINAISONS DE LA FENTE LATÉRALE AVEC LES ATTITUDES
DES BRAS.

4^e Position (fente latérale).

Dans la *fente latérale*, les membres inférieurs sont écartés latéralement sous un angle de 60° environ.

1. — 4^e POSITION, 1^{re} attitude.
(Fente latérale, mains aux hanches.)
2. — 4^e POSITION, 2^e attitude.
(Fente latérale, mains à la nuque.)



Combinaisons de la fente latérale avec les quatre attitudes des bras.

3. — 4^e POSITION, 3^e attitude.
(Fente latérale, mains aux épaules.)
4. — 4^e POSITION, 4^e attitude.
(Fente latérale, mains à la poitrine.)

Art. 5.

POSITIONS DIVERSES

Il existe encore d'autres positions dans le cours de la leçon :

La position hanchée ;
 La position accroupie ;
 La position d'escrime ;
 La position de boxe.



Position
hanchée.



Positions accroupies
les genoux
écartés



les genoux
réunis



Position d'escrime



Position
de boxe.

1. *Position hanchée.* — Le corps repose sur l'un des membres inférieurs tendu, la hanche du côté opposé s'abaisse, la ligne des épaules est inclinée en sens inverse de la ligne des hanches. Cette attitude n'est pas symétrique, elle doit donc être prise tantôt sur le pied droit, tantôt sur le pied gauche; c'est une attitude de repos.

2. *Position accroupie.* — Le corps repose sur les membres inférieurs fléchis dans tous les segments; les talons sont réunis, les pieds et les genoux sont réunis ou légèrement écartés.

3. *Position d'escrime.* — Fente en avant, les membres inférieurs fléchis, la jambe perpendiculaire au sol, le tronc vertical.

4. *Position de boxe.* — Demi-fente en avant, les membres inférieurs légèrement fléchis, le tronc vertical.

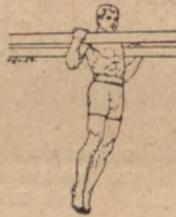
SUSPENSIONS.

Les suspensions se divisent en suspensions allongées et en suspensions fléchies.

1. *Suspension allongée.* — Le corps est suspendu par les mains; les avant-bras en pronation ou en supination; les membres supérieurs sont verticaux, bien allongés; les membres inférieurs réunis pendent sans



Suspension
allongée
par les mains.



Suspension
fléchie.

effort; la tête est en extension. Cette suspension ne nécessite que des contractions musculaires très restreintes. Si elle s'exécute à une grosse barre ou à un montant d'échelle, le pouce est juxtaposé aux autres doigts.

2. *Suspension fléchie.* — Le corps est suspendu par les mains; les membres supérieurs sont fléchis et la tête en extension; les membres inférieurs sont réunis et souples, les mains à l'écartement des épaules.

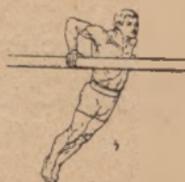
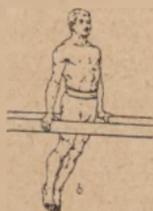
La suspension par les mains se fera à des barres parallèles hautes ou à l'échelle horizontale en conservant aux mains au moins l'écartement des épaules.

Les enfants ne doivent pas pratiquer la suspension fléchie. Les perches et cordes doivent toujours être associées par paires.

APPUIS.

Appui tendu. — Le corps repose sur les mains, les membres supérieurs étendus, la tête droite, les épaules effacées et abaissées, les membres inférieurs réunis et souples.

Les exercices d'appui ne doivent pas être prolongés, ils doivent être associés aux exercices de sauts ou de voltige et ne pas consister en longues progressions sur les mains.



Appui tendu
Bonne attitude. Mauvaise attitude.

Appui flechi.

POSITION ASSISE.

Il est important dans la station assise que le tronc reste vertical. On a constaté que des déviations de la colonne vertébrale peuvent être le résultat de mauvaises attitudes maintenues longtemps pendant les classes.



CHAPITRE V

DÉTAIL DES EXERCICES QUI COMPOSENT LES SÉRIES.

1^{re} Série.

Marches et Exercices d'ordre (1).

*Effet général modéré. — Education du rythme.
Application à la locomotion.*

1^{er} Groupe.

MARCHES.

1. En avant au pas ordinaire.
 2. — allongé.
 3. — raccourci.
 4. — sur la pointe des pieds ou les talons.
 5. — avec appel et changement de pied.
 6. — avec élévation des genoux.
 7. — en arrière.
-

2^e Groupe.

ÉVOLUTIONS.

1. Marches et évolutions avec ou sans chants.
-

1. Pour les classes enfantines, voir les évolutions de M^{me} Pape-Carpentier.

2. Marches des gymnastes.
3. — en spirales.
4. — chaînes gymnastiques.
5. — en cercles.
6. — ailes de moulin.
7. — serpentines.

3^e Groupe.

FORMATION DES DISTANCES.

1^{re} et 2^e manières.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA PREMIÈRE SÉRIE

1^{er} Groupe.

Le professeur devra adopter comme exercices d'ordre les mouvements élémentaires en usage dans l'infanterie (école du soldat), tels que les principes d'alignement, la marche, le doublement et le dédoublement des files, les ruptures et les rassemblements.

1. — MARCHES CADENCÉES.

L'allure de la marche sera rythmée sans exagération. Le pas sera en rapport avec la taille des élèves et s'allongera avec la rapidité de la cadence.

Dans les évolutions de marche on conservera aux bras leur balancement naturel. On pourra aussi placer les mains aux hanches, à la nuque, aux épaules, à la condition que la poitrine reste toujours bien ouverte.

Le pied doit toucher le sol par le talon sans choc, la jambe se fléchit ensuite légèrement et le déroulement du pied sur le sol doit être complet.

Il faut éviter cependant de fléchir trop la jambe au moment de l'appui, on raccourcirait ainsi la longueur du pas.

2 et 3. — ALLONGER OU RACCOURCIR LE PAS AU COMMANDEMENT.

4. — MARCHÉ SUR LA POINTE DES PIEDS ET LES TALONS.

Au commandement « En position », placer les mains aux

hanches (1^{re} attitude). Au commandement « Marche », faire



Marcheur au moment du double appui des pieds.

alternativement 15 pas sur la pointe des pieds et 15 pas sur les talons.

5. — MARCHÉ AVEC APPEL ET CHANGEMENT DE PIED.

Marquer vigoureusement le 3^e ou le 4^e temps, en frappant le sol à plat de la plante; changer le pas comme au pas de polka.

6. — MARCHÉ AVEC ÉLEVATION DES GENOUX.

1^{re} attitude. — Marquer le pas, en élevant les genoux, pointe des pieds baissée, et en frappant le sol de la pointe des pieds.

9. — MARCHÉ EN ARRIÈRE.

Le pied pose en arrière par la pointe et les actes s'exécutent à l'inverse de ceux de la marche normale.

2^e Groupe.

ÉVOLUTIONS (1)

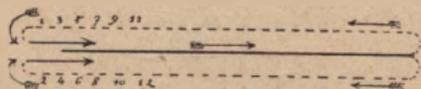
1. — Exécuter les marches en chantant des chœurs à plusieurs parties et rythmés avec la marche.

1. Cette description est due à M. Crinon.

2. — MARCHES DES GYMNASTES.

Les élèves étant placés sur un rang, numérotés, et en marche, le professeur commande :

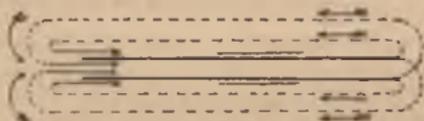
Par file à gauche et à droite deux fois. Marche.



Le numéro 1 fait par file à gauche deux fois, et tous les numéros impairs à la place même où le premier a changé de direction font de même : les numéros pairs font par file à droite deux fois à la même place ; lorsque tous les élèves sont sur deux files, marchant d'un pas régulier, le professeur commande :

Doublez les files.

Les numéros 1 et 2 doublent ensemble en faisant par file à gauche et par file à droite deux fois à l'intérieur ;



tous les numéros pairs et impairs doublent successivement à la même place. Le professeur répète alors le premier commandement ; les deux premiers élèves font à gauche deux fois, les deux seconds à droite deux fois, puis doublent sur quatre rangs à la répétition du deuxième commandement. On peut ainsi doubler par huit et par seize.

A ce moment, le professeur commande :

Par le flanc droit, par file à gauche deux fois. Marche.

Le numéro 1, après avoir exécuté le mouvement in-

diqué, marche droit devant lui; les premiers des autres rangs reprennent leur place à la suite du dernier

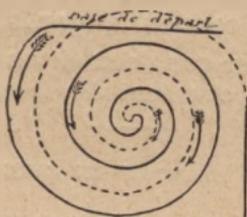


de chaque rang qui précède. Ayant ainsi décrit une espèce de marche serpentine, la section se trouve en ligne.

3. — MARCHÉ EN SPIRALES.

Le professeur commande :

A droite ou à gauche. — Formez la spirale. Marche.



Le premier élève s'avance en décrivant un arc de courbe dont le rayon décroît progressivement; il forme ainsi une spirale dont il occupe le centre; il fait ensuite par file à gauche ou par file à droite deux fois, déroule la spirale en passant dans les espaces libres. Alors le professeur commande : *En avant. Marche*, et l'élève qui conduit marche droit devant lui. Le professeur arrête la section lorsqu'elle est en ligne.

Pour bien exécuter cette marche, il faut mettre à la tête

56 EXERCICES GYMNASTIQUES, 1^{re} SÉRIE.

de la section un élève exercé. Le professeur la conduira quelquefois.

4. — CHAINES GYMNASTIQUES.

Les élèves étant en marche, le professeur commande :
Formez les chaines gymnastiques. Marche.



Les élèves s'espacent de 1 m. 50 environ et celui qui dirige la section forme des courbes allongées en sens inverse qui lui permettent, en revenant lui-même et en traversant les lignes, de réaliser la figure d'un ou plusieurs huit par des cercles tangents.

Il faut bien observer que deux élèves ne passent pas dans le même espace au croisement des lacets.

5. — MARCHES EN CERCLES.

1° Les élèves étant en marche sur un rang et divisés en quatre sections, chaque section suit son chef de file; le professeur commande :

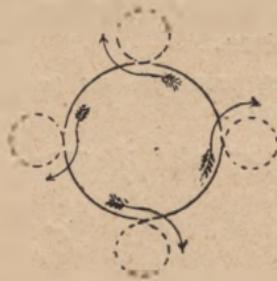
Formez le cercle. Marche.

Le numéro 1 décrit une courbe et rejoint le dernier numéro. Quand le cercle est régulier et le pas réglé, le professeur commande :

Formez les cercles. Marche.

Les numéros 1 prennent un instant la direction de la tangente, décrivent un cercle en sens inverse et se

placent à la suite des derniers numéros en formant des cercles tangents au cercle primitif.



Au commandement de :

Reformez le cercle. Marche.

Les numéros 1 vont passer sur la ligne du premier cercle et ces mêmes numéros reprennent la première direction.

2° On peut aussi former des cercles concentriques. Les élèves sont alors numérotés du premier au dernier.

Le professeur commande :

Formez le cercle intérieur. Marche.



Le numéro 1 passe alors à l'intérieur en faisant par file à droite (ou à gauche) deux fois; tous les numéros impairs et successivement, à la même place, exécutent le même mouvement. Les deux cercles marchent alors en sens inverse. Le professeur commande :

Reformez le cercle. Marche.

Lorsque le numéro 1 passe près du numéro 2, il fait alors par file à gauche (*ou à droite*) deux fois, reprend sa première place et successivement tous les numéros impairs font de même.

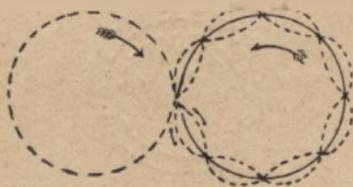
D'après les mêmes principes on peut former un *cercle extérieur concentrique*.



Pour obtenir un *cercle extérieur tangent*, le premier élève, puis tous les numéros impairs successivement se dirigent un instant suivant la tangente; ils décrivent un cercle de la grandeur du premier et continuent de marcher sur la même ligne pendant plusieurs tours jusqu'à ce que les numéros 1 et 2 venant à se rencontrer, le professeur commande :

Rentrez dans le cercle.

A ce moment, le professeur peut encore commander :
Cercles entrelacés.

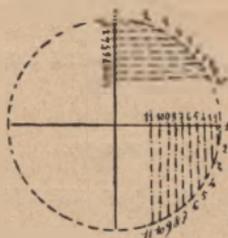


Alors le numéro 1, au lieu de faire par file à droite (*ou à gauche*) deux fois, continuent à marcher en sens inverse du premier cercle en passant alternativement dans tous les espaces qui séparent les numéros pairs, tous les numéros impairs exécutant le même mouvement au fur et à mesure de leur rentrée.

6. — MARCHES EN AILES DE MOULIN.

Les élèves marchent en cercles comme à la 15^e leçon au commandement de :

Formez les ailes de moulin. Marche.



Les numéros 1 marquent le pas, les derniers numéros de chaque section se dirigent vers le centre et les autres numéros se placent en ligne entre les deux premiers.

Le professeur commande alors :

En avant. Marche.

Les numéros 1 marchent au *pas accéléré*, tous les autres, la tête tournée vers l'aile marchante, se touchent les coudes dans la direction du centre et raccourcissent le pas d'autant plus qu'ils en sont plus rapprochés.

Pour reformer le cercle, les numéros 2 et suivants font par le flanc droit vers les numéros 1 et se replacent à la file derrière eux.

7. — MARCHÉ EN SERPENTINE.

Cette marche est assez indiquée par son nom; chaque élève doit suivre exactement les sinuosités décrites par celui qui le précède.

60 EXERCICES GYMNASTIQUES, 1^{re} SÉRIE.

REMARQUE. — Toutes les évolutions peuvent se faire au pas *gymnastique*. Dans tous les cas, elles ont l'avantage de



permettre des marches relativement longues dans un espace restreint.

3^e Groupe.

FORMATION DES DISTANCES.

1. — FORMATION DES DISTANCES (1^{re} manière).

Les élèves alignés se numérotent de droite à gauche par quatre.

Le professeur commande :

Numéros pairs, deux pas en avant. Marche;

ou bien, après avoir fait faire par le flanc :

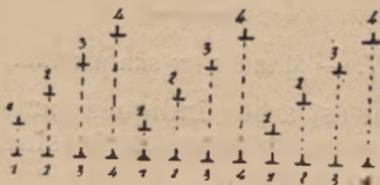
Un pas vers la droite et vers la gauche. Marche.

Dans ce cas, les numéros pairs vont à droite et les numéros impairs à gauche.

2. — FORMATION DES DISTANCES (2^e manière).

Le professeur commande :

En avant, prenez les distances. Marche.



Les élèves font autant de pas qu'il y a d'unités dans leur numéro : le numéro 1 fait un pas ; le numéro 2, deux pas, etc. Cette formation permet la plupart des exercices avec instruments portatifs, et pas un élève n'échappe ainsi à la vigilance du maître.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 2^e SÉRIE

2^e Série.

Équilibres.

Mouvements des membres dans des attitudes variées.

BUT.

Développement symétrique du corps. — Rectification des mauvaises attitudes. — Ampliation du Thorax. — Indépendance des contractions musculaires. — Peu de dépense de travail, effet esthétique marqué.

1^{er} Groupe.

POSITIONS ET ATTITUDES FONDAMENTALES.

2^e Groupe.

ÉQUILIBRES.

1. Station sur une jambe, l'autre fléchie.
 2. — une cuisse fléchie.
 3. — le pied dans les mains.
 4. — bras élevés.
 5. — jambe étendue en avant.
 6. — le pied en arrière dans la main, l'autre bras élevé.
 7. — la jambe étendue de côté.
-

3^e Groupe.

ÉQUILIBRES SUR LA POUTRE.

1. Progresser à cheval en avant.

2. Progresser à cheval en arrière.
3. S'asseoir sur la poudre et progresser latéralement.
4. S'enlever sur les poignets face à la poutre et progresser latéralement.
5. Marcher en avant.
6. Marcher à reculons.
7. Marcher de côté.
8. Etant à cheval, se mouvoir sur les mains en avant et en arrière.
9. Faire face en arrière étant debout sur la poutre.
10. Marcher debout, s'arrêter, se placer à cheval et se remettre debout.
11. Exécuter un exercice du groupe précédent sur la poutre.

4^e Groupe.

MOUVEMENTS DES MEMBRES DANS DES ATTITUDES VARIÉES.

1. Elévation énergique des bras.
2. Mouvement horizontal des avant-bras.
3. S'élever sur la pointe des pieds avec mouvement des bras.
4. Se fendre en avant alternativement de la jambe gauche ou droite avec mouvement des bras tendus.
5. Préparation à l'impulsion du saut.
6. Mouvement général du tronc et des membres (pour les garçons seulement).
7. Balancement alternatif des bras en progressant.
8. Exercices préparatoires à la natation.
9. Exercices sur le banc.

5^e Groupe.

MOUVEMENTS DEUX A DEUX, LUTTES AVEC CORDES OU BATONS.

1. Luttes de résistance.
2. Les bâtons dans la main, balancement des bras tendus.
3. Les bâtons dans la main, balancement des bras tendus au-dessus de la tête.
4. Les bâtons croisés, lutte de résistance les bras étendus.

64 EXERCICES GYMNASTIQUES, 2^e SÉRIE.

5. Lutte à la corde de traction.
6. Lutte de résistance au moyen de bâtons.

6^e Groupe.

(Pour les élèves du Cours moyen et du Cours supérieur).

EXERCICES ÉLÉMENTAIRES DE LA BOXE FRANÇAISE.

Pour les élèves des écoles maternelles, se contenter des jeux d'imitation.

DESCRIPTION DES EXERCICES

2^e Série.

1^{er} Groupe.

POSITIONS ET ATTITUDES FONDAMENTALES.

(Voir chap. IV.)

2^e Groupe.

EXERCICES D'ÉQUILIBRE.

Les exercices d'équilibre s'exécutent sur le sol ou sur la poutre élevée à différentes hauteurs. On conservera au corps toute sa souplesse, et ces attitudes ne devront pas être trop prolongées.

1. Station sur le membre inférieur gauche étendu, l'autre levé et fléchi, les mains sur les hanches, doigts en avant et pouces en arrière.



