

D'ARBAUD, capitaine d'infanterie de la marine, détaché au bureau de l'inspection générale de cette arme à Paris, désigné par M. le Ministre de la marine.  
Fait à Paris, le 7 novembre 1853.

H. FORTOUL.

## II.

### RAPPORT DU PRÉSIDENT DE LA COMMISSION.

MONSIEUR LE MINISTRE,

Vous avez donné à une commission la tâche « d'indiquer les exercices de gymnastique les plus propres à développer les forces physiques de la jeunesse confiée aux lycées de l'empire, et à la mettre ainsi en mesure d'accomplir, sans fatigue, le travail intellectuel qui lui est demandé. »

Cette commission, à la formation de laquelle les départements de la guerre et de la marine avaient bien voulu concourir directement, se composait de :

MM. *Cayx*, recteur de l'Académie de la Seine;

*Lesieur*, chef de la 1<sup>re</sup> division du ministère de l'instruction publique et des cultes;

*Forneron*, proviseur du lycée impérial Louis-le-Grand;

*d'Argy*, chef de bataillon, commandant l'école de gymnastique à Vincennes;

*Delettré*, capitaine de la 3<sup>e</sup> compagnie du bataillon des sapeurs-pompiers de la ville de Paris;

*d'Arbaud*, capitaine d'infanterie de la marine, détaché au bureau de l'inspection générale de cette arme.

Vous m'aviez fait l'honneur de m'en déférer la présidence.

Le point d'hygiène publique sur lequel Votre Excellence a appelé notre attention avait éveillé la sollicitude de Sa Majesté l'Empereur. Il a été l'objet de l'examen le plus approfondi.

La Commission a multiplié ses séances et prolongé son enquête.

Elle a visité, à plusieurs reprises, les établissements, trop rares aujourd'hui, où les exercices corporels sont l'objet d'un enseignement méthodique et rationnel. Elle s'est transportée, tantôt dans ce magnifique gymnase qu'a élevé et organisé à ses frais un homme enthousiaste de son art (1), tantôt dans cet asile plus modeste (2) où des enfants que décimait autrefois l'affection scrofuleuse trouvent aujourd'hui, grâce à la gymnastique, une amélioration qu'ils avaient vai-

(1) M. Triat.

(2) L'hôpital des enfants malades, où M. Laisné dirige le gymnase créé par l'administration de l'Assistance publique.

nement demandée aux autres agents de la thérapeutique, tantôt enfin à l'établissement militaire de Vincennes (1), cette sorte d'école normale, cette pépinière d'hommes robustes, agiles, adroits, disciplinés, qui, après une demi-année d'études, vont porter, dans tous les régiments de l'armée, les précieux enseignements qu'ils ont reçus sous la direction éclairée de M. le commandant d'Argy.

Avant de mettre en œuvre les matériaux qu'elle avait recueillis, la Commission a dû se pénétrer des motifs qui avaient présidé à sa formation, et des avantages du nouvel enseignement dont elle était chargée par Votre Excellence de poser les bases. Permettez-moi de donner à ce sujet quelques explications préalables que je crois nécessaires pour bien faire apprécier l'esprit et la portée du projet de règlement qui termine ce rapport.

### § 1<sup>er</sup>.

Il y a trois modes principaux par lesquels l'éducation peut et doit intervenir dans le développement d'un enfant. C'est à l'éducation qu'il appartient de régler non-seulement l'emploi des nobles facultés qui font de l'homme un être intelligent et moral, mais aussi la proportion des matériaux réparateurs destinés à prendre la place de ceux que le mouvement de la vie consume incessamment, et l'exercice de cet admirable appareil auquel la volonté commande, instrument docile qui proportionnera ses services aux soins qu'on aura pris de le cultiver. C'est dans l'équilibre de ces diverses influences qu'il faudra rechercher les conditions du développement harmonieux des facultés de l'homme. Qu'un des rouages de l'économie vienne à prédominer, il attirera tout à lui; les autres tomberont dans la langueur. N'attendez aucune activité musculaire de l'homme chez lequel le mouvement nutritif ou végétatif est en excès. Rarement aussi sera-t-il disposé aux travaux de l'esprit; rarement le verra-t-on surmonter, par la constance des efforts et l'opiniâtreté de la volonté, les obstacles qu'il trouvera sur son chemin (2). Le travail excessif de l'organe qui prête son assistance aux manifestations de l'âme a aussi ses inconvénients et même ses dangers; nous le montrerons plus loin. Pour régler le développement des appareils organiques, pour tempérer l'un par l'autre, l'hygiène a des ressources dont ne peuvent se faire une idée les personnes qui sont restées complètement étrangères à la science de la vie. Créer de la matière organisée, fût-ce celle d'un simple polype ou d'une moisissure, est et sera à tout jamais au-dessus de la puissance de l'homme. Mais qu'on donne à l'homme une créature vivante,

(1) Au fort de la Faisanderie.