1



2

2. Station sur un des membres inférieurs étendu, l'autre fléchi dans tous ses segments, la pointe du pied dirigée vers le sol.

3. Station sur un des membres inférieurs étendu, l'autre fléchi, le cou-de-pied dans les deux mains, les épaules effacées.

4. Station sur l'un des membres inférieurs étendu, l'autre en abduction en arrière, les bras étendus et élevés, les mains ouvertes, paumes en avant.



3



4



5

5. Station sur l'un des membres inférieurs étendu, le droit tendu en abduction horizontale en avant, les bras pendants, ou les mains aux hanches.

6. Station sur l'un des membres inférieurs étendu, la jambe droite fléchie, le cou-de-pied saisi par la main droite, le bras gauche tendu et élevé.



6



7

7. Station sur l'un des membres inférieurs étendu, autre en abduction latérale, les membres supérieurs en abduction horizontale latérale, les mains ouvertes, paumes en dessous, doigts allongés.

On inclinera le corps latéralement pour augmenter la difficulté de l'exercice.

REMARQUE. — Il est bien entendu que les attitudes précédentes se prendront alternativement sur l'un ou sur l'autre membre inférieur.

3^e Groupe.

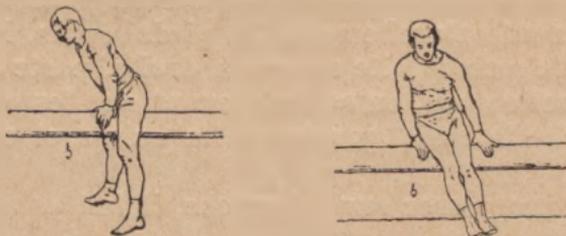
POUTRE HORIZONTALE (1).

1. Progresser à cheval en avant.

L'élève se met à cheval sur la poutre, place les mains en avant, près des cuisses, les pouces en dessus, les doigts en dehors; il soulève le corps en s'appuyant sur les mains, les jambes pendant naturellement, et se porte en avant pour s'asseoir, les cuisses touchant les poignets.

Il continue d'après les mêmes principes.

Cet exercice doit être rythmé.



2. Progresser à cheval en arrière.

L'élève se met à cheval sur la poutre, place les mains près des cuisses, les pouces en dessus, les doigts en dehors, balance les jambes en avant, puis en arrière, et, se soulevant sur les poignets, porte par une forte

1. Cette description est due en partie à M. Cruciani.

impulsion des bras le corps en arrière; il rapproche immédiatement les mains des cuisses et continue cet exercice, qui doit être rythmé comme le précédent.

3. *S'asseoir sur la poutre et progresser latéralement.*

Pour progresser vers la gauche, l'élève s'assied sur la poutre, place la main droite près de la cuisse droite, les doigts en avant, et la main gauche à environ 16 centimètres à gauche; il soulève le corps sur les bras et le rapproche de la main gauche, s'assied, replace la main droite près de la cuisse droite et ainsi de suite.

Pour progresser vers la droite, il fait les actes inverses.

4. *S'enlever sur les poignets, face à la poutre, et progresser latéralement.*

Pour progresser à droite, l'élève se place, le ventre appuyé sur la poutre, les mains près des cuisses, les paumes en avant et s'enlève sur les poignets, les jambes pendant naturellement, les pieds réunis. Ensuite, il porte la main droite un peu à droite, porte le corps contre cette main, en se maintenant sur les poignets, rapproche la main gauche de la cuisse et continue ainsi.

Pour progresser sur la gauche, il fait les actes inverses.

5. *Marcher en avant.*

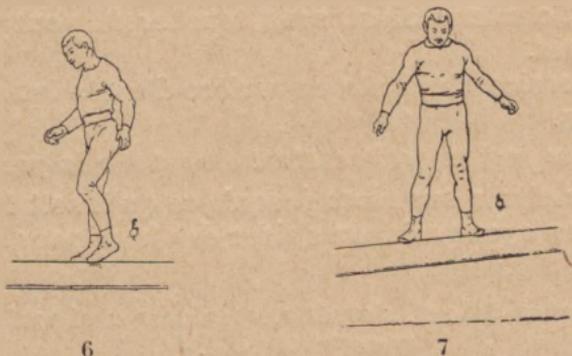
Avant d'exercer les élèves sur la poutre, le professeur leur fait prendre l'attitude suivante :

Le pied droit un peu en avant du gauche, le talon vis-à-vis le milieu du pied gauche, les bras étendus pour servir de balanciers et maintenir l'équilibre.

L'élève se place debout sur la poutre, dans l'attitude

indiquée ci-dessus; il marche en tendant le jarret sans raideur, les yeux fixés un peu en avant des pieds.

La longueur du pas n'est point déterminée; il est important de ne pas le faire trop long, afin de conserver plus facilement l'équilibre.



Le professeur habitue les élèves à marcher lentement d'abord, et à accélérer progressivement le pas. Cette marche doit être rythmée.

6. *Marcher à reculons.*

L'élève marche à reculons, d'après les principes indiqués ci-dessus, en redoublant de précaution.

7. *Marcher de côté.*

L'élève se place debout et transversalement sur la poutre, les talons réunis, la pointe des pieds un peu ouverte, les bras souples.

En marchant, l'élève porte le pied droit vers la droite, ramène le pied gauche à côté du droit, repart du pied droit et continue ainsi.

Il marche vers la gauche d'après les mêmes principes.

8. *Étant à cheval, se mouvoir sur les mains en avant et en arrière.*

L'élève, étant à cheval, place les deux mains sur la poutre, les doigts en dehors, les pouces en dessus, soulève le corps, les cuisses horizontalement placées, les jambes pendant naturellement, il porte les mains en avant, et continue ainsi, sans toucher la poutre avec les cuisses.

Cet exercice s'exécute en arrière d'après les mêmes principes.

9. *Faire face en arrière, étant debout sur la poutre.*

L'élève pivote sur place jusqu'à ce qu'il soit face en arrière, en ayant soin de s'aider des bras pour maintenir l'équilibre.

10. *Marcher debout, s'arrêter, se placer à cheval et se remettre debout.*

L'élève marche sur la poutre, s'arrête, place le pied qui est en arrière contre le talon de celui qui est en avant, fléchit les membres inférieurs, place les mains sur la poutre, près des pieds, les doigts en dehors, porte tout le poids du corps sur les poignets, en avançant un peu la tête, laisse glisser lentement et simultanément les pieds de chaque côté de la poutre et se place à cheval.

Pour se remettre debout, l'élève place les mains sur la poutre, près des cuisses, balance une ou deux fois les jambes en arrière, reporte les pieds sur la poutre, dans la position indiquée, et se remet debout.

11. *Équilibres divers sur la poutre.*

Exécuter sur la poutre, à 0^m50 de hauteur, les équilibres variés indiqués dans les exercices du 2^e groupe.

4^e Groupe.

MOUVEMENTS DES MEMBRES DANS LES ATTITUDES VARIÉES.

1. — ÉLEVATION ÉNERGIQUE DES BRAS.

1^{re} position, 3^e attitude.

1^{er} temps. — Élévation énergique des bras avec extension complète, les paumes en dedans, les coudes restant dans le plan des épaules.



Position initiale

1^{er} temps2^e temps

(Rester dans cette attitude le temps nécessaire pour compter lentement jusqu'à 4. Environ 6 secondes).

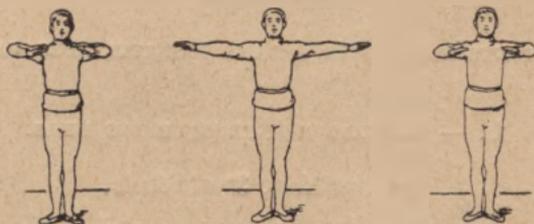
2^e temps. — Flexion des bras, mains aux épaules.

2. — MOUVEMENT HORIZONTAL DES AVANT-BRAS.

1^{re} position, 2^e attitude.

1^{er} temps. — Ouvrir vivement les avant-bras et rester dans l'attitude.

2^e temps. — Ramener les mains à la poitrine.



Position initiale

1^{er} temps

2^e temps

(On répétera le 1^{er} et le 2^e temps au moins 3 fois.)

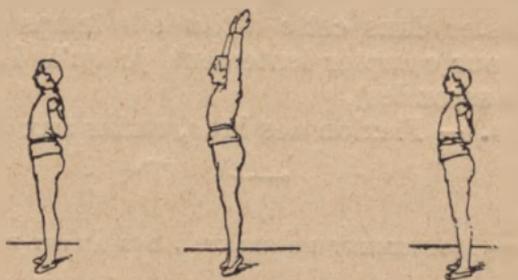
3. — S'ÉLEVER SUR LA POINTE DES PIEDS AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

1^{re} position, 3^e attitude.

1^{er} temps. — S'élever sur la pointe des pieds et étendre verticalement les bras et les doigts, paumes en dedans.

(Garder cette attitude comme il est dit ci-dessus).

2^e temps. — Fléchir les membres supérieurs (mains aux épaules), rester sur la pointe des pieds.



Position initiale

1^{er} temps

2^e temps

3^e temps. — Retour à la position initiale.

4. — SE FENDRE ALTERNATIEVMENT DE LA JAMBE GAUCHE OU DROITE AVEC MOUVEMENT DES BRAS ETENDUS.

1^{re} position, 4^e attitude.

1^{er} temps. — Se fendre de la jambe gauche. en écartant les bras latéralement.

2^e temps. — Revenir à la position.

3^e, 4^e temps. — Mêmes mouvements en se fendant de la jambe droite.



Position initiale



1^{er} temps



2^e temps

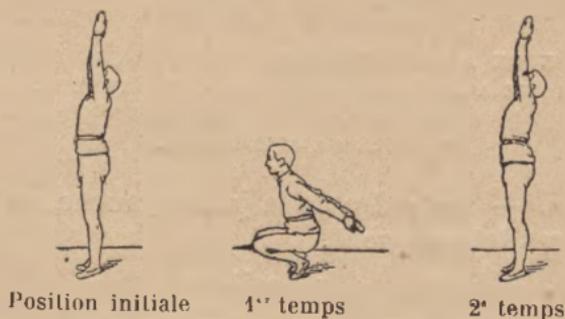
5. — FLEXION DES MEMBRES INFÉRIEURS AVEC BALANCEMENT DES BRAS.

(PRÉPARATION A L'IMPULSION DU SAUT.)

POSITION : Station droite, les bras élevés et étendus, doigts étendus, paumes des mains en dedans.

1^{er} temps. — Fléchir les membres inférieurs en abaissant vivement les bras et en les portant en abduction en arrière.

2^e temps. — Se relever immédiatement en projetant vivement les bras en l'air sans les fléchir.



A la position 1, le corps repose sur la pointe des pieds, les talons joints, les genoux légèrement écartés.

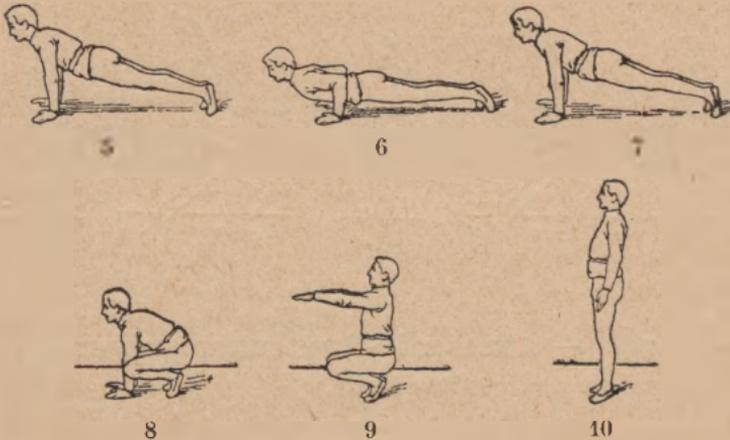
Répéter ce mouvement plusieurs fois de suite ; au commandement de *fixe*, revenir à la station.

6. — MOUVEMENT GÉNÉRAL DU TRONC ET DES MEMBRES.
(pour les garçons seulement)

Position initiale. — 1^{re} position, 3^e attitude.

1. Élévation verticale des bras, les doigts étendus.
2. Flexion du tronc avec abaissement des bras.
3. Flexion des membres inférieurs avec élévation horizontale des bras.
4. Mains sur le sol.
5. Extension des membres inférieurs, station sur les mains et les extrémités des pieds.





6 et 7. Flexion et extension des bras, le corps bien allongé.

8 et 9. Retour à la station accroupie, les bras en avant.

10. Station verticale.

REMARQUE. — Les temps 6 et 7 peuvent être répétés plusieurs fois. On peut aussi remplacer la flexion et l'extension des bras par l'abduction latérale et alternative des membres supérieurs.

7. — BALANCEMENT ALTERNATIF DES BARS EN AVANT ET EN ARRIÈRE EN PROGRESSANT.

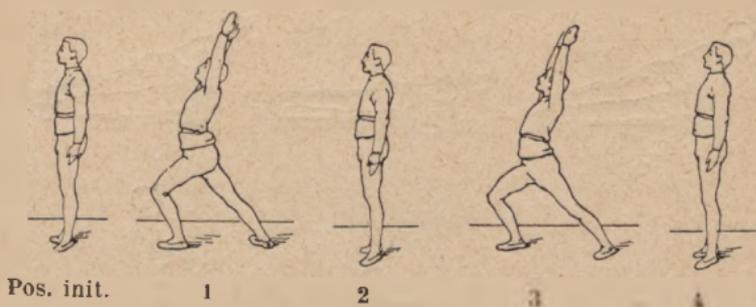
1^{re} position.

1^{er} temps. — Se fendre de la jambe gauche en élevant les bras étendus.

2^e temps. — Abaisser les bras et les porter en arrière en rassemblant en avant.

3^e temps. — Se fendre de la jambe droite en élevant les bras.





4^e temps. — Abaisser les bras en rassemblant.
(Reculer de la même façon.)

8. — EXERCICES PRÉPARATOIRES A LA NATATION.

Mouvements exécutés sur le chevallet ou sur un banc,

Position : L'élève est couché à plat ventre sur une sangle ou un chevallet dans l'attitude suivante :

Les coudes au corps, les paumes des mains réunies, les doigts étendus, joints et dirigés en avant, les talons le plus près possible du tronc, les genoux et la pointe des pieds en dehors.



1^{er} temps. — Etendre les membres supérieurs, les mains réunies, et les membres inférieurs en abduction latérale, les pieds en flexion.

2^e temps. — Abduction vive des cuisses, membres

inférieurs, avec mouvement lent de circumduction des bras.

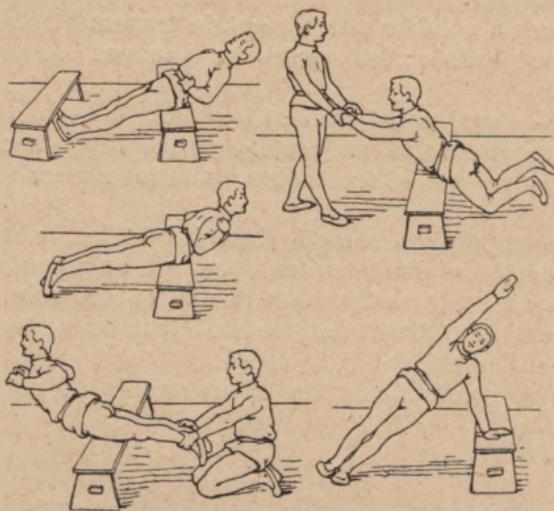
3^e temps. — Revenir à la position initiale.

9. — MOUVEMENTS SUR LE BANC D'ÉCOLE.

Appuyés sur les bancs, les élèves peuvent exécuter des mouvements énergiques de flexion et d'extension du tronc comme l'indiquent les figures suivantes.

Ils peuvent aussi exercer les muscles latéraux du tronc et des jambes en s'appuyant d'une main sur le banc et en exécutant des mouvements du bras et de la jambe restés libres.

Ils exécuteront ces exercices avec plus d'énergie et pourront se préparer aux mouvements de natation si leurs camarades leur prêtent assistance, immobilisant ainsi tantôt la partie inférieure, tantôt la partie supérieure du corps, comme l'indiquent les figures suivantes :



5^e Groupe.

1. — LUTTES DE RÉSISTANCE.

Les luttes deux à deux s'exécutent au commandement.

Ce sont simplement des mouvements rythmés dans lesquels un des élèves exerce sur son adversaire une résistance proportionnée à sa force.

Ce sont aussi de véritables luttes et alors chaque élève cherchera à l'emporter sur son adversaire et à lui faire lâcher pied.

Les luttes peuvent se faire avec les mains sans intermédiaire, mais il vaut mieux pour les luttes rythmées se servir de barres de bois rigides ou de cordes terminées par des poignées. Il est indispensable que l'un des élèves oppose à son adversaire une résistance convenable, qui a pour but de susciter chez lui des efforts musculaires énergiques; mais il faut se garder de brusquer les mouvements ou de les rendre impossibles par une résistance trop considérable. La continuité et l'amplitude dans le mouvement sont indispensables à obtenir.

Les barres à sphères permettent de transmettre une traction et une poussée; les cordes ne peuvent servir qu'aux tractions.

Celles-ci seront constamment tendues.

Il est recommandé de pratiquer souvent ces exercices comme mouvements d'ensemble, dans les classes supérieures.

Il y a deux rôles à remplir dans les luttes, le rôle d'adversaire actif ou d'adversaire opposant ou passif; chaque élève remplira alternativement l'un et l'autre rôle.

En général, les adversaires se font face ou se tournent le dos en position fendue.

Les élèves commencent les mouvements au commandement de *Luttez*.

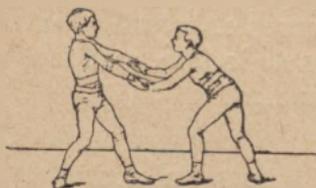
1^o Les élèves face à face se tiennent le poignet gauche de la main droite, et de la main libre saisissent le poignet droit de leur adversaire.

Ils cherchent ensuite à se déplacer mutuellement par des efforts dans tous les sens.

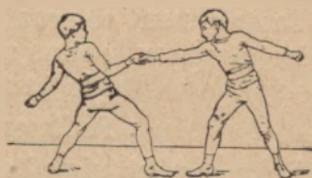
2^o Les élèves placés face à face et fendus de la jambe droite se donnent la main droite et font des efforts en tous sens pour se déplacer mutuellement.

La même lutte se fera ensuite de la main gauche en fente gauche.

3^o Les élèves face à face, fente en avant, engagent les phalanges ou les poignets des deux mains et font des efforts pour s'attirer l'un vers l'autre.



1



2



3



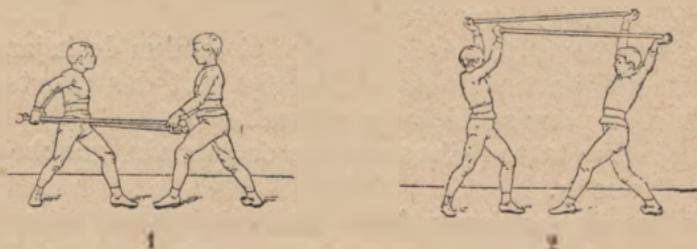
4

MOUVEMENTS DEUX A DEUX AU MOYEN DE BATONS.

1. — Les bâtons dans la main, balancement des bras étendus.

Les deux opposants sont placés face à face en posi-

tion fendue, le corps droit, la tête droite, les épaules effacées : ils balancent les bras tendus, en deux temps, alternativement ou simultanément.



2. — a) *Position* : Fente en avant.

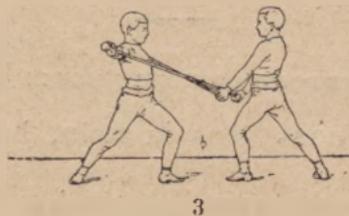
Balancement alternatif des barres en avant et en arrière, les bras tendus au-dessus de la tête, en 2 temps les sphères dans la paume des mains.

b) *Position* : Fente en avant.

Balancement simultané des barres en avant et en arrière, les bras tendus au-dessus de la tête, en 2 temps.

3. *Position* : Fente en avant.

Les sphères dans la paume des mains, les barres croisées, exécuter le mouvement étendu d'adduction et d'abduction des bras en 2 temps.



5. — LUTTE A LA CORDE DE TRACTION.

Les élèves sont divisés en deux groupes d'égale force; ils sont placés l'un derrière l'autre dans chaque groupe et tirent sur une corde en sens opposé.



On pourra lutter dans une direction oblique, en faisant passer la corde sur une poulie placée à certaine hauteur du sol.

En remplaçant la corde par une perche on pourra exécuter une lutte de repulsion.

6. — LUTTE DE RÉSISTANCE AU MOYEN DE BATONS.

1. Les bâtons sous les aisselles, les bras fléchis, les élèves luttent en position fendue. Cette lutte peut également se faire sans bâtons, les mains aux épaules.



1



2

6^e Groupe.

MOUVEMENTS ÉLÉMENTAIRES DE LA BOXE FRANÇAISE (1).

Mise en garde en 2 temps.

Les élèves étant en station droite, le professeur commande :
En garde.

(1) Ces mouvements sont décrits plus explicitement dans les manuels militaires.

Au commandement :

1. Faire un demi à droite.
2. Prendre la position de boxe, placer en même temps l'avant-bras gauche, le coude en arrière et un peu en dehors; l'avant-bras droit se place en avant pour couvrir le creux de l'estomac, le poing vis-à-vis le milieu du corps.

Retour à la station droite.

1. Rappporter le pied gauche à côté du droit.
2. Faire un demi à gauche, en laissant tomber les bras.

Changement de garde sur place.

1. Rassembler les pieds en arrière.
2. Prendre la garde opposée à la première.

REMARQUE. — On peut se mettre en garde en faisant un demi à droite ou à gauche, et en portant l'un ou l'autre pied en arrière.

Changement de garde en marchant, en 1 temps.

Porter le pied qui est en arrière en avant de l'autre et changer de garde en même temps.

Changement de garde en rompant, en 1 temps.

Porter en arrière le pied qui est en avant et changer de garde.

Passement de pied en avant, en 2 temps.

1. Porter le pied droit en avant du gauche, la pointe restant tournée en dehors.
2. Porter le pied gauche en avant.

Passement de pied en arrière, en 2 temps.

1. Porter le pied en arrière du droit.
2. Placer le pied droit en arrière.

Coup de poing droit.

1. Extension vive du bras gauche ou droit en étendant vivement le bras, en portant le haut du corps en avant et en même temps que l'on étend la jambe qui est en arrière.

2. Reprendre la garde.

Coup de pied bas.

1. Extension vive et complète du membre inférieur droit, la pointe du pied tournée en dehors, en portant la tête en arrière et le poids du corps sur la jambe gauche.

2. Reprendre la garde.

Coup de pied de pointe.

1. Flexion complète du membre inférieur.

2. Extension vive de la jambe et du pied.

Coup de pied de flanc en arrière.

1. Porter le poids du corps sur le pied gauche, la jambe tendue, fléchir le membre inférieur droit en portant la cuisse dans l'abduction.

2. Incliner le tronc fortement en avant et étendre vivement la jambe droite en arrière, en levant le pied le plus haut possible et la fléchir aussitôt. Les bras sont portés en avant pour faciliter l'équilibre sur la jambe gauche, qui doit rester tendue.

Coup de pied de flanc ou de figure avant.

1. Porter le poids du corps sur le pied gauche, la jambe tendue en tournant à gauche sur la pointe du pied, fléchir en même temps le membre inférieur droit, comme pour le coup de pied de flanc.

2. Étendre vivement le membre inférieur en levant le pied le plus haut possible et le fléchir aussitôt.

3. Tourner à droite et reprendre la garde.

Coup de pied de figure en tournant à gauche.

1. Porter le poids du corps sur la jambe gauche ; tourner à gauche sur la pointe du pied gauche, en faisant face en arrière ; pencher le corps en avant, en équilibre sur la jambe gauche, les bras allongés ; élever en même temps la jambe droite fléchie en arrière, la cuisse horizontale, le genou et le pied à la hauteur de la cuisse.

2. Etendre vivement la jambe droite à hauteur de la figure et la fléchir aussitôt en se redressant.

3. Tourner à gauche sur la pointe du pied gauche et reprendre la garde en arrière de ce pied.

Exécuter le même coup de pied en tournant à droite dans l'autre garde.

Ces mouvements, en usage dans l'armée, ne peuvent être considérés ici que comme mouvements gymnastiques et non point comme boxe proprement dite.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 3^e SÉRIE

3^e Série.

Suspensions par les mains.

Effet plus marqué sur l'ampliation du Thorax. Locomotion avec les mains. Grimper. Peu de travail dépensé.

1^{er} Groupe.

SUSPENSION AUX ÉCHELLES OU AUX BARRES MOBILES.

Echelle oblique.

1. Monter à l'échelle au moyen des pieds et des mains.
2. — par le revers de l'échelle —
3. — par le revers de l'échelle, flexion et extension des membres inférieurs.
4. — par le revers de l'échelle, passer par devant et descendre face en avant ou en arrière.
5. — par le revers de l'échelle avec l'aide des pieds et des mains et descendre sans l'aide des pieds.

Echelle avec planche dorsale (1).

6. Suspension allongée aux échelons, le dos contre la planche, exécuter les mouvements de flexion, d'extension du membre inférieur.

Echelle horizontale.

7. Sauter à la suspension allongée et sauter à terre.
8. Sauter à la suspension allongée et changer alternativement la prise des mains.
9. Sauter à la suspension allongée, écartier latéralement et rapprocher les mains.
10. Sauter à la suspension allongée et exécuter les divers mouvements des jambes.

(1) Cette échelle est avantageusement remplacée par l'escalier suédois.

11. Etant à la suspension allongée, faire osciller le corps et sauter en arrière le plus loin possible.
12. Passer de la suspension allongée à la suspension fléchie.

2^e Groupe.

PROGRESSIONS EN SUSPENSION ALLONGÉE.

1. Progresser en oscillant le long d'une barre horizontale.
2. Progresser en oscillant le long de deux barres horizontales.
3. Progresser en déplaçant simultanément les mains.
4. Progresser par brasses, aux échelons de l'échelle horizontale.

3^e Groupe.

SUSPENSIONS ET APPUIS AUX ECHELLES JUMELLES.
PERCHES VERTICALES MOBILES.

1. Mains aux échelons, sautillements avec fentes latérales, en s'aidant des bras.
 2. Mains aux échelons, exécuter une danse sur place.
 3. Mains aux échelons, se laisser tomber lentement en arrière, en avant et de côté.
 4. Monter aux échelles à l'aide des pieds et des mains.
 5. Sauter à l'appui tendu sur les échelons.
 6. Suspension allongée avec mouvement des membres inférieurs.
 7. Etant en suspension allongée, balancer les membres inférieurs.
 8. Saisir les perches et étendre les bras latéralement.
 9. Saisir les perches et se laisser tomber lentement en avant et en arrière.
 10. Monter et descendre aux perches avec l'aide des bras et des jambes.
 11. Monter et descendre aux perches avec les bras seulement.
-

DESCRIPTION DES EXERCICES

3^e Série.

1^{er} Groupe.

ECHELLE OBLIQUE.

1. — Monter à l'échelle à l'aide des pieds et des mains, les pieds aux échelons, les mains aux montants :

1^o En déplaçant les extrémités du côté opposé ;

2^o En déplaçant les extrémités du même côté.

Descendre de même.



1



2

2. — Monter et descendre à l'échelle par le revers au moyen des pieds et des mains :

1^o Par les extrémités opposées ;

2^o Par les extrémités du même côté.

3. — Monter par le revers de l'échelle, s'arrêter les mains au même échelon, les pieds sur un échelon assez

rapproché; exécuter des mouvements de flexion et d'extension des membres inférieurs et s'attirer contre l'échelle par une traction des bras, le corps étendu, en trois temps.



4 et 5. — Monter par le revers de l'échelle au moyen des pieds et des mains et descendre à l'aide des mains seulement, ou inversement : 1^o par les échelons; 2^o par un échelon et un montant; 3^o par les montants, en déplaçant alternativement les mains; 4^o en déplaçant simultanément les mains.

REMARQUE. — Le professeur évitera de faire monter l'élève à une hauteur telle que la chute en profondeur devienne un danger.

ECHELLE AVEC PLANCHE DORSALE.

6. — 1^o Monter et descendre en plaçant les mains et les pieds alternativement ou simultanément sur les échelons;

2^o Monter et descendre en se suspendant d'une main et en se plaçant à l'appui tendu de l'autre;

3^o Suspension allongée aux échelons, le dos contre la planche, exécuter les mouvements de flexion, d'extension et d'abduction en avant du membre inférieur.

1^{er} temps. — Élever les genoux, pointe des pieds baissée, pieds joints, les bras étendus.



1



2

2^e temps. — Étendre les jambes horizontalement en avant.

3^e temps. — Laisser tomber les jambes lentement le long de la planche en les maintenant jointes et tendues.

4^e Suspension allongée, élever les jambes tendues, puis monter en s'attirant vers l'échelon placé au-dessus. Replacer les jambes tendues sur les échelons et ainsi de suite; descendre échelon par échelon à l'aide des mains seulement, en passant chaque fois de la suspension fléchie à la suspension allongée.

BARRES OU ÉCHELLE A HAUTEUR DE SUSPENSION.

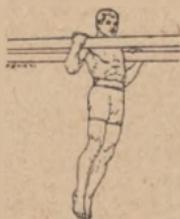
1. — 1^o Sauter à la suspension allongée, puis exécuter les mouvements de flexion, d'extension, d'abduction et de circumduction des membres inférieurs, d'abord avec flexion des segments, puis en conservant les jambes et pieds étendus;

2^o Etant en suspension allongée, exécuter la flexion des cuisses, la jambe et le pied étendus, en élevant les pieds joints jusqu'au contact de la barre.

Revenir lentement à la première position.



Suspension
allongée
par les mains.



Suspension
fléchie.

2^e Groupe.

ECHELLE HORIZONTALE.

Progressions à la suspension allongée ou fléchie.

1. — 1^o Progresser en oscillant le long d'une barre horizontale de droite à gauche ou de gauche à droite.

2^o Progresser vers la droite ou vers la gauche le long d'une barre en déplaçant simultanément les mains.

2. — Progresser le long des deux barres en avant et en arrière en oscillant librement.

3. — 1^o Progresser le long des deux barres en avant et en arrière en déplaçant simultanément les mains sans balancer le corps.

2^o En suspension allongée à deux barres, balancer le corps d'avant en arrière et inversement, et progresser en déplaçant simultanément les mains dans le sens de l'oscillation des jambes.

4. — 1^o Progresser en avant ou en arrière en suspension à l'échelle horizontale, une main à un échelon et l'autre à un montant, les bras étendus ou les bras demi-fléchis.

2^o Même exercice en suspension aux échelons.

3^o Progresser à l'échelle horizontale en suspension

aux échelons en balançant et en saisissant d'une main l'échelon le plus loin possible (progression par brasses).

3^e Groupe.

PETITES ÉCHELLES JUMELLES.

Les petites échelles ont une largeur de 8 à 10 centimètres environ, les échelons sont à une distance de 12 centimètres, l'écartement des crochets de suspension est un peu supérieur à celui des épaules ; elles ont 3 ou 4 mètres de longueur.

Les échelles jumelles permettent des mouvements de trois sortes :

1^o Des appuis avec les mains, le corps reposant à terre sur un ou deux pieds ;

2^o Des appuis sur les échelons avec les mains et les pieds ;

3^o Des suspensions et des appuis sur les échelons avec les mains seulement.

On peut encore accrocher aux échelons une sangle servant à exécuter les mouvements de natation ou une planche servant d'escarpolette.

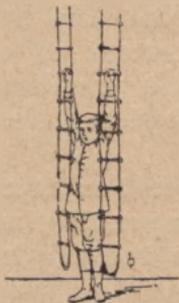
Appuis sur le sol et sur les échelons.

L'élève est placé entre les deux échelles.

1. — 1^o Les bras étendus, mains aux échelons, pied droit à terre, flexion de la cuisse gauche, la jambe fléchie ou tendue.

Id. Avec abduction latérale de la cuisse.

Id. Avec circumduction de la cuisse.



Position initiale



1

2° Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, fléchir les membres inférieurs, les genoux joints ou les genoux écartés.

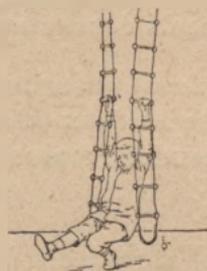
Se relever en s'aidant des bras.

3° Les mains aux échelons, les bras demi-tendus. Sautillements avec fente latérale en s'aidant des bras.

4° Sautillements avec fente simultanée en avant et en arrière.

5° Sautillements sur la pointe des pieds.

2. — Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, étendre les bras en fléchissant les membres inférieurs, puis exécuter une danse sur place en portant alternativement en avant une jambe tendue et en fléchissant la jambe opposée.



3

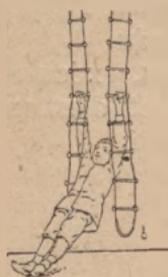
3. — 1° Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, se laisser tomber lentement en arrière, le corps bien étendu, et revenir à la première position.

2° Exécuter cet exercice en saisissant les échelons de plus en plus bas.

3° Même exercice que le précédent en exécutant plusieurs tractions des bras dans la position inclinée.

4° Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, se laisser tomber lentement en avant en maintenant le corps bien étendu et revenir à la première position.

5^o Combinaison des deux exercices ci-dessus en se laissant tomber, le corps étendu, en arrière et en avant.



3 1°



4°



6°

6^o Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, laisser tomber le corps étendu lentement et latéralement ; revenir à la station verticale au moyen d'une traction des bras.

On pourra exécuter successivement les quatre chutes en avant, arrière, à droite et à gauche.

4. — 1^o Monter aux échelles en progressant à l'aide des pieds et des mains, en déplaçant simultanément les extrémités du même côté ;

2^o Monter en déplaçant les extrémités opposées.

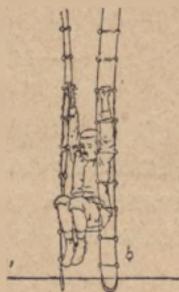


7

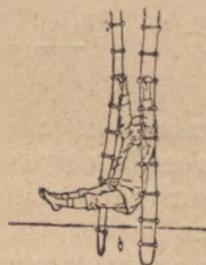
5. — 1^o Les mains aux échelons à la hauteur des hanches. sauter à l'appui tendu, revenir à terre.

2^o Même mouvement en sautant d'abord à l'appui fléchi, puis en passant ensuite à l'appui tendu.

6. — 1^o Suspension allongée aux échelons, exécuter alternativement le mouvement de flexion et d'extension horizontales des membres inférieurs.



6-2°



6-4°

2^o Même mouvement simultané des deux jambes.

3^o Suspension allongée aux échelons; élever le membre inférieur droit ou gauche complètement étendu jusqu'à la position horizontale, l'autre membre restant vertical et immobile;

4^o Même mouvement, les deux jambes à la fois, en élevant les pieds de plus en plus haut, jusqu'au contact des mains, les bras restant étendus.

7. — Suspension allongée aux échelons, balancer le corps d'avant en arrière, les membres inférieurs restant unis et souples.

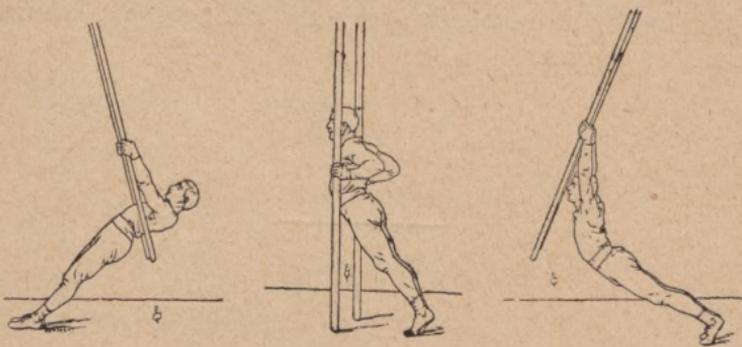
PERCHES ET CORDES PAR PAIRES.

8. — Etant en station droite entre les perches mobiles, les saisir à la hauteur des épaules, les bras étendus, et exécuter latéralement une abduction très accentuée des bras; revenir à la station.