(2) Inde Cæsaris vox, se pingues illos unctosque non timere..... Jonathan ille Swiftius (neque enim difficile est intellectu de quouam viro sermo sit), quamdiu se curis et iris exercuit, macilentissimus; in summam obesitatem transiit, cum debilitata vi mentis in fatuitatem delapsus esset. (Haller, *Elementa physiologiæ*, t. I, p. 40.)

il la modifie, il la pétrit à son gré. Pour subvenir à ses besoins naturels, pour satisfaire à ses appétits factices, il a transformé, en quelque sorte, les animaux qu'il s'est soumis. Chez ceux-ci, qu'il destine à sa table, il a amoindri le poids relatif du squelette, diminué la tête, raccourci les membres et démesurément amplifié les masses charnues et succulentes que la digestion élaborera. Chez ceux-là, dont il utilise la vitesse, il a élevé la taille, effilé les membres, élargi la poitrine et desséché les muscles. Ce pouvoir de modifier les êtres vivants, il le fait sentir à ses semblables ; et tandis que, soumis à certaines pratiques, tel homme acquiert les formes athlétiques et l'énergie musculaire qui assurent le triomphe dans ces luttes si chères à l'Angleterre, cet autre, obéissant à des règles différentes, se verra méthodiquement réduit au poids qu'il ne pourrait dépasser sans renoncer à la profession qui le fait vivre.

De tels résultats ne sont pas ceux que nous demanderons à la gymnastique, et nous ne les citons que comme une démonstration saisissante de la flexibilité d'un être vivant à se plier à l'action des agents extérieurs, à se modifier suivant la direction imprimée à ses propres forces. A aucune époque de la vie cette souplesse n'est plus marquée que pendant les années qui précèdent la puberté. Les mots *cereus ad vitium flecti* pourraient s'appliquer aussi bien à l'élève de nos lycées qu'au jeune homme d'Horace, aux conditions physiques de l'organisme qu'aux déviations des facultés morales. Ne serions-nous pas coupables si nous négligions ce qui peut fortifier le corps à une période de la vie où les aberrations du mouvement nutritif sont si faciles, et ne mériterions-nous pas le reproche qu'un ancien législateur adressait à ses concitoyens ? « Vous vous donnez, disait-il, beaucoup de peine pour améliorer les races d'animaux, et vous abandonnez au hasard le développement de la forme humaine. » Mais, dirait-on, ce que vous appelez le hasard, c'est la *nature*, la nature qui conduit mystérieusement et sûrement chaque être au terme de son développement, la nature qui lui fait acquérir la forme générale, et, jusqu'à un certain point, les traits de ses parents, la nature qui conserve intacts, au travers des siècles, les caractères de l'espèce. Nous répondons que nous voyons trop souvent la nature laisser son œuvre imparfaite, et que nous ne sommes pas convaincus qu'un lycéen, renfermé chaque jour, pendant huit heures, dans la classe ou dans l'étude, travaillant beaucoup du cerveau et fort peu de ses membres, soit précisément dans les conditions où la nature déploie toute sa puissance chez l'être vivant.

Pour lutter contre les conditions désavantageuses auxquelles je viens de faire allusion, conditions qu'il faut accepter pourtant, sous peine de négliger la culture intellectuelle, la gymnastique offre des ressources qu'on demanderait vainement aux autres branches de l'hygiène. L'ignorance ou la légèreté ont pu, seules, les méconnaître et ne voir qu'un amusement futile dans les exercices qu'elle enseigne. L'antiquité en avait jugé différemment. L'expérience l'avait éclairée à cet égard. Il serait bien difficile d'admettre qu'il n'y ait rien de

bon, rien d'utile dans des pratiques qui ont joui d'une si grande faveur chez deux des peuples les plus beaux, les plus policés de l'antiquité, et tenu une place si considérable dans leurs institutions. La gymnastique n'a pu demeurer étrangère au développement de ces beaux types qui ont posé devant les statuaires grecs, à la vigueur corporelle, à l'énergie morale dont les Hellènes ont donné tant de preuves. Au moyen âge, on vante encore la force du corps chez les héros de la chevalerie ; on la signale chez ceux de l'histoire, dans Bertrand Duguesclin, dans Richard Plantagenet. Les guerriers du Tasse ne le cèdent guère, sous ce rapport, à ceux d'Homère. Mais lorsqu'enfin la poudre à canon décide du sort des batailles, la gymnastique, tombée en désuétude, ne paraît offrir d'intérêt que pour les érudits (1), dont quelques-uns s'attachent à étudier ce qu'elle était chez les anciens et quels instruments ceux-ci mettaient en usage.