8

9. — Etant en station droite, saisir les perches mobiles à la hauteur des épaules, faire une demi-chute en avant, en arrière et latéralement en étendant les bras.



10. — Monter et descendre à l'aide des bras et des jambes en saisissant une corde ou une perche de chaque main et en placant les jambes à une seule corde ou perche.

11. — 1^o Monter et descendre à l'aide des bras, les jambes pendantes réunies sans contraction entre les perches ou les cordes ;



2^o Monter aux perches en plaçant alternativement les mains l'une au-dessus de l'autre comme précédemment, et descendre en les déplaçant simultanément ;

3^o Monter et descendre par un changement simultané des mains.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 4^e SÉRIE

4^e Série.

Courses. — Sautillements. — Danses. — Jeux.

Effet général plus violent sur le cœur, la respiration et les fonctions de la peau. — Dépense considérable de travail, effet hygiénique. — Applications utiles. — Locomotion rapide.

1^{er} Groupe.

COURSES.

1. Course au pas cadencé en serpentine.
2. — sur la pointe des pieds.
3. — avec appels et changements de pied.

2^e Groupe.

SAUTILLEMENTS.

1. Sautillements avec fente latérale.
2. — fente en avant et en arrière.
3. — croisement des jambes.
4. — extension du tronc.
5. — flexion du tronc.
6. — progression.
7. — à cloche-pied.
8. Danse accroupie.

3^e Groupe.

DANSES, JEUX IMPLIQUANT L'ACTION DE COURIR.

1. Valse.
2. Polka.

3. Mazurka.
 4. Scottish.
 5. Quadrille.
 6. Course au fardeau.
 7. Chaise à porteurs.
 8. Jeux avec course.
-

DESCRIPTION DES EXERCICES

4^e Série.

1^{er} Groupe.

DES COURSES.

La course peut s'exécuter à des cadences variées, mais il y a une distinction à établir entre la course de fond et la course de vélocité.

La première, destinée à franchir une longue distance, doit se faire à un rythme modéré et non à une allure sautillée.

Dans la course de fond, le pied pose à plat, le corps in-



Course de fond.



Dernier instant
de l'appui du pied.

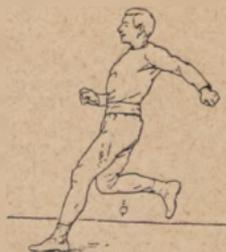


Course de vélocité

Suspension du corps.



Début de la course.



Arrêt de la course.

cliné légèrement en avant se détache peu à peu de terre, les membres sont souples et un peu fléchis, la respiration est cadencée avec le pas. On doit éviter les torsions exagérées du tronc et l'écartement excessif des empreintes.

La course de vitesse doit être limitée dans son parcours ; 80 ou 100 mètres est un maximum qu'il ne faut jamais dépasser.

Au départ, le corps est penché en avant, puis il se redresse et le pas s'accélère en s'allongeant au maximum.

La course de vitesse doit être faite très modérément et seulement par les élèves des classes supérieures.

Dans ces courses de vitesse, en effet, le coureur ne peut presque pas respirer et l'effort permanent qu'il exécute ne peut être prolongé sans danger.

La plus grande qualité du coureur est de suffire à une respiration active sans essoufflement ni troubles de la circulation. Il arrive à cet état par l'entraînement progressif et aussi par la régularisation volontaire de ses mouvements respiratoires.

Il faut veiller surtout à ce que l'amour-propre et l'émulation exagérés ne mènent pas à des excès qui feraient dégénérer un excellent exercice en surmenage dangereux.

Dans tous les cas, les jeunes enfants ne devront jamais se livrer à la course soutenue et il ne faudra pas faire courir les élèves sans les avoir soumis préalablement à un examen médical dans lequel on éliminera ceux qui présentent quelques troubles cardiaques.

Le corps reste presque vertical pendant la course ; ce n'est qu'au début qu'il est incliné en avant et seulement pendant quelques pas.

Inversement, le coureur qui veut s'arrêter doit se pencher en arrière, afin de faire agir le poids du corps pour ralentir sa vitesse.

1. — MARQUER LE PAS DE COURSE SUR PLACE.

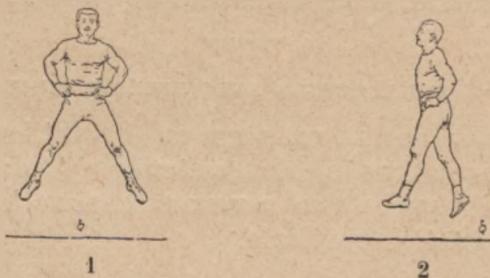
Les membres supérieurs légèrement fléchis sans raideur, le corps et la tête droits ; poser le pied par la pointe sans exagérer la cadence.

2 et 3. — Comme pour la marche.

2^e Groupe.

1. — SAUTILLEMENTS AVEC FENTE LATÉRALE.

Les élèves sautent sur place et retombent sur la



pointe des pieds, les jambes écartées et légèrement fléchies, puis ressautent en rapprochant les pieds et continuent jusqu'au commandement de *Halte.*]

2. — SAUTILLEMENTS AVEC FENTE SIMULTANÉE EN AVANT ET EN ARRIÈRE.

Les élèves exécutent des sauts successifs sur place

en portant simultanément le pied gauche en avant, le pied droit en arrière et inversement dans le saut suivant. Ils continuent jusqu'au commandement de *Halte*.

3. — SAUTILLEMENTS LES JAMBES CROISÉES.

Les élèves sautent et retombent sur la pointe des pieds, les jambes croisées; puis ils ressautent et retombent les jambes croisées en sens inverse. Au commandement de *Halte*, ils reprennent la station droite.

4. — SAUTILLEMENTS AVEC EXTENSION DU TRONC.

Les élèves sautent verticalement, les bras étendus et les pieds en arrière, avec une forte extension du tronc. Ils retombent sur la pointe des pieds et recommencent le saut jusqu'au commandement de *Halte*.

5. — SAUTILLEMENTS AVEC FLEXION DU TRONC.

Les élèves sautent sur place en portant fortement en avant les membres inférieurs étendus pendant la suspension du saut et en revenant chaque fois après la chute à la station verticale.

6. — SAUTILLEMENTS AVEC PROGRESSION.

Faire des petits sauts successifs en progressant.

Ces exercices habituent les élèves aux diverses attitudes qu'ils devront prendre plus tard dans les sauts d'obstacles.

7. — SAUTS A CLOCHE-PIED.



Les mains sur les hanches et une jambe fléchie, l'élève saute en progressant sur l'autre membre inférieur en changeant alternativement la jambe droite et la jambe gauche.

8. — DANSE ACCROUPIE.

Les élèves, en station accroupie, portent par un sursaut la jambe gauche tendue en avant, le talon reposant sur le sol; puis, par un second sursaut, la ramènent sous le corps, pendant qu'ils étendent la droite, et ainsi de suite.



Cet exercice sera facilité si les élèves qui l'exécutent donnent la main à deux de leurs camarades.

3^e Groupe.

DANSES (1).

Dans les danses modernes, le placement des pieds joue le principal rôle ; il faut, tout d'abord, exiger la bonne position du pied, c'est-à-dire : pointe légèrement tournée en dehors, talon toujours levé, pointe du pied bas ; aucune raideur dans les jambes et le tronc pour obtenir des évolutions vives, régulières, sans saccades, mais allongées et glissées.

Il y a cinq positions des pieds :

1^{re} position. — Les deux pieds étant en ligne, les deux talons se touchant.

2^e position. — Les deux pieds étant en ligne, les deux talons sont éloignés l'un de l'autre par un glissement du pied droit ou du pied gauche sur le côté.

3^e position. — Les deux pieds sont rapprochés l'un devant l'autre, en glissant le talon droit ou gauche en arrière.]

4^e position. — Les deux pieds sont l'un devant l'autre, mais éloignés.

En glissant le pied droit en avant.

En glissant le pied gauche en avant.

5^e position. — Les deux pieds sont croisés l'un devant et contre l'autre.

Voici maintenant les cinq pas choregraphiques des danses de salons :

1^{er} pas. — GLISSÉ. — Les pieds étant placés en troisième position, le pied gauche soulevé derrière le droit glisse, le pied gauche sur le côté gauche en seconde position.

2^e pas. — CHASSÉ. — Les pieds étant en seconde position, rapprocher le pied droit du pied gauche et glisser aussitôt le pied gauche en seconde position.

3^e pas. — ASSEMBLÉ. — Les pieds étant en seconde position, fléchir les 2 jambes, s'enlever sur les 2 pieds et retomber en 3^e position.

4^e pas. — JETÉ. — Les pieds étant en troisième position, pied gauche derrière, fléchir sur la jambe droite, s'enlever sur le pied droit et retomber sur le pied gauche, le pied droit soulevé derrière.

5^e pas. — COUPÉ DESSOUS. — Les pieds étant placés en deuxième position, rapprocher le pied droit devant le pied gauche en soulevant aussitôt le pied gauche.

Tous ces pas se font réciproquement en partant du pied droit ou gauche et toujours la pointe basse.

(1) La description des danses est due à Mme Lhermitte.

1. — PRINCIPES DU PAS DE POLKA.

Pas du cavalier.

- 1^{er} pas. — Glisser le pied gauche à gauche, à 20 centimètres.
 2^e pas. — Rapprocher le pied droit du pied gauche en le chassant.
 3^e pas. — Glisser le pied gauche en avant en soulevant le pied droit derrière.
 4^e pas. — Approcher le pied droit pour le premier pas à droite.
 La *Dame* commence ces pas à droite.

2. — PAS DE MAZURKA.

(Mesure à 3 temps).

Cavalier.

- 1^{er} pas. — Glisser le pied gauche de côté.
 2^e pas. — Chasser le pied gauche par le pied droit.
 3^e pas. — S'enlever par le pied droit, pied gauche ramené derrière.
 4^e pas. — 1^{er} pas de polka du pied gauche.
 5^e pas. — 2^e pas de polka.
 6^e pas. — 3^e pas de polka.

La *Dame* exécute, pour toutes ces danses, le même mouvement du pied droit. — On recommence ces pas, le *Cavalier* à droite, la *Dame* à gauche.

3. — PAS DE SCHOTTISCH (*polka sautée.*)

(4 mesures pour un pas.)

Cavalier.

- 1^{er} pas. — 1^{er} pas de polka.
 2^e pas. — 2^e pas de polka.
 3^e pas. — 3^e pas de polka.
 4^e pas. — Sauter sur le pied gauche en levant jambe droite.
 5^e pas. — 1^{er} pas de polka.
 6^e pas. — 2^e pas de polka.
 7^e pas. — 3^e pas de polka.
 8^e pas. — Sauter sur le pied droit en soulevant jambe gauche.
 9^e et 10^e pas. — Sauter 2 fois sur le pied gauche en soulevant jambe droite.
 11^e et 12^e pas. — Sauter 2 fois sur le pied droit.
 13^e et 14^e pas. — Répéter 9^e et 10^e pas.
 15^e et 16^e pas. — Répéter 11^e et 12^e pas.

Schottisch polkae glissée.

Cavalier. — 1 pas de polka à gauche ;

1 pas de polka à droite ;

Glisser 4 fois le pied gauche, le chassant trois fois avec le droit ;

1 pas de polka du pied droit ;

1 pas de polka du pied gauche ;

Glisser 4 fois le pied droit, le chassant 3 fois par le gauche.

La *Dame* commence à droite.

4. — QUADRILLES.

Les quadrilles sont nombreux : il faut se reporter aux manuels spéciaux. On a décrit seulement ici le *quadrille américain*.

Il se compose de cinq figures de danses par 4 couples.

1^{re} Figure. — LA PROMENADE.

(8 mesures d'introduction, 16 mesures dansantes 4 fois.)

1^{re} Promenade (8 mesures).

Les cavaliers donnent le bras droit à leurs dames et font une promenade entière ; arrivés à leur place, ils quittent leurs dames.

2^{re} Moulinets (8 mesures.)

4 dames se donnent main droite en croix au centre et main gauche aux cavaliers vis-à-vis, tour de main gauche ; les dames se redonnent main droite, quittent main gauche des cavaliers vis-à-vis et donnent bras à gauche à leurs cavaliers en se quittant la main droite.

2^e Figure. — LA CORBEILLE.

(8 mesures d'introduction, 12 mesures dansantes 4 fois.)

1^{re} Grand rond (4 mesures).

Quatre couples mains en rond, 4 pas en avant, 4 pas en arrière.

2^e Duo à dos (8 mesures).

Quatre couples vont en avant, les dames se placent dos à dos au centre, quatre cavaliers se donnent les mains et décrivent un cercle à gauche, en face de leurs dames ils se quittent les mains et enlacent leurs dames. Chaque couple revient à sa place.

Mêmes pas pour les quatre cavaliers dos à dos au centre.

3^e Figure. — LES CHEVAUX DE BOIS.

8 mesures d'introduction ; 32 mesures dansantes, 2 fois.

1^{re} Moulinets (8 mesures).

Quatre cavaliers main gauche au centre, promenade.

2^e *Chevaux de bois* (24 mesures).

Changement de dame jusqu'à ce que chaque couple se soit retrouvé.

3^e *Moulinets* (8 mesures).

Quatre dames main droite au centre, promenade.

4^e *Chevaux de bois* (24 mesures).

Changement de dame.

4^e *Figure*. — LES VISITES.

8 mesures d'introduction ; 32 mesures dansantes, 2 fois.

5^e *Figure*. — L'AMÉRICAIN.

8 mesures d'introduction ; 32 mesures dansantes, 1 fois.

1^e *Corbeille*. — 1^o Grand rond, 4 mesures.

2^o Corbeille, 12 mesures.

3^o Grand rond, 4 mesures.

4^o Corbeille, 12 mesures.

2^e *Double corbeille*, 32 mesures.

5. — PAS DE VALSE (à 3 temps).

Cavalier.

1^{er} *pas*. — Glisser le pied gauche en avant.

2^e *pas*. — Pivoter sur la plante des pieds.

3^e *pas*. — Decrire un quart de cercle avec le pied gauche.

4^e *pas*. — Glisser le pied droit en arrière.

5^e *pas*. — Pivoter sur la plante des pieds.

6^e *pas*. — Glisser le pied droit en avant.

Dame.

1^{er} *pas*. — Glisser le pied droit en arrière.

2^e *pas*. — Pivoter sur la plante des pieds.

3^e *pas*. — Glisser le pied droit en avant.

4^e *pas*. — Glisser le pied gauche en avant.

5^e *pas*. — Pivoter sur la plante des pieds.

6^e *pas*. — Decrire un quart de cercle avec le pied gauche.

On peut aussi compter le 1^{er} temps au 3^e temps.

6. — COURSE AU FARDEAU.

On doit habituer les élèves à trainer, à pousser, à soulever et à porter avec adresse toute espèce de fardeaux, des pierres arrondies, des morceaux de bois, des sacs remplis de sable de différentes dimensions et de différents poids, en rapport avec leur force. Les élèves ainsi chargés exécutent les marches, les courses et les sauts.

7. — LA CHAISE A PORTEURS.

1. *Le simple brancard improvisé.*

Deux élèves de même taille se donnent la main en s'accrochant par les phalanges. — Ils se baissent et un de leurs camarades vient s'asseoir sur le siège ainsi formé en s'accrochant au cou de ses porteurs.

2. *La chaise à porteurs.*

La chaise à porteurs est un mouvement identique au simple brancard improvisé, excepté que les porteurs placent les deux bras qui sont restés libres sur l'épaule l'un de l'autre pour en former un dossier à l'élève à transporter.

8. — Les jeux avec course sont connus. Tous les jeux comme les barres, le ballon, le cerceau sont à exécuter dans ce groupe.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 5^e SÉRIE

5^e Série.

Mouvements du Tronc.

Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos et de l'abdomen.— Rectification des attitudes du corps. — Contractions lentes et soutenues des muscles rapprochant les omoplates, effaçant l'abdomen, redressant la colonne vertébrale et dilatant le thorax.— Peu de travail, effet esthétique intense.

1^{er} Groupe.

FLEXIONS DU TRONC.

1. Flexion du tronc dans les différentes positions.
2. Flexion du tronc avec mouvements des bras.

2^e Groupe.

EXTENSIONS DU TRONC.

1. Extension du tronc dans les différentes positions.
2. Extension du tronc avec mouvements des bras.

3^e Groupe

FLEXIONS LATÉRALES DU TRONC.

1. Flexion latérale dans différentes positions.
2. — avec mouvement des bras.

4^e Groupe.

TORSIONS DU TRONC.

1. Torsion du tronc dans les différentes positions.

2. Torsion du tronc avec mouvements des bras.
3. Torsion en position fendue avec flexion ou extension préalable du tronc.

DESCRIPTON DES EXERCICES

5^e Serie.

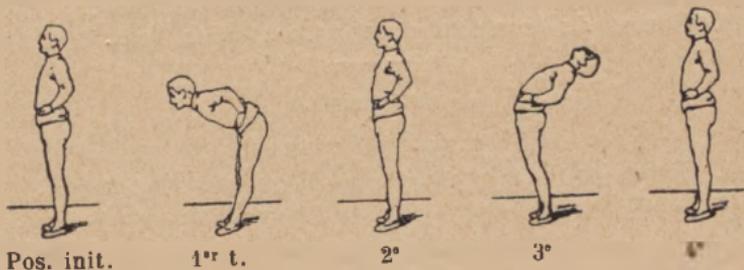
1^{er} et 2^e Groupes.

POSITIONS ET ATTITUDES FONDAMENTALES.

Voir Chap. IV.

1^o FLEXION ET EXTENSION DU TRONC.

1^{re} position (1^{re} attitude).



(Pour les commandements voir à la page 36)

1^{er} temps. — Fléchir lentement le tronc en avant, maintenant le dos aussi droit que possible, les épaules effacées en relevant la tête, les genoux tendus.

(Rester dans l'attitude).

2^e temps. — Revenir lentement à la position initiale.

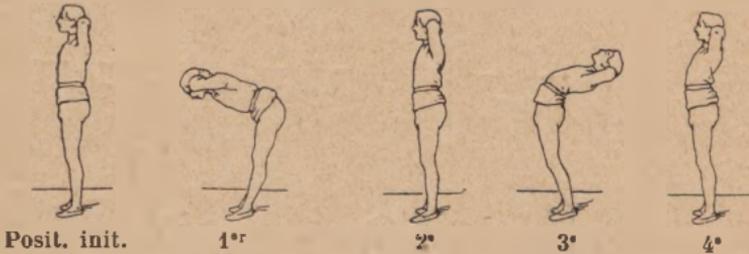
3^e temps. — Étendre lentement le tronc, la tête restant dans l'axe du corps, les genoux tendus.

4^e temps. — Revenir lentement à la position initiale.

Même mouvement avec rotation de la tête à droite et à gauche.

2^o FLEXION ET EXTENSION DU TRONC.

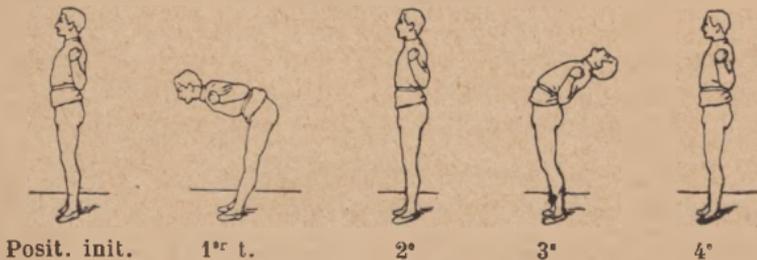
1^{re} position, 2^e attitude.



Comme précédemment, en partant de la 2^e attitude.

3^o FLEXION ET EXTENSION DU TRONC.

1^{re} position, 3^e attitude.

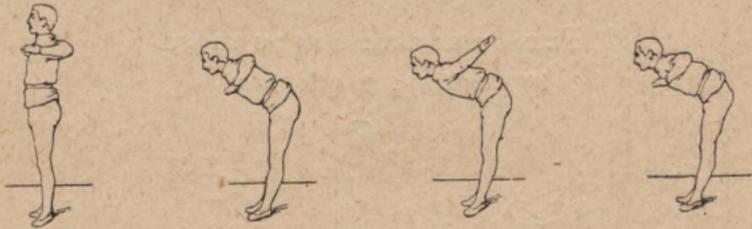


Comme à la 2^e leçon, en partant de la 3^e attitude.

4^o FLEXION ET EXTENSION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DE BRAS.

1^{re} position, 4^e attitude.

1^{er} temps. — Flexion lente du tronc.



Posit. init.

1^{er} t.

2^o

3^o



4^o

5^o

6^o

7^o

8^o

2^e temps. — Extension des avant-bras en maintenant le bras dans l'abduction.

(Rester dans l'attitude.)

3^e temps. — Flexion des avant-bras.

4^e temps. — Position initiale.

5^e temps. — Extension lente du tronc.

6^e temps. — Extension des avant-bras.

(Rester dans l'attitude.)

7^e temps. — Flexion des avant-bras.

8^e temps. — Position initiale.

Fixe.

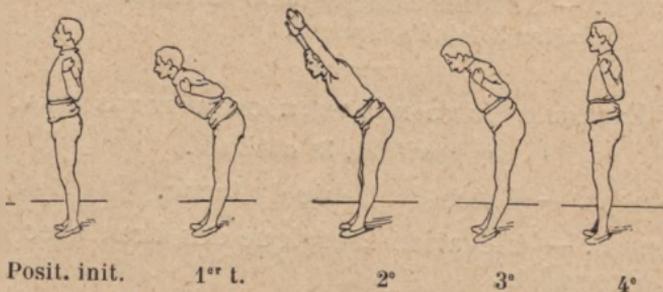
5^e FLEXION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

1^{re} position, 3^e attitude.

1^{er} temps. — Flexion lente du tronc.

2^e temps. — Elevation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)



3^e temps. — Flexion des bras, mains aux épaules.

4^e temps. — Retour à la position initiale.

(Répéter le 2^e et le 3^e temps 2 ou 3 fois)

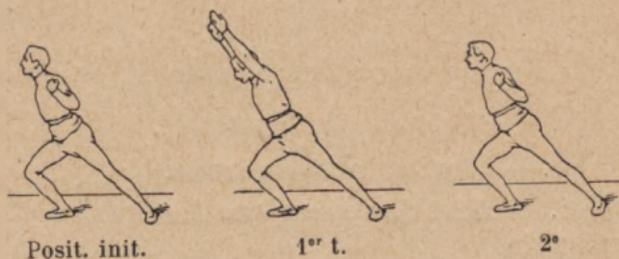
6^e FLEXION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

2^e position, 3^e attitude.

Le tronc incliné en avant dans le prolongement de la jambe tendue en arrière.

1^{er} temps. — Elevation énergique des bras avec extension complète; les bras sont maintenus dans le plan des épaules, le tronc est incliné dans le pron-

gement de la jambe tendue en arrière. — Rester dans l'attitude.



2^e temps. — Revenir à la position initiale.
(Répéter 3 fois l'exercice).

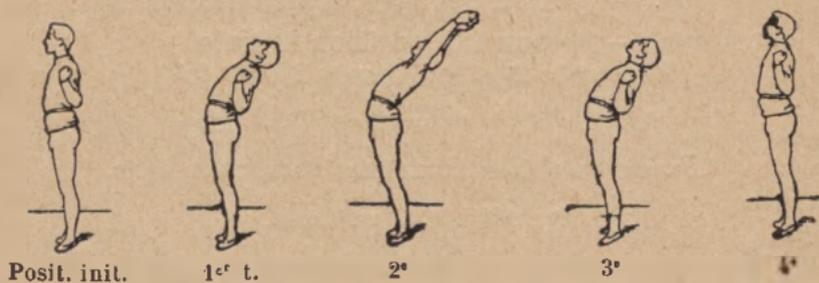
7^o EXTENSION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

1^{re} position, 3^e attitude.

1^{er} temps. — Extension lente du tronc.

2^o temps. — Élévation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)



3^e temps. — Flexion des bras, mains aux épaules.

4^e temps. — Retour à la position initiale.
(Répéter le 2^e et le 3^e temps 2 ou 3 fois).

8^o EXTENSION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

2^e position, 3^e attitude.

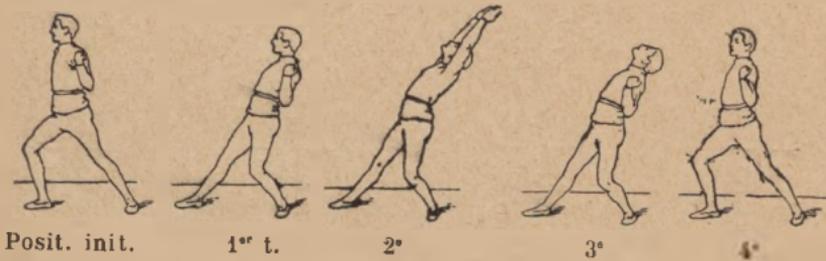
La jambe tendue en avant, l'autre fléchie, le tronc incliné en arrière, dans le prolongement de la jambe qui est en avant.

1^{er} temps. — Fléchir la jambe en arrière et étendre la jambe en avant dans le prolongement du tronc.

2^e temps. — Élévation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)

3^e temps. — Revenir à la position du 1^{er} temps.



4^e temps. — Revenir à la position initiale.

(Répéter 2 fois l'exercice et l'exécuter dans les 2 fentes).

REMARQUE. — L'intensité de l'exercice est d'autant plus grande que la fente est plus grande et le tronc plus incliné, la tête peut suivre le mouvement des bras ou rester immobile par rapport au tronc.

9^o FLEXION ET EXTENSION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

4^e position, 3^e attitude.

1^{er} temps. — Flexion lente du tronc.

116 EXERCICES GYMNASTIQUES, 5^e SÉRIE.

2^e temps. — Elevation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)

3^e temps. — Flexion des bras et retour à la 3^e attitude, comme au 1^{er} temps.

(Répéter le 2^e et le 3^e temps trois fois).

4^e temps. — Retour à la position initiale.

5^e temps. — Extension lente du tronc.

6^e temps. — Elevation énergique des bras avec extension complète.

(Rester dans l'attitude.)



Pos. init.



1^{er} et 2^e t.



3^e



4^e



5^e



6^e



7^e



8^e

7^e temps. — Flexion des bras, retour à la 3^e attitude comme au 5^e temps.

(Répéter le 6^e et le 7^e temps 3 fois).

8^e temps. — Retour à la position initiale.

10^o FLEXION DU TRONC AVEC ÉLÉVATION D'UN BRAS ET
ABAISSEMENT DE L'AUTRE.

5^e position, 3^e attitude.

(Le corps incliné en avant, dans le prolongement de la jambe tendue en arrière.)

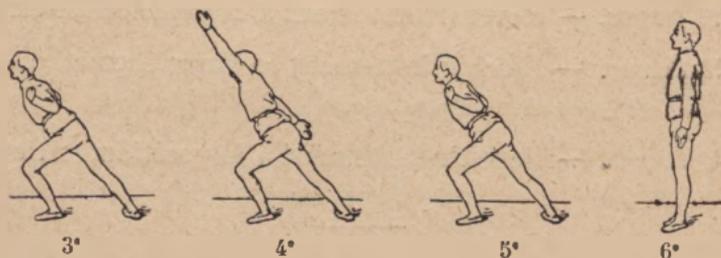
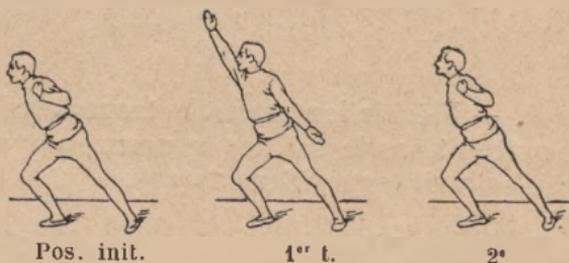
1^{er} temps. — Elever le bras droit et abaisser le bras gauche en les maintenant énergiquement étendus dans le plan des épaules.

2^e temps. — Revenir à la position mains aux épaules.

3^e temps. — Se fendre de la jambe opposée.

4^e temps. — Abaisser le bras droit et élever le bras gauche.

5^e temps. — Revenir à la position.



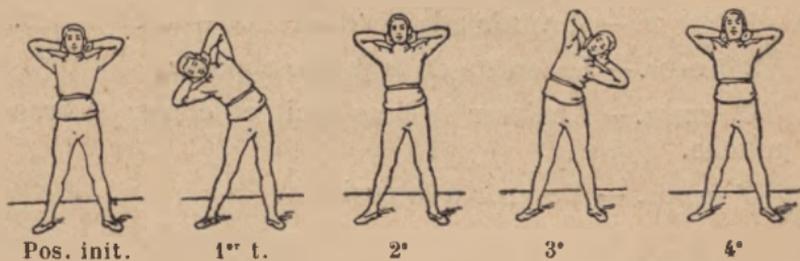
6^e temps. — Fixe.

Dans les grandes fentes, le pied en arrière ne touche le sol que par la pointe.

3^e Groupe.

11^o FLEXION LATÉRALE DU TRONC.

4^e position, 1^{re} et 2^e attitudes.



1^{er} temps. — Fléchir lentement le tronc à droite. Les pieds ne quittent pas le sol, les genoux sont étendus et les épaules maintenues dans le même plan que les hanches.

(Rester dans l'attitude.)

2^e temps. — Revenir lentement à la position initiale.

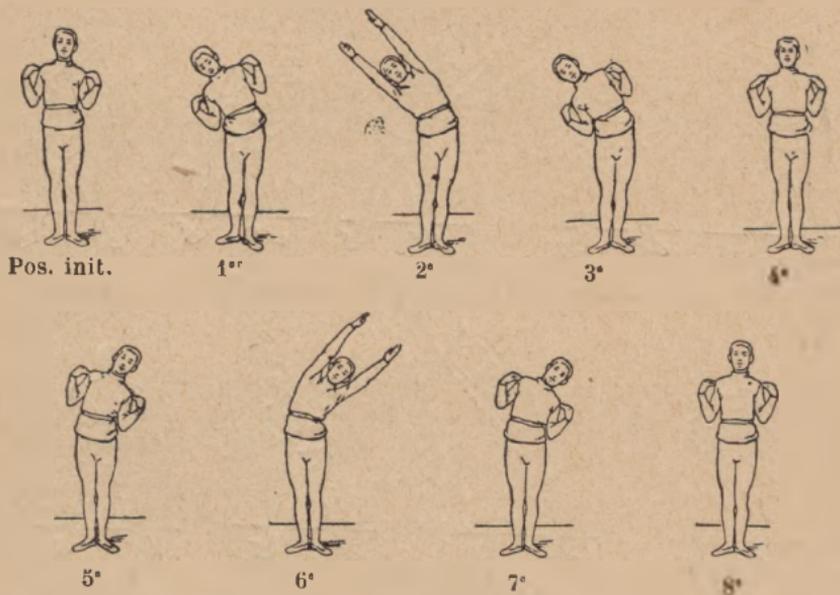
3^e temps. — Fléchir lentement le tronc à gauche.

(Rester dans l'attitude.)

4^e temps. — Revenir lentement à la position initiale.

12^e FLEXION LATÉRALE DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

4^e position, 3^e attitude.



1^{er} temps. — Flexion lente du tronc à droite.

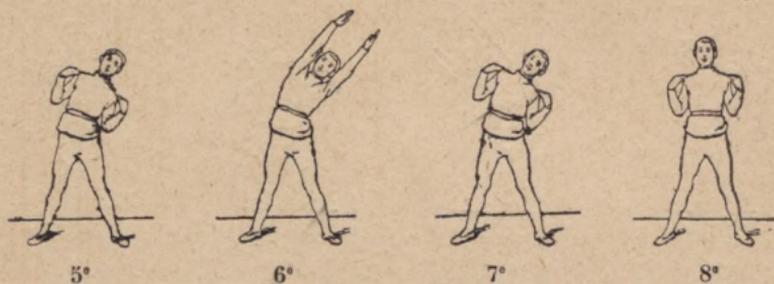
2^e temps. — Elévation énergique des bras avec extension complète (paumes en dedans). Rester dans l'attitude.

3^e temps. — Flexion des bras, mains aux épaules.
(Répéter les 2^e et 3^e temps 2 ou 3 fois.)

4^e temps. — Retour à la position initiale.
Exécuter le même mouvement du côté gauche.

13^o FLEXION LATÉRALE DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

4^e position, 3^e attitude.



Comme à la 12^e leçon, en remplaçant la 1^{re} position par la 4^e.

4^e Groupe.

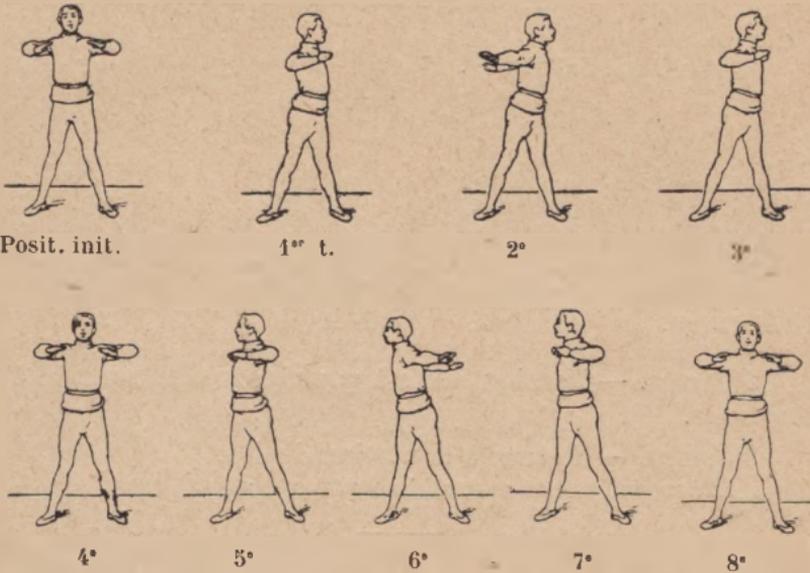
1^o TORSION DU TRONC AVEC MOUVEMENT DES BRAS.

4^e position, 4^e attitude.

1^{er} temps. — Torsion lente à gauche.

2^e temps. — Mouvement d'extension des bras.
(Rester dans l'attitude.)

3^e temps. — Flexion des avant-bras.



4^e temps. — Retour à la position initiale.

5^e temps. — Torsion lente à droite.

6^e temps. — Extension des bras.

7^e temps. — Flexion des avant-bras.

8^e temps. — Position initiale.

2^o TORSION DU TRONC EN POSITION FENDUE AVEC EXTENSION PRÉALABLE.

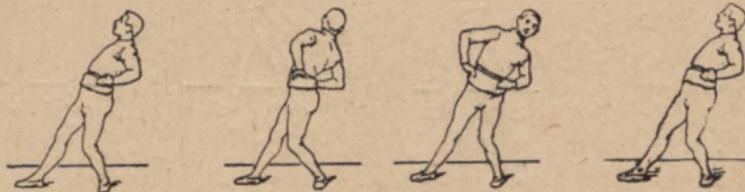
3^e position, 1^{re} attitude.

Le tronc incliné en arrière dans le prolongement de la jambe tendue en avant.

122 EXERCICES GYMNASTIQUES, 5^e SÉRIE.

1^{er} temps. — Torsion lente à droite, la tête tournée à droite.

(Rester dans l'attitude).



Posit. init.

1^{er} t.

2^e

3^e

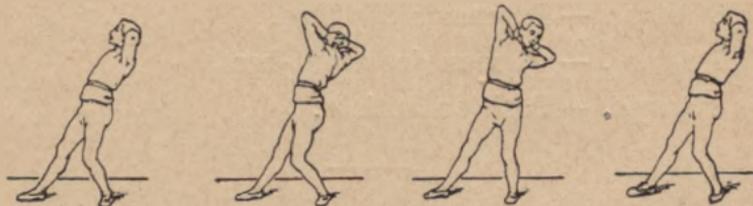
2^e temps. — Torsion lente à gauche, la tête tournée à gauche.

3^e temps. — Retour à la station droite.

Exécuter l'exercice dans la fente opposée.

3^e TORSION DU TRONC EN POSITION FENDUE AVEC EXTENSION PRÉALABLE.

3^e position, 2^e attitude.



Posit. init.

1^{er} t.