En abandonnant ainsi dans la pratique l'exemple et les traditions de l'antiquité, on paraissait croire que la gymnastique est tout au plus bonne pour fournir, pendant la guerre, des moyens de défense ou d'attaque ; on ne s'avisait pas que, par elle-même, et indépendamment de ses applications à l'art militaire, elle procure un résultat considérable, je veux dire une constitution saine et robuste.

Cependant, à la fin du dix-huitième siècle, des hommes éclairés reconnaissent qu'il y a quelque chose à recueillir dans l'héritage du passé. M. Salzmann fonde, en Saxe, un institut gymnastique. On l'imité dans plusieurs Etats de l'Europe. On ne se borne plus à un pur empirisme. On formule une théorie, des principes, on leur donne une base véritablement scientifique. A Stockholm, l'institut central, établi sous la direction du professeur Ling, réalise, et au delà, les espérances que l'on avait fondées sur sa création. Le gouvernement suédois le subventionne (2). En Angleterre et en Suisse, les institutions destinées à la gymnastique se multiplient sous l'active impulsion donnée par M. Clias, qui devait, plus tard, introduire sa méthode dans nos écoles primaires (3). En France, où Rollin et Barthélemy avaient recommandé la gymnastique, le colonel Amoros apporte l'expérience qu'il avait acquise en dirigeant un gymnase à Madrid, d'après les principes de Pestalozzi. On se passionne un instant pour une institution si salutaire. Mais, pour populariser ce nouvel enseignement, pour le faire entrer dans l'éducation de tous, pour instituer la culture de l'appareil locomoteur à côté de la culture intellectuelle, il fallait plus que des efforts individuels, il fallait le concours

(1) Mercuriali, *De arte gymnastica*.

(2) Un des membres de l'expédition envoyée au pôle par le gouvernement français disait à l'illustre Berzélius que la gymnastique suédoise, à elle seule, méritait que l'on fit le voyage de Stockholm.

(3) Le *Traité élémentaire de gymnastique rationnelle*, par M. Clias, est parvenu à la 6<sup>e</sup> édition. Paris, 1853.

actif de l'Etat. Si l'on ne peut dire que ce concours ait fait défaut jusqu'ici, le travail qui nous est demandé est, du moins, un aveu que l'intervention de l'Etat n'a pas été aussi efficace qu'elle eût pu l'être. L'organisation de la gymnastique dans les lycées de l'Empire sera un retour heureux vers le but que l'on a manqué. Une fois confirmés par une expérience faite sur une grande échelle, les succès obtenus donneront peut-être à penser, nous l'espérons au moins, que la gymnastique n'est pas indigne d'occuper une place dans les institutions pédagogiques de notre pays.

Il serait facile, sans doute, à un médecin de démontrer, théoriquement, les bons effets de ces exercices; d'expliquer comment chez l'homme qui s'y est livré, dans une mesure convenable, l'appétit est avivé, la digestion plus facile, le sommeil plus réparateur et plus profond, la respiration plus ample, la circulation activée, l'énergie musculaire accrue, le feu des passions amorti, la constitution tout entière affermie et améliorée. Mais le rapporteur n'abusera pas de son diplôme, et il ne fera intervenir qu'avec sobriété ce genre de démonstration. L'énoncé de quelques faits sera peut-être un meilleur moyen de convaincre. Pendant que la Commission visitait les établissements destinés aux exercices de la gymnastique, dans le but d'étudier en eux-mêmes ces exercices, elle recueillait de précieux renseignements sur leurs effets. Par exemple, elle apprenait que, sur 150 sous-officiers exercés pendant six mois au fort de Vincennes, pas un seul n'avait passé un jour à l'infirmerie. Oserait-on dire que la gymnastique était demeurée étrangère à ce résultat? A l'hôpital des Enfants, la Commission constatait un fait d'une plus haute portée. Il est une affection qui consiste dans des contractions musculaires, désordonnées, involontaires, affection plus commune chez les enfants que chez les adultes, et souvent rebelle au traitement interne, c'est la *chorée*. La gymnastique a guéri les enfants qui en étaient atteints. Mais la *chorée* n'est pas une affection des muscles, son point de départ est dans le centre nerveux; la gymnastique n'épuise donc pas son influence sur le système musculaire; elle l'étend à l'organe qui suscite l'action des muscles, qui intervient dans les opérations de l'esprit; elle calme son extrême excitabilité, et prévient, dans d'autres cas, l'épuisement qui pourrait résulter d'un travail intellectuel excessif. Ce serait tomber dans l'exagération que de dire, avec Platon (1), que la gymnastique (unie à la musique, il est vrai) est exclusivement destinée à la culture de l'âme; mais on ne s'éloignerait pas moins de la vérité, si l'on restreignait son action au développement du système locomoteur. Chez M. Triat, comme dans les deux autres établissements que je

(1) Platon dit, dans sa *République*: « Ce n'est pas pour cultiver l'âme et le corps (car si ce dernier en tire quelque avantage, ce n'est qu'indirectement), mais pour cultiver l'âme seule et perfectionner en elle le courage et l'esprit philosophique, que les dieux ont fait présent aux hommes de la musique et de la gymnastique. » *Oeuvres de Platon*, t. I, p. 72. Paris, 1845.

nommais en commençant, la Commission a pu constater les excellents effets de la répétition des exercices gymnastiques. S'ils guérissent quelques affections, s'ils redressent quelques difformités, ils peuvent contribuer à les prévenir, et la gymnastique est la meilleure orthopédie préventive.

Examinons aussi l'influence de la gymnastique sur l'appareil qu'elle met directement en jeu. Rien n'est mieux constaté que les changements apportés dans la nutrition des muscles par l'exercice de ces organes. La démonstration qu'en on donne est devenue vulgaire: faut-il rappeler le développement des jambes des danseurs, des bras des boulangers, de la jambe gauche et du bras droit des maîtres d'escrime, etc., etc.? il y a quelque chose de vicieux, sans doute, dans ces développements partiels de l'appareil musculaire; mais la gymnastique exerce, d'une manière égale, tout le système, et c'est là un de ses grands avantages.

En même temps qu'elle développe la force, la gymnastique fait acquérir l'adresse, et cela n'est point à dédaigner dans la pratique de la vie. L'homme maladroit fait tout avec effort, il grimace, il prend des poses ridicules, il met en contraction une foule de muscles qui n'ont rien à faire avec le but auquel il tend; il éparpille l'influx nerveux, au lieu de le concentrer là où l'énergie est nécessaire.

Dans l'appareil locomoteur, le physiologiste ne voit pas seulement les muscles ou parties actives, il tient compte des leviers que les puissances contractiles mettent en mouvement, et de leurs moyens d'union. La gymnastique ne modifie pas moins efficacement les parties passives de l'appareil que ses parties agissantes. Trois choses règlent, dans chaque section du squelette, dans chaque brisure de nos membres, l'étendue et la direction des mouvements, ce sont: la configuration des surfaces articulaires, les faisceaux fibreux qui attachent les os, l'état particulier des muscles qui passent sur l'articulation. Or, telle est la puissance des exercices périodiquement répétés, qu'ils peuvent les modifier, dans les jointures, les parties dures et les parties ligamenteuses, de telle sorte que la limite ordinaire des mouvements soit dépassée. Ainsi, chose digne des méditations du physiologiste, l'action des parties molles règle, médiatement, dans les substances les plus rigides, les plus dures de l'organisme, la direction suivant laquelle s'y opéreront le mouvement nutritif et le développement. Et, comme en définitive c'est de la configuration du squelette que dépendent, en grande partie, les proportions plus ou moins élégantes du corps, l'aisance dans les mouvements, la grâce dans la contenance ou la démarche, on voit la part qui pourrait revenir à la gymnastique dans l'acquisition de ces avantages extérieurs. La génération reproduit, à la longue, les *qualités acquises* (1), comme elle transmet, du père au fils, les caractères de la race: c'est donc concourir à l'amélioration d'un peuple,

(1) *Fortes creantur fortibus et bonis.* — HORACE.

j'ai presque dit à sa régénération, que de le doter d'institutions qui permettent de porter au plus haut degré qu'elles puissent atteindre les facultés physiques et intellectuelles de l'homme.