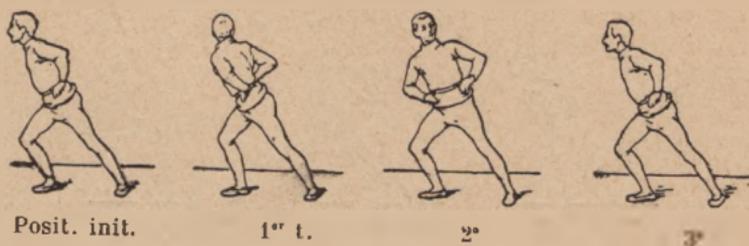
2^e

3^e

Comme ci-dessus, en remplaçant la 1^{re} attitude par la 2^e attitude.

4^o TORSION DU TRONC EN POSITION PENDUE AVEC FLEXION PRÉALABLE.

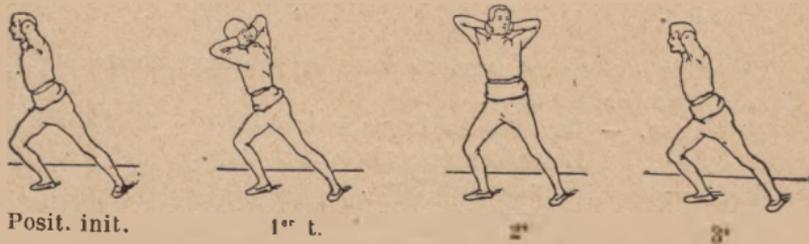
3^e position, 1^{re} attitude.



Comme ci-dessus, en remplaçant l'extension par la flexion du tronc.

5^o TORSION DU TRONC EN POSITION FENDUE AVEC FLEXION PRÉALABLE.

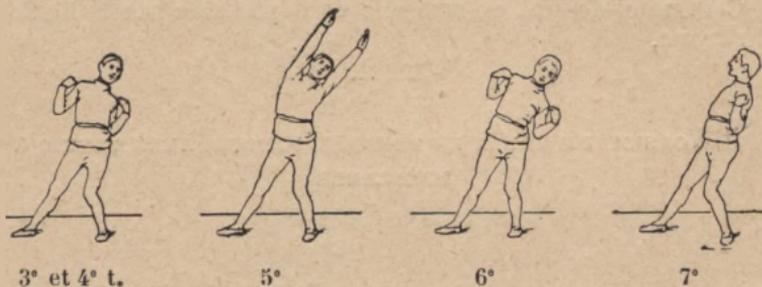
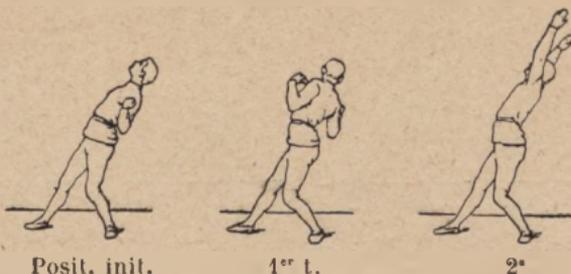
3^e position, 2^e attitude.



Comme ci-dessus, en remalçant la 1^{re} attitude par la 2^e attitude.

6^o TORSION DU TRONC AVEC EXTENSION PRÉALABLE ET MOUVEMENT DES BRAS

2^e position, 3^e attitude

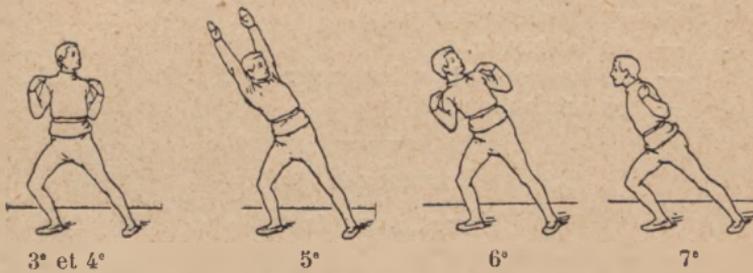


Le tronc incliné en arrière dans le prolongement de la jambe tendue en avant.

- 1^{er} temps. — Torsion du tronc à droite.
 2^e — Élévation énergique des bras.
 3^e — Flexion des bras.
 4^e — Torsion à gauche.
 5^e — Élévation énergique des bras.
 6^e — Flexion des bras.
 7^e — Retour à la position initiale.

7^o TORSION DU TRONC AVEC FLEXION PRÉALABLE ET MOUVEMENT
DES BRAS.

2^e position, 3^e attitude.



Le tronc incliné en avant dans le prolongement de la
jambe en arrière.

Le reste comme précédemment.

REMARQUE. — Dans les mouvements du tronc, il est très
important de bien marquer les temps d'arrêt après l'exten-
sion complète des bras, de respirer librement et de graduer
l'exercice en se fendant de plus en plus, le corps arrivant
finalement à reposer presque sur une seule jambe.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 6^e SÉRIE

6^e Série.

Sauts.

Effet général d'une intensité maximum. — Applications pratiques. — Grande dépense de travail.

1^{er} Groupe.

SAUTS DE PIED FERME.

1. Sauts en hauteur sur place.
 2. — en longueur.
 3. — en hauteur et en longueur.
 4. — en profondeur.
-

2^e Groupe.

SAUTS AVEC ÉLAN.

1. Sauts en hauteur.
 2. — en hauteur et en longueur.
 3. — en longueur.
-

3^e Groupe.

SAUTS VARIÉS.

1. Sauts de côté.
 2. — successifs.
 3. — en arrière.
 4. — a la corde.
-

4^e Groupe.

SAUTS AVEC APPUI DES MAINS

1. Sauts de barrière sur la poutre.

2. Sauts à l'appui sur la poutre et sauts en arrière.
3. Sauts en avant étant assis sur la poutre.

DESCRIPTION DES EXERCICES DE LA 6^e SÉRIE

Pour sauter de pied ferme au-dessus d'un obstacle, on se place debout le plus près de cet obstacle, les talons joints, les bras élevés; on fléchit ensuite les membres inférieurs en abaissant les bras (période de préparation), puis (période d'impulsion) on change brusquement le sens d'oscillation des bras en leur communiquant la plus grande vitesse d'élévation possible pendant que l'on fait une vigoureuse extension des membres inférieurs.

Le corps se détache du sol (période de suspension), et si l'on veut franchir un obstacle élevé, on fléchit fortement les membres inférieurs en maintenant les bras étendus horizontalement. L'obstacle franchi, on abaisse les bras, on étend le tronc et les membres inférieurs pour éviter le contact du corps contre l'obstacle; les deux pieds touchent simultanément le sol sur la pointe (période de chute), on résiste à la flexion exagérée des membres inférieurs par un effort d'extension et l'on relève vivement les bras pour rétablir l'équilibre.

Quand le saut est exécuté sur place, on retombe verticalement sur les mêmes empreintes des pieds.

1^{er} Groupe.

1. — SAUT DE PIED FERME EN HAUTEUR.

Voir la préparation à l'impulsion du saut, 2^e série, 4^e groupe, 5^e exercice.

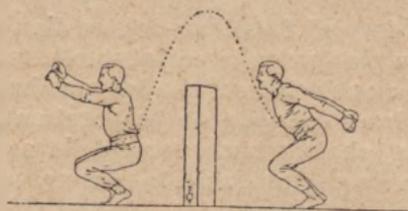
Position. — Station droite, bras élevés.

1^{er} temps. — Fléchir les membres inférieurs en abaissant les bras.

2^e temps. — Étendre vigoureusement les membres inférieurs en lançant les bras en avant, puis les abaisser pendant la suspension.

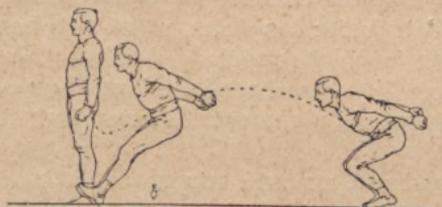
3^e temps. — Toucher terre par la pointe et se relever en lançant les bras en avant.

2. — SAUT EN HAUTEUR ET LONGUEUR.



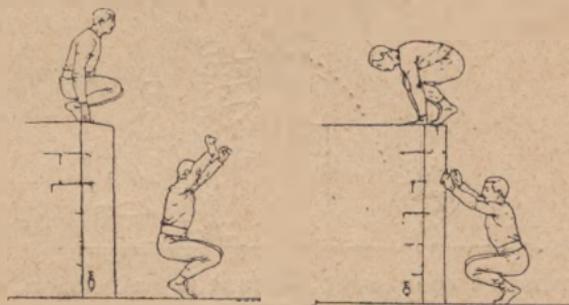
Même principe que dans le saut en hauteur, seulement le corps, au moment de la détente, est légèrement incliné en avant.

3. — SAUT EN LONGUEUR A PIEDS JOINTS.



Le saut de pied ferme en longueur doit être précédé d'une flexion marquée des membres inférieurs; la détente doit être énergique; l'extension doit être complète et coïncider avec une vive projection des bras en avant; l'impulsion doit être donnée pendant que le corps fait un commencement de chute en avant, elle finit au moment où la ligne qui joint le centre d'appui des pieds à la hanche fait un angle de 45 degrés avec l'horizontale, les bras s'abaissent pendant la suspension pour se relever au moment de la chute; les pieds réunis touchent terre par le talon, les jambes portées en avant résistent en fléchissant pour amortir le choc, le corps se relève immédiatement.

4. — SAUTS EN PROFONDEUR.



Pour exécuter un saut en profondeur, on se place sur le bord de l'obstacle (mur, estrade, etc.) sur lequel on repose face en avant ou en arrière, et l'on abaisse le plus possible le centre de gravité du corps, afin de diminuer la hauteur de chute.

On se met pour cela en station accroupie les mains à l'appui, ou bien encore on se suspend par les mains au rebord de l'obstacle. On abandonne cet obstacle sans sauter en hauteur, mais en lançant un peu horizontalement le corps, de façon à éviter une chute à pic.

On a soin d'étendre les membres inférieurs pendant la suspension et l'on doit arriver néanmoins au contact du sol les jarrets légèrement fléchis.

On résistera par un effort d'extension à la flexion exagérée qui tend à se produire au moment de la chute.

On assurera l'équilibre final au moyen d'un balancement convenable des bras.

La chute en profondeur est particulièrement dangereuse; les entorses, les fractures, les déchirures de muscles et de tendons, les commotions cérébrales, les hernies crurales, en peuvent être la conséquence.

On s'entourera donc de toutes les précautions nécessaires et on suivra une progression des plus douces dans la hauteur.

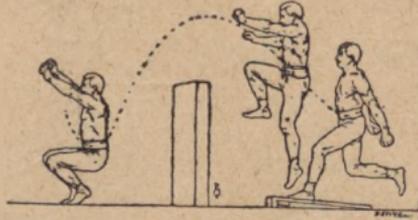
2^e Groupe.

1. — SAUT AVEC ELAN EN HAUTEUR.

Il ne faut que quelques pas de course pour exécuter un

130 EXERCICES GYMNASTIQUES, 6^e SÉRIE.

saut en hauteur avec élan ; l'appel se fait d'un pied, le tronc est vertical ou légèrement incliné en arrière au moment de l'impulsion.

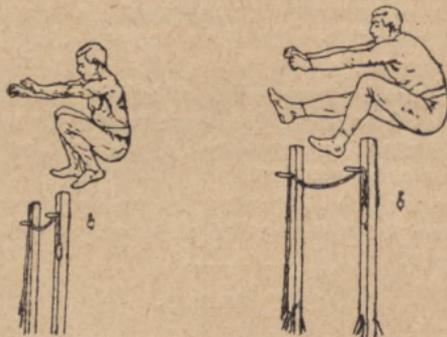


Les jambes se réunissent pendant la suspension, et l'attitude la plus favorable pour franchir un obstacle élevé est celle où le tronc est fléchi sur les cuisses, les jambes restant presque étendues et horizontales.

Au moment de la chute, les pieds touchent terre par la pointe ; on résiste par un effort d'extension à la flexion exagérée des membres inférieurs. On assure l'équilibre final par un mouvement convenable des bras ; il faut, pour cela, après les avoir abaissés pendant la suspension, les élever vivement ensuite au moment du contact avec le sol.

On pourra se servir d'une planche d'appel sans tremplin, l'obstacle à franchir sera une corde tenue à la main ou posée sur deux montants du sautoir.

2. — SAUT EN HAUTEUR ET LONGUEUR AVEC ÉLAN.



Attitudes du sauteur pendant le passage sur l'obstacle à franchir.

Le saut avec élan en hauteur et longueur est un saut en hauteur exécuté avec une course préalable plus vive et une inclinaison plus grande du tronc au moment de l'impulsion.

Il n'offre rien de particulier ; l'attitude du corps pendant la suspension est celle du saut en hauteur.

SAUT AVEC ELAN EN LONGUEUR.



Contrairement à ce qui a été dit pour le saut en hauteur avec élan, la course qui précède le saut en longueur doit être très vive et accélérée, la longueur parcourue de 10 à 20 mètres dans l'élan.

C'est de la rapidité de la course préalable que dépend la longueur du saut.

L'appel se fait d'un pied, le tronc incliné légèrement en avant.

Pendant la suspension, il n'est pas nécessaire de se ramasser comme pour le saut en hauteur.

Au moment de la chute, le pied touche terre par le talon ; à ce moment, les bras sont abaissés et en adduction en arrière ; l'obliquité des jambes est en rapport avec la longueur du saut.

On élèvera les bras pour établir l'équilibre final, qui, dans les sauts en longueur, est très difficile à obtenir.

Le maître se placera par prudence au point d'arrivée pour éviter les chutes dangereuses.

Il est inutile de se grouper d'une façon exagérée pendant le saut en longueur ; les jambes peuvent, au contraire, rester presque allongées, les cuisses ont seules besoin d'être légèrement fléchies. Le pied rase le sol et touche terre par le talon en avant du corps, au moment de la chute.

Pour le commandement, voir le saut en hauteur.

OBSERVATIONS SUR LES CHUTES DES SAUTS EN GÉNÉRAL. — Dans les chutes des sauts, on doit résister à la flexion exagérée des membres inférieurs par une extension active; on doit finalement s'efforcer de rester immobile, les pieds sur leurs empreintes.

Pour cela, dans tous les sauts en hauteur ou profondeur, le pied touche terre par la pointe, et dans tous les sauts en longueur le pied porte sur le talon, les membres inférieurs légèrement fléchis et obliques en avant suivant la longueur du saut.

Dans la chute qui termine les différents sauts, il est nécessaire d'avoir les talons réunis, les genoux joints ou légèrement ouverts; cette dernière attitude est naturelle et semble donner la plus grande stabilité.

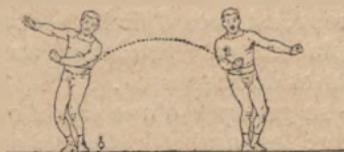
Les bras servent à rétablir l'équilibre par un balancement convenable; aussi faut-il se garder de ne pas profiter de leur aide en les immobilisant dans une position horizontale, quel que soit le saut.

3^e Groupe.

1. — SAUTS DE CÔTÉ.

Dans toutes les variétés de sauts, on doit observer les mêmes principes généraux relatifs à la préparation, à l'impulsion, à la suspension et à la chute.

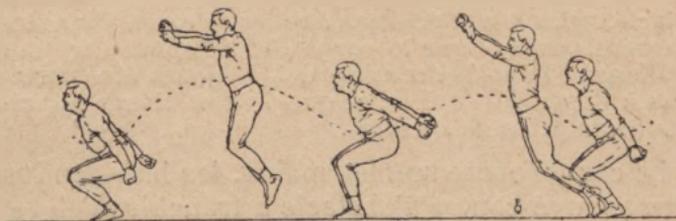
Ainsi, dans le saut en arrière ou de côté, l'inclinaison du tronc et le mouvement des bras doivent être dirigés dans la direction du saut.



1^{er} temps. — Porter les bras latéralement du côté opposé au saut, en fléchissant les membres inférieurs et en inclinant le tronc du côté où l'on saute.

2^e temps. — Lancer les bras dans la direction du saut en étendant vivement les membres inférieurs.

2. — SAUTS SUCCESSIFS.



Dans les sauts successifs, les jambes fléchies au moment de la chute doivent immédiatement s'étendre avec une nouvelle élévation des bras.

Dans les progressions par sauts successifs sur un pied, qu'on nomme sauts à cloche-pied, les bras ont toujours un rôle actif, le tronc est fortement incliné dans la direction suivie. Ces progressions, très pénibles, ne s'exécutent que comme exercices gymnastiques.

(Voir sautilllements, 4^e série, 2^e groupe).

3. — SAUTS EN ARRIÈRE.

Lancer les bras en arrière au moment où l'on étend les jambes.

4. — SAUTS A LA CORDE.

C'est le jeu usité chez les enfants, surtout chez les jeunes filles.

4^e Groupe.

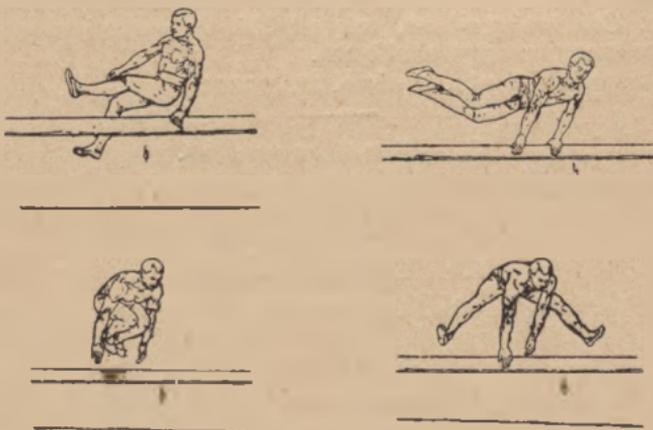
1 — SAUTS DE BARRÈRE OU SAUTS AVEC APPUI DES MANS.

Ces sauts s'exécutent sur une barre, une poutre, une barrière, ou le cheval.

Dans les sauts avec appui des mains, la suspension proprement dite est de beaucoup réduite : tantôt il y a appui simultané des pieds sur le sol et des mains sur l'obstacle, et

l'effort d'adduction des bras ajoute son effet à l'extension des jambes ; tantôt l'appui sur les mains est effectué après le saut, ce qui permet une obliquité extrême du corps pendant la suspension et une grande longueur de saut. Il y a alors deux chutes, l'une sur les poignets, l'autre finale sur les pieds. Dans ces sauts, lorsque les jambes passent au-dessus de l'obstacle, elles sont fléchies entre les bras ou allongées latéralement pendant que le corps est à l'appui sur un seul bras allongé : le poids du corps doit toujours être porté par le bras à l'appui, ce qui exige que l'on se tienne auprès de l'obstacle au moment du saut.

1^o Le corps repose sur les mains, les bras tendus, le ventre appuyé contre l'obstacle à franchir ; l'élève balance latéralement les jambes une ou plusieurs fois et lance les jambes réunies à droite ou à gauche des mains par dessus l'obstacle ; il lâche la main du côté où passera le corps, franchit l'obstacle et tombe suivant les règles du saut.



2^o Ce même saut s'exécute après quelques pas de course ; dans ce cas, il faut faire l'appel les pieds joints.

3^o L'élève franchit la barre en prenant un peu d'élan,

en appuyant une main et en passant successivement les jambes, la face dans la direction de la barre.

4^o L'élève franchit l'obstacle, en faisant passer les pieds réunis entre les bras ;

5^o L'élève franchit l'obstacle, les mains réunies, les jambes écartées.

REMARQUE. — Ces deux derniers sauts exigent plus que les autres la présence du maître.

2. — SAUTS A L'APPUI SUR LA POUTRE ET SAUTS EN ARRIERE.

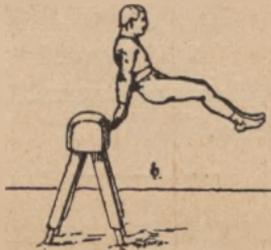
1^{er} temps. — S'enlever sur les poignets, face à la poutre.

2^e temps. — Balancer les jambes en avant, puis en arrière, et quitter la poutre en se repoussant vigoureusement avec les bras.

3^e temps. — Toucher terre comme dans le saut en profondeur.

ÉTANT ASSIS, SAUTER EN AVANT.

L'élève, étant assis sur la poutre ou sur le cheval,



place les mains près des cuisses, les doigts en avant, puis, par une impulsion des jambes et des bras, se lance à terre loin de la poutre et tombe suivant les principes du saut.

DESCRIPTION DES EXERCICES CONTENUS DANS LA 7^e SÉRIE

7^e Série.

Exercices respiratoires et Marches lentes.

Exercices modérés ayant pour but de calmer le cœur et la respiration avant la rentrée en classe, et d'apprendre à commander au rythme et à l'amplitude de sa respiration pour éviter les fâcheux effets de l'effort et de l'essoufflement.

1^{er} Groupe.

EXERCICES RESPIRATOIRES

1. Elever les bras étendus lentement et latéralement en faisant une profonde inspiration.
2. Etendre latéralement les bras en faisant une profonde inspiration.
3. Circumduction lente et complète des bras en s'élevant sur la pointe des pieds et en faisant une profonde inspiration.

2^e Groupe.

MARCHES LENTES.

Voir la première série.

DESCRIPTION DES EXERCICES

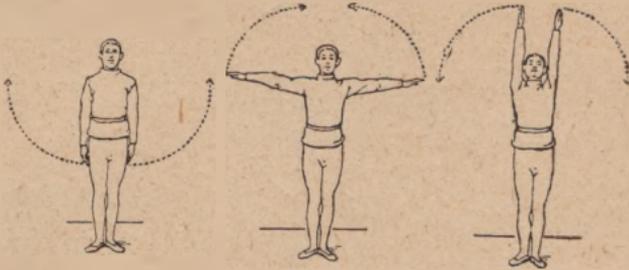
7^e Série.

1^{er} Groupe.

EXERCICES RESPIRATOIRES

1. — *Position* : Station droite.

Élever lentement les bras étendus en avant ou latéralement, en faisant une profonde inspiration, en deux temps.



1^{er} temps. — Élever les bras en inspirant.

2^e temps. — Abaisser les bras en faisant une expiration profonde.

2. — ETENDRE LATÉRALEMENT LES BRAS EN FAISANT UNE PROFONDE INSPIRATION.

1^{re} ou 2^e position, 4^e attitude.

1^{er} temps. — Étendre latéralement les bras en faisant une profonde inspiration.

(Rester dans cette attitude).

2^e temps. — Revenir à la position en faisant une expiration profonde.

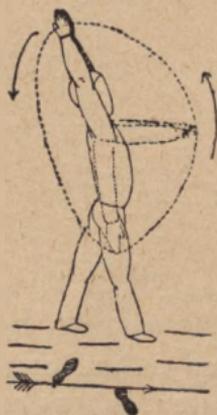
3. — CIRCUMDUCTION LENTE DES BRAS EN FAISANT UNE PROFONDE INSPIRATION.

Position : Station droite ou légèrement fendue.

Circumduction lente et complète des bras en s'élevant sur la pointe des pieds et en faisant une profonde inspiration.

OBSERVATIONS. — L'inspiration profonde coïncide avec l'élé-

vation ou l'écartement des bras ; l'expiration, au contraire, coïncide avec l'abaissement ou le rapprochement des bras.



Ces mouvements ont un rythme très lent.

Il est aussi important d'apprendre à expirer qu'à inspirer profondément.

L'inspiration, de même que l'expiration peut se faire en une ou plusieurs fois, c'est-à-dire être reprise successivement après de courts arrêts. Il s'ensuit des rythmes et des combinaisons variées qui augmentent la durée de chacune des périodes : inspiratoire et expiratoire.

Erratum. — Les dessins étant la reproduction fidèle des photographies, on pourra trouver de légères incorrections dans quelques attitudes ; nous laissons au lecteur le soin de les rectifier dans l'exécution des exercices.

CHAPITRE IV

EXEMPLES DE LEÇONS COMPOSÉES POUR SERVIR DE PROGRAMME DU COURS DES ÉCOLES PRIMAIRES

L'instructeur chargé de l'enseignement de la gymnastique divisera son cours en trente leçons pendant les dix mois de l'année scolaire.

Trois séances seront consacrées par semaine à l'étude d'une leçon. Les trois premières semaines de chaque mois comprendront trois nouvelles leçons; la quatrième semaine sera réservée à la révision générale des mouvements étudiés.

Les trente leçons détaillées ci-après, sont des exemples qui peuvent être variés à l'infini, en suivant le plan général indiqué au chapitre II.

Les leçons sont composées d'exercices tirés de chacune des séries.

Chaque exercice a été décrit précédemment.

On a cherché à tenir compte de l'influence de la saison dans le choix des exercices, et l'on a indiqué de préférence ceux qui peuvent être exécutés par un grand nombre d'élèves à la fois.

6. | *Préparation à l'impulsion du saut.*
 7. } *Faire serrer les intervalles sur la droite et terminer par la marche au pas ordinaire.*
-

OCTOBRE (2^e semaine)2^e Leçon.

1. } *Marche en avant au pas ordinaire.*
 } *Marche en avant au pas allongé.*
 } *Marche en avant au pas raccourci.*
 2. } *Demi à droite, demi à gauche, demi-tour. (Ecole du soldat.)*
 } *Formation des distances (2^e manière).*
 } *Exercices d'équilibre.*
 } Station sur une jambe, le pied dans les mains.
 } — — — les bras élevés.
 3. } *Positions et attitudes fondamentales.*
 } 1^{re} position, 3^e attitude.
 } — 4^e attitude.
 4. | *Marquer le Pas de course sur place.*
 5. } *Flexion et extension du tronc (1).*
 } 1^{re} position, 1^{re} attitude.
 6. | *Saut en hauteur sur place.*
 7. } *Faire serrer les intervalles sur la droite ou sur la gauche et terminer par la Marche en avant au pas ordinaire.*
-

(1) Les mouvements du tronc se font avantageusement en prenant des points d'appui des mains ou des pieds à l'espalier suédois. Cet appareil ne tient pas de place, il a le grand avantage de permettre les exercices collectifs. Il devrait être fixe aux parois des murs de toutes les écoles, il est infiniment supérieurs à l'échelle dite orthopédique.

OCTOBRE (3^e semaine).3^e Leçon.

-
1. { *Marche sur la pointe des pieds et les talons.*
Doublements et dédoublements. (Ecole du soldat.)
Formation des distances (2^e manière).
 2. { *Équilibre sur une jambe, l'autre tendue en avant.*
Id. Le pied en arrière dans la main, l'autre bras élevé.
Id. La jambe étendue de côté.
Positions et attitudes fondamentales.
 2^e position; 1^{re}, 2^e, 3^e et 4^e attitudes.
 Elevation énergique des bras.
 Rassemblement sur deux rangs.
 3. | *Course au pas cadencé en serpentine.*
 4. | *Flexion et extension du tronc.*
 1^{re} position, 1^{re} attitude.
 5. | *Saut en longueur à pieds joints.*
 6. { *Elever les bras étendus lentement et latéralement*
en faisant une profonde inspiration.
Marche lente.
-

OCTOBRE (4^e semaine)4^e Leçon.

REVISION GÉNÉRALE DES 3 PREMIÈRES LEÇONS.

NOVEMBRE (1^{re} semaine).5^e Leçon.

1. | *Marche avec appel et changement de pied.*
 Positions et attitudes fondamentales.
 3^e position ; 1^{re}, 2^e, 3^e et 4^e attitudes.
 2. | *Mouvement horizontal des avant-bras.*
 S'élever sur la pointe des pieds avec mouvement des bras.
 3. | *Course au pas cadencé sur la pointe des pieds.*
 Jeu avec course.
 4. | *Flexion et extension du tronc.*
 1^{re} position, 3^e attitude.
 5. | *Sauts en hauteur et longueur de pied ferme.*
 6. | *Etendre latéralement les bras en faisant une profonde inspiration.*
 7. | *Marche sur la pointe des pieds et les talons.*
-

NOVEMBRE (2^e semaine)6^e Leçon.

1. | *Marche avec élévation des genoux.*
 Marche des gymnastes.
 Formation des distances.
 Positions et attitudes fondamentales.
 4^e position ; 1^{re}, 2^e, 3^e et 4^e attitudes.
2. | *Se fendre alternativement de la jambe gauche ou droite avec mouvement des bras étendus.*
 Préparation à l'impulsion du saut.

3. } *Course*, au pas cadencé avec appel et changement de pied.
 } *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras.
4. } 1^{re} position, 3^e attitude.
 } 1^{re} position, 4^e attitude.
5. | *Sauts en hauteur* avec élan.
6. } *Étendre latéralement les bras* en faisant une *profonde inspiration*.
 } *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.
-

NOVEMBRE (3^e Semaine).7^e Leçon.

1. } *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.
 } *Marche* en spirale.
 } *Se fendre* alternativement de la *jambe gauche* ou *droite* avec *mouvement des bras étendus*.
2. } *Mouvement général* du tronc et des membres.
3. } *Courses* sur la pointe des pieds.
 } *Sautillements* sur place.
 } *Flexion et extension du tronc* avec mouvements des bras.
4. } 1^{re} position, 3^e attitude.
 } 2^{re} position, 3^e attitude.
5. } *Sauts en hauteur* et longueur de pied ferme.
 } *Sauts en hauteur* et longueur *avec élan*.
6. } *Circumduction lente* des bras en faisant une *profonde inspiration*.
7. | *Marche cadencée*.
-

NOVEMBRE (4^e Semaine).8^e Leçon.

REVISION GÉNÉRALE DES 3 PREMIÈRES LEÇONS DU MOIS.

DÉCEMBRE (1^{re} Semaine).9^e Leçon

1. { *Marche avec appel et changement de pied.*
 { *Chaînes gymnastiques.*
 2. } *Préparation à l'impulsion du saut.*
 { *Mouvement général du tronc et des membres.*
 } *Se fendre en avant alternativement de la jambe gau-*
 che ou droite avec mouvement des bras étendus.
 3. { *Sautillements avec fente latérale.*
 { *Sautillements avec progression.*
 } *Flexion du tronc avec mouvements des bras.*
 4^e position, 3^e attitude.
 4. } *Extension du tronc avec mouvements des bras.*
 { *Flexion latérale du tronc.*
 4^e position, 3^e attitude.
 4^e position, 1^{re} et 2^e attitudes.
 5. } *Saut en hauteur avec élan.*
 } *Saut en longueur avec élan.*
 6. | *Marche cadencée avec chant.*
-

DÉCEMBRE (2^e Semaine).11^e Leçon

1. | *Marche* avec élévation des genoux.
| *Marche* en cercles.
| *Mouvement général* du tronc et des membres.
 2. | *Balancement des bras* en progressant.
| *S'élever* sur la pointe des pieds avec *mouvements des bras*.
 3. | *Course* avec appel et changements de pied.
| *Sautillements* à cloche-pied.
| *Flexion du tronc* avec *mouvements des bras*.
| 2^e position, 3^e attitude.
 4. | *Extension du tronc* avec *mouvements des bras*.
| 2^e position, 3^e attitude.
| *Flexion latérale du tronc* avec *mouvements des bras*.
| 1^e position, 3^e attitude.
 5. | *Saut* en longueur avec élan.
 6. | *Marche* cadencée sur la pointe des pieds.
-

DÉCEMBRE (3^e Semaine).10^e Leçon.

1. | *Marche* au pas allongé.
| *Marche* en ailes de moulin.

- * *Lutte à la corde de traction.*
Préparation à l'impulsion du saut.
 * *Mouvements élémentaires de la boxe française.*
2. | Mise en garde.
 | Retour à la station droite.
 | Changement de garde.
 | Changement de garde en marchant.
3. | *Sautillements sur place.*
 | *Sautillement avec fente en avant et en arrière.*
 | *Danse accroupie.*
 | *Flexion latérale du tronc, avec mouvement des bras.*
 | 4^e position, 3^e attitude.
4. | *Torsion du tronc avec mouvement des bras.*
 | 4^e position, 3^e ou 4^e attitude.
5. | *Sauts en hauteur et longueur avec élan.*
 | *Sauts de côté.*
6. | *Marche cadencée avec chants.*
-

DÉCEMBRE (4 Semaine).

12^e Leçon

REVISION GÉNÉRALE

JANVIER (1^{re} Semaine).

13^e Leçon.

1. | *Marche en serpentine.*
 | *Mouvement général du tronc et des membres.*
 * *Mouvements élémentaires de la boxe française.*
2. | Changement de garde en rompant.
 | Passement de pied en avant.
 | Passement de pied en arrière.

3. | *Course* au pas cadencé en serpentine.
| *Jeux* impliquant la course.
| *Flexion et extension du tronc* avec mouvements des bras.
 4. | *Torsion du tronc* avec mouvements des bras.
| 4^e position, 4^e attitude.
 5. | *Sauts* successifs.
| *Saut* en longueur de pied ferme.
 6. | *Marche* en arrière et en avant.
-

JANVIER (2^e Semaine).

14^e Leçon.

1. | *Marche* sur la pointe des pieds ou les talons.
| *Marche* avec appel et changement de pied.
| *Mouvement horizontal des avant-bras.*
| *Circumduction lente et complète des bras* en s'élevant sur la pointe des pieds.
 2. | * *Mouvements élémentaires de la boxe française.*
| Coup de poing droit.
| Coup de pied bas.
 3. | *Jeux* avec course.
| *Danse accroupie.*
| *Flexion et extension du tronc* avec mouvement des bras.
 4. | * *Torsion du tronc* en position fendue avec flexion préalable.
| 3^e position, 1^{re} attitude.
 5. | *Sauts* en hauteur.
| *Sauts* en arrière.
 6. | *Marche* serpentine.
-

- * *Lutte à la corde de traction.*
Preparation à l'impulsion du saut.
2. } * *Mouvements élémentaires de la boxe française.*
 Mise en garde.
 Retour à la station droite.
 Changement de garde.
 Changement de garde en marchant.
3. } *Sautillements sur place.*
Sautillement avec fente en avant et en arrière.
Danse accroupie.
Flexion latérale du tronc, avec mouvement des bras.
4. } 4^e position, 3^e attitude.
Torsion du tronc avec mouvement des bras.
 4^e position, 3^e ou 4^e attitude.
5. } *Sauts en hauteur et longueur avec élan.*
Sauts de côté.
6. | *Marche cadencée avec chants.*
-

DECEMBRE (4 Semaine).

12^e Leçon

REVISION GÉNÉRALE

JANVIER (1^{re} Semaine).

13^e Leçon.

1. | *Marche en serpentine.*
Mouvement général du tronc et des membres.
2. } * *Mouvements élémentaires de la boxe française.*
 Changement de garde en rompant.
 Passement de pied en avant.
 Passement de pied en arrière.

3. | *Course au pas cadencé en serpentine.*
| *Jeux impliquant la course.*
| *Flexion et extension du tronc avec mouvements des bras.*
 4. | *Torsion du tronc avec mouvements des bras.*
| 4^e position, 4^e attitude.
 5. | *Sauts successifs.*
| *Saut en longueur de pied ferme.*
 6. | *Marche en arrière et en avant.*
-

JANVIER (2^e Semaine).14^e Leçon.

1. | *Marche sur la pointe des pieds ou les talons.*
| *Marche avec appel et changement de pied.*
| *Mouvement horizontal des avant-bras.*
| *Circumduction lente et complète des bras en s'élevant sur la pointe des pieds.*
 2. | * *Mouvements élémentaires de la boxe française.*
| Coup de poing droit.
| Coup de pied bas.
 3. | *Jeux avec course.*
| *Danse accroupie.*
| *Flexion et extension du tronc avec mouvement des bras.*
 4. | * *Torsion du tronc en position fendue avec flexion préalable.*
| 3^e position, 1^{re} attitude.
 5. | *Sauts en hauteur.*
| *Sauts en arrière.*
 6. | *Marche serpentine.*
-

JANVIER (3^e Semaine.)15^e Leçon.

1. } *Marche* au pas allongé.
 } *Marche* en cercles.
 } *S'élever* sur la pointe des pieds avec *mouvement des bras*.
 2. } *Balancement* alternatif des bras.
 } * *Exercices élémentaires de la boxe française*.
 } Coup de pied de pointe.
 } Coup de pied de flanc en arrière.
 } Coup de pied de flanc ou de figure en avant.
 3. } *Jeux* avec course.
 } * *Sautillements* avec croisements de jambes.
 } *Flexion et extension du tronc* avec mouvements des bras.
 4. } * *Torsion* du tronc en position fendue avec *flexion préalable*.
 } 3^e position, 1^{re} attitude.
 5. } *Saut* en hauteur et longueur de pied ferme.
 } — — — — — avec élan.
 6. } *Marche* avec appel et changement de pied.
-

JANVIER (4^e Semaine).16^e Leçon.

FÉVRIER (1^{re} Semaine).17^e Leçon.

1. { *Marche* avec élévation des genoux.
 Marche au pas allongé.
 Préparation à l'impulsion du saut.
 * *Exercices élémentaires de la boxe française.*
 2. { Coup de pied de figure en tournant à gauche.
 Coup de pied de figure en tournant à droite.
 * *Lutte de résistance* au moyen de bâtons.
 3. { *Jeux* avec course.
 Course en serpentine.
 Flexion et extension du tronc avec mouvement des bras.
 4. { * *Torsions du tronc* en position fendue avec *flexion préalable.*
 3^e position, 2^e attitude.
 5. { *Sauts* en hauteur sur place.
 Sauts successifs.
 6. | *Marche* en cercles avec chants.
-

FÉVRIER (2^e Semaine).18^e Leçon.

1. { *Marche* avec appel et changement de pied.
 Marche sur la pointe des pieds ou les talons.

*Luttes de résistance.*** Exercices élémentaires de la boxe française.*

2. Coup de poing, coup de pied bas et coup de pied de flanc sur place.
Coup de poing, coup de pied bas et coup de pied de flanc en changeant de garde en avant.

Élévation énergique des bras.

3. ** Sautillements avec extension du tronc.*
Danse accroupie.

Flexion, extension et flexion latérale du tronc.

4. ** Rorsion du tronc en position fendue avec extension préalable.*
3^e position, 1^{re} attitude.

5. *Sauts en longueur de pied ferme.*
Sauts en hauteur avec élan.
Sauts à la corde.

6. *Marche au pas raccourci.*

FÉVRIER (3^e Semaine).19^e Leçon.

1. *Marche au pas allongé avec chants.*
Marche avec élévation des genoux.
** Luttes deux à deux. Les bâtons dans la main, balancement des bras étendus.*
** Continuation des exercices élémentaires de la boxe française.*
2. *Revision.*
Coup de poing, coup de pied bas en changeant de garde en arrière.
** Lutte de traction à la corde.*
3. *Sautillements avec flexion du tronc.*
Jeu avec course.

- Flexion, extension du tronc avec mouvements des bras.*
4. } * *Torsion du tronc en position fendue avec extension préalable.*
 } 3^e position, 2^e attitude.
5. } *Sauts en hauteur et longueur.*
 } *Sauts de pied ferme et avec élan.*
6. | *Marche au pas raccourci avec chants.*
-

FEVRIER (4^e Semaine).

20^e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE.

MARS (1^{re} Semaine).

21^e Leçon.

1. } *Marche sur la pointe des pieds et les talons.*
 } *Évolutions en spirales.*
 } * *Poutre horizontale.*
2. } Se mettre à cheval sur la poutre et progresser en avant.
 } Même mouvement en arrière.
 } S'asseoir sur la poutre et progresser latéralement.
 } *Mouvements sur le banc de l'école.*
3. | *Course sur la pointe des pieds.*

4. } *Flexion, extension et flexion latérale du tronc.*
 * *Torsion* en position fendue avec *extension* ou
flexion préalables et mouvement des bras.
 2^e position. 3^e attitude.
5. } * *Sauts* de barrière sur la poutre.
 * *Sauts* à l'appui sur la poutre et sauts en arrière.
6. | *Marche* lente.
-

MARS (2^e Semaine).22^e Leçon.

1. | *Marche* avec appel et changement de pied.
 * *Échelle oblique* (1).
2. } Monter à l'échelle au moyen des pieds et des mains.
 Monter par le revers de l'échelle.
 Monter par le revers de l'échelle, flexion et extension
 des membres inférieurs.
3. | *Course* avec appel et changement de pied.
Flexion et extension du tronc avec mouvement des
 bras.
4. } *Flexion du tronc* avec *elevation* d'un bras et *abais-*
sement de l'autre.
 3^e position, 3^e attitude.
5. | *Sauts* en avant étant assis sur la poutre.
6. } *Circumduction* lente et complète des bras en s'éle-
 vant sur la pointe des pieds et en faisant une *pro-*
fonde inspiration.
-

(1) Ces exercices ne seront exécutés par un groupe d'élèves, que s'il existe plusieurs échelles obliques qui permettent le travail simultané, car il faut éviter le travail individuel. On peut remplacer l'échelle oblique par les cadres échelles employés en Suède.

MARS (3^e Semaine).23^e Leçon.

1. | *Marche* au pas allongé.
 Poutre horizontale.
 Marche en avant sur la poutre.
 Marche à reculons. —
 2. | *Marche de côté.* —
 Echelle avec planche dorsale.
 Suspension allongée, le dos contre la planche, exécuter
 la flexion, l'extension des membres inférieurs.
 3. { *Course au pas cadencé en serpentine.*
 { *Principes du pas de polka (filles).*
 Flexion et extension du tronc avec mouvements des
 bras.
 4.) *Flexion latérale du tronc.*
 4^e position, 2^e attitude.
 5. { * *Sauts à l'appui sur la poutre et sauts en arrière et*
 { *en avant.*
 6.) *Étendre latéralement les bras en faisant une pro-*
 fonde inspiration.
 Marche cadencée avec chant.
-

MARS (4^e Semaine).24^e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE.

AVRIL (1^{re} Semaine).25^e Leçon.

1. } *Marche* avec appel et changement de pied.
 } *Marche* sur la pointe des pieds et les talons.
 * *Echelle oblique*.
 2. } Monter par le revers de l'échelle, passer par devant et
 } descendre face en avant ou en arrière.
 * Monter par le revers de l'échelle avec l'aide des pieds
 et des mains et descendre sans l'aide des pieds.
Echelle oblique.
 3. { Pas de *valse* (filles).
 } *Jeu* avec courses.
Flexion et extension du tronc.
 4. } 1^{re} position, 2^e attitude.
 } *Torsion du tronc*.
 } 1^{re} position, 4^e attitude.
 5. | *Saut* en longueur avec élan.
 6. } *Circumduction* lente et complète des bras en fai-
 } sant une *profonde inspiration*.
 } *Marche* lente.
-

AVRIL (2^e Semaine)26^e Leçon.

- 1 | *Marche* sur la pointe des pieds et les talons

3. { *Course avec appels et changements de pied.*
 { *Pas de schottisch (filles).*
4. { *Flexion, extension et torsions du tronc avec mouve-*
 { *ments des bras.*
 1^{re} position, 3^e ou 4^e attitude.
5. } *Saut de côté.*
 } *Saut en hauteur avec élan.*
6. | *Évolution avec chants.*
-

AVRIL (4^e Semaine).

28^e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE

MAI (1^{re} Semaine).

29^e Leçon.

1. | *Marche en serpentine avec chant.*
 * *Echelle horizontale ou barre à hauteur de sus-*
 * *pension.*
 Sauter à la suspension allongée, écarter et rapprocher
 les mains.
2. | * *Étant à la suspension allongée, faire osciller le corps*
 | * *et sauter en arrière le plus loin possible.*
 | *Echelles jumelles.*
 Mains aux échelons, sautilllements avec fente latérale
 en avant et en arrière en s'aidant des bras.

3. } *Course sur la pointe des pieds au pas cadencé.*
 } *Quadrille (filles).*
4. } *Flexion, extension et torsions combinées du tronc.*
 } 3^e position, 2^e attitude.
5. } * *Sauts de barrière sur la poutre.*
 } *Sauts à la corde (filles).*
6. | *Marche sur la pointe des pieds et les talons.*
-

MAI (2^e Semaine).30^e Leçon.

1. | *Marche au pas cadencé.*
 { *Exercices préparatoires à la natation, sur le cheva-*
 } *let.*
2. } *Echelle avec planche dorsale.*
 } *Exercices sur le banc d'école.*
3. } * *Course du fardeau.*
 } *Jeu avec course.*
4. | *Flexion et extension du tronc.*
5. | *Saut en longueur et hauteur.*
6. | *Circumduction des bras avec inspiration.*
-

MAI (3^e Semaine).31^e Leçon.

1. | *Marche cadencée au pas allongé.*
 } * *Mouvements deux à deux au moyen de bâtons.*
2. } Les bâtons dans la main, balancement des bras tendus
 } au-dessus de la tête.
 } Les bâtons croisés, lutte de résistance les bras étendus.
 } * *Lutte de traction à la corde.*

3. { *Course avec appel et changement de pied.*
 { * *La chaise à porteur.*
 4. | *Mouvements du tronc.*
 5. | *Sauts en hauteur de pied ferme et avec élan.*
 6. | *Evolution avec chants.*
-

MAI (4^e Semaine).

32^e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE.

JUN (4^e Semaine).

33^e Leçon.

1. { *Marche avec évolution des genoux.*
 { *Marche sur la pointe des pieds et les talons.*
 { *Exercices préparatoires à la natation sur le chevalet.*
 2. { * *Echelle horizontale (suspension).*
 { *Passer de la suspension allongée à la suspension fléchie.*
 { *Progresser en oscillant le long de deux barres horizontales.*
 3. | *Course au pas cadencé.*
 4. | *Mouvements du tronc.*
 5. | *Saut en longueur de pied ferme.*
 6. | *Exercices respiratoires.*
-

JUIN (2^e Semaine).

34^e Leçon.

1. | *Marches et évolutions* (révision).
Echelles jumelles.
 Mains aux échelons, exécuter une danse sur place
 Mains aux échelons, se laisser tomber lentement en
 arrière, en avant et de côté.
 2. | * *Perches.*
 Monter et descendre aux perches à l'aide des bras et
 des jambes.
 3. | *Course* (révision).
 4. | *Mouvements du tronc* (révision).
 5. | *Saut* (révision).
 6. | *Exercices respiratoires.*
-

JUIN (3^e Semaine).

35^e Semaine.

1. | *Marche* (révision).
Echelles jumelles.
 Monter aux échelles à l'aide des pieds et des mains
 Sauter à l'appui tendu sur les échelons.
2. | *Echelle horizontale.*
 Progresser en déplaçant simultanément les mains sans
 balancer.
 Progresser par brasses aux échelons.
3. | *Course.*
4. | *Mouvements du tronc* (révision).

5. | *Sauts* (révision).
6. | *Exercices respiratoires.*
-

JUIN (4^e Semaine).

36^e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE

JUILLET (1^{re} Semaine).

37^e Leçon.

1. | *Marches ou évolutions* (révision).
 Mouvements sur le banc d'école.
 Echelles jumelles.
 Suspension allongée avec mouvements des membres inférieurs.
2. | Etant en suspension allongée, balancer les membres inférieurs.
- * *Perches.*
 Monter et descendre aux perches avec les bras seulement.
3. { *Courses.*
 { *Jeux.*
4. | *Mouvements du tronc.*
1. | *Sauts.*
2. { *Exercices respiratoires.*
 { *Marches lentes.*
-

JUILLET (2^e Semaine).38^e Leçon

1. | *Evolutions.*
 - | | |
|----|---|
| 2. | * <i>Poutre.</i> |
| | Faire face en arrière et ant debout sur la poutre. |
| | Marcher debout, s'arrêter, se placer à cheval et se remettre debout. |
| | Équilibres divers sur la poutre. |
| | <i>Exercices préparatoires à la natation sur le chevallet ou le banc.</i> |
 3. | *Course ou jeu.*
 4. | *Mouvements du tronc.*
 5. | *Sauts.*
 6. { *Exercices respiratoires.*
 { *Marches lentes.*
-

JUILLET (3^e Semaine).39^e Leçon.

1. | *Evolutions.*
 2. | *Révision des exercices de suspension.*
 3. | *Courses.*
 4. | *Mouvements du tronc.*
 5. | *Sauts.*
 6. { *Exercices respiratoires.*
 { *Marches lentes.*
-

JUILLET (4^e Semaine).40^e Leçon.

RÉVISION GÉNÉRALE.

Le classement précédent n'est donné que comme exemple. Les détails peuvent varier suivant l'initiative du maître il est seulement de toute nécessité de se conformer à un plan qui ne laisse aucun doute sur l'effet obtenu.

L'art n'est pas de composer une leçon difficile mais d'en savoir donner une salutaire. On obtiendra ce résultat si l'on ne perd jamais de vue l'effet produit sur l'élève au lieu de s'arrêter à des combinaisons de mouvements quelconques sur les appareils employés.

L'appareil ne doit être qu'un moyen d'obtenir des résultats utiles.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS.....	Pages 5
-------------------	------------

CHAPITRE I^{er}

But de l'éducation physique.....	9
Effets que l'on doit produire par l'exercice.....	10
Qualités de la leçon de gymnastique.....	12
Précautions hygiéniques.....	13 à 15
Usage de l'eau froide.....	16
Contre-indications de l'exercice.....	17
Groupement des élèves.....	20
Gradation dans l'énergie des exercices.....	20
Composition de la leçon de gymnastique.....	21
Différences de l'enseignement suivant les sexes.....	22

CHAPITRE II

Plan général de la leçon de gymnastique scolaire.....	23
Indication des exercices qui composent les séries.....	24 à 35

CHAPITRE III

Art. 1 ^{er} . — Des commandements.....	36
Art. 2. — De la cadence des mouvements commandés.....	36
Art. 3. — Défauts constants à corriger dans le cours d'une leçon.....	37 à 39

CHAPITRE IV

Définition des positions et des attitudes de départ indiquées dans les différents exercices.....	40
Art. 1 ^{er} . — Combinaison de la 1 ^{re} position avec les 4 attitudes.....	42
Art. 2. — Combinaison de la 2 ^e position avec les 4 attitudes.....	44
Art. 3. — Combinaison de la 3 ^e position avec les 4 attitudes.....	45
Art. 4. — Combinaison de la 4 ^e position avec les 4 attitudes.....	46
Art. 5. — Positions diverses.....	46 à 49

CHAPITRE V

Détail des exercices qui composent les séries.....	50
<i>Description des exercices de la 1^{re} série.....</i>	52
1 ^{er} groupe. — Marches.....	52
2 ^e groupe. — Evolutions.....	53
3 ^e groupe. — Formations des distances.....	60
<i>Description des exercices de la 2^e série.....</i>	62
1 ^{er} groupe. — Positions et attitudes fondamentales.....	65
2 ^e groupe. — Exercices d'équilibre.....	65
3 ^e groupe. — Poutre horizontale.....	67
4 ^e groupe. — Mouvements des membres dans des attitudes variées.....	71
5 ^e groupe. — Lutttes de résistance.....	78
6 ^e groupe. — Mouvements élémentaires de la boxe française.....	81
<i>Description des exercices de la 3^e série.....</i>	85
1 ^{er} groupe. — Echelle oblique.....	87
Echelle avec planche dorsale.....	88
Barres ou échelles à hauteur de suspension...	89
2 ^e groupe. — Progression à la suspension allongée ou fléchie.....	90
3 ^e groupe. — Petites échelles jumelles.....	91
Perches et cordes par paires.....	95
<i>Description des exercices de la 4^e série.....</i>	97
1 ^{er} groupe. — Des courses.....	99
2 ^e groupe. — Sautillements.....	101

TABLE DES MATIÈRES.

167

3 ^e groupe. — Danses.....	104
Courses au fardeau.....	107
La chaise à porteur.....	108
<i>Description des exercices de la 5^e série.....</i>	109
1 ^{er} et 2 ^e groupe. — Flexions et extensions du tronc.....	110
3 ^e groupe. — Flexions laterales du tronc....	118
4 ^e groupe. — Torsions du tronc.....	120
<i>Description des exercices de la 6^e série.....</i>	126
1 ^{er} groupe. — Sauts de pied ferme.....	127
2 ^e groupe. — Sauts avec élan.....	129
3 ^e groupe. — Sauts variés.....	132
4 ^e groupe. — Sauts avec appui des mains.....	133
<i>Description des exercices de la 7^e série.....</i>	136
1 ^{er} groupe. — Exercices respiratoires.....	136

CHAPITRE VI

Exemples de leçons composées pour une période d'année scolaire.....	139
Mois d'octobre.....	141
Mois de novembre.....	144
Mois de décembre.....	146
Mois de janvier.....	148
Mois de février.....	151
Mois de mars.....	153
Mois d'avril.....	156
Mois de mai.....	158
Mois de juin.....	160
Mois de juillet.....	164

A LA MEME SOCIÉTÉ

- ALBERT (le professeur). — **La Boxe Française**. 1 vol. in-18 de 300 pages environ, avec 84 phototypies des différents mouvements, dans le texte..... 5 fr. »
- DEMENY (GEORGES). — **L'Éducation physique en Suède**. Un vol. in-18 2 fr. 50
- FONTANA. — **Manuel de Gymnastique**. 1 vol. de 51 pages et 115 figures 2 fr. 50
- LANCASTER (CH.). — **L'art de la Chasse et du Tir**. Ouvrage traduit de la 4^e édition anglaise, par A. Mouraux et E. André. 1 vol. in-8 avec 53 figures hors texte. 7 fr. 50
Ce livre n'existait pas encore et n'a aucun analogue en France.
- MAREY, membre de l'Institut, professeur au Collège de France et GEORGES DEMENY. — **L'Homme en mouvement**. Avec une préface du D^r H. Labonne. Album contenant un grand nombre de poses et plusieurs agrandissements 4 fr. »
- MIGUEL ZAMACOIS. — **Le Vélocipède à travers les âges**. Un vol. illustré 2 fr. »
- PÈRES et RATABOUL. — **Traité élémentaire des Sciences appliquées à la Gymnastique**, à l'usage des candidats au diplôme de Maître de Gymnastique, des Professeurs et Maîtres de Gymnastique, des Instituteurs, etc.. 2 fr. »
- PICHERY (J.-L.). — **Gymnastique des écoles**. Seule méthode adoptée par le Conseil municipal de Paris, indispensable aux directeurs et directrices d'école. Ouvrage honoré de la souscription du Conseil municipal de Paris. 1 vol. in-8 de 250 pages avec 30 figures dans le texte.. 5 fr. »
- ROBLOT (D^r), chevalier de la Légion d'honneur. — **Guide pratique des Exercices physiques**. Hygiène et résultats. In-8 de 60 pages, avec gravures intercalées dans le texte 2 fr. 50