Allons au-devant d'une objection que sont disposées à faire, à l'établissement officiel de la gymnastique dans les lycées, certaines personnes persuadées, d'ailleurs, que l'exercice est salutaire aux écoliers. Le besoin du mouvement, disent-elles, est si vivement senti par les enfants, qu'ils se livrent, avec toute l'impétuosité de leur âge, aux exercices du corps pendant le temps accordé à la récréation. C'est donc chose superflue que d'instituer encore des exercices classiques. Cette objection n'est pas fondée. Les amusements de l'enfance, si utiles d'ailleurs, ne peuvent, en aucune façon, remplacer les leçons où l'art intervient pour faire contracter l'un après l'autre chacun des groupes de muscles qui entrent dans le vaste appareil de la locomotion. Si l'on voulait dresser une sorte de statistique du personnel de nos lycées, et quelques personnes ont tenté de la faire (1), on y trouverait plusieurs catégories d'élèves. Ici ce sont des enfants robustes, pleins de séve, de vigueur, et pouvant, sans chances d'épuisement, faire les frais du travail intellectuel. S'ils peuvent, à la rigueur, se passer de la gymnastique, on ne peut dire, cependant, qu'elle leur serait nuisible. Dans une autre catégorie, on rangerait des enfants d'une constitution plus grêle. Ceux qui, dans ce groupe, aiment l'étude et y réussissent, sont d'excellents écoliers, sans doute, mais trop souvent aussi l'excès du travail intellectuel les énerve. Pour cette classe d'élèves, ne comptez pas sur les effets de la récréation; ils y portent encore les préoccupations de l'étude. Il faut que vous leur prescriviez, que vous leur imposiez les exercices du corps; soumettez-les donc à la gymnastique. Une troisième catégorie se composerait d'élèves, non-seulement débiles, mais malades; ils manquent souvent à la classe. Ceux qui sont devancés par leurs condisciples se découragent et ne travaillent plus. Pour ceux-ci encore on peut attendre d'excellents effets de la gymnastique. Ce n'est point là une vue théorique, c'est une proposition fondée sur ce qui se passe en grand, depuis un certain nombre d'années, à l'hôpital des Enfants.

Je ne quitterai pas ce sujet sans dire que la Commission attribue à la pratique de la gymnastique d'autres avantages encore que ceux qui résultent d'une constitution robuste: elle n'a pu méconnaître les applications qu'on en peut faire. Parmi les accidents sans nombre qui chaque jour menacent notre santé ou notre vie, il en est contre

(1) Plan d'organisation hygiénique et médicale pour les collèges nationaux, par MM. Pouget, docteur en médecine, et Valat, recteur de l'Académie de l'Aveyron; Bordeaux, 1850. Ce travail n'a point été fait en vue d'introduire la gymnastique dans les lycées; les auteurs se sont proposé de faire donner une certaine part aux médecins dans l'inspection des établissements destinés à l'instruction publique.

lesquels nous pouvons nous prémunir. Ne le pas faire serait une négligence singulière. N'est-il pas déplorable, par exemple, qu'un homme tombé à la rivière y trouve la mort, faute d'avoir appris à se soutenir sur l'eau pendant quelques minutes? On dit que la plupart de nos marins ne savent pas nager! L'habitude des exercices gymnastiques prépare à certaines professions. Les soldats qui s'y sont livrés apprennent plus rapidement que d'autres le maniement des armes. Il a suffi d'un petit nombre de ces exercices (le pas gymnastique, le saut et l'exercice à la baïonnette), pour donner aux chasseurs à pied (chasseurs de Vincennes) la supériorité qu'on leur accorde, sans tenir compte même de leur habileté comme tireurs. On reconnaît, dit-on, à l'excellence de leur tenue, les officiers qui sont sortis de La Flèche, établissement où, dès l'âge de neuf à dix ans, les écoliers se livrent à la gymnastique.

Les diverses considérations qui précèdent ont été développées dans le sein de la Commission par plusieurs de ses membres. La Commission a pensé qu'elles étaient décisives et qu'elles mettaient hors de doute l'opportunité de la réforme dont vous avez posé le principe. Mais lorsque nous sommes sortis des généralités pour descendre aux applications, nous avons trouvé des difficultés de plus d'un genre, qui nous ont conduits peu à peu à circonscrire le nouvel enseignement. Je dois en rendre compte à Votre Excellence.

## § II.

Parmi les moyens qui pouvaient être proposés, quelques-uns tendaient à imprimer à l'institution de la gymnastique, dans les lycées, un caractère bien différent de celui que nous a paru impliquer le programme officiel.

Posons, sur-le-champ, la question qui a tenu pendant quelque temps la Commission indécise: *L'exercice militaire et le maniement du fusil seront-ils enseignés aux élèves des lycées?*

Si, pour diriger la jeunesse de nos écoles vers la carrière des armes, si, pour aviver l'esprit militaire, chez une nation qui lui a dû tant de pages brillantes de son histoire, on se décidait à mettre un fusil entre les mains des élèves, un nouveau but s'ajoutait, se substituait peut-être à celui qui nous avait été désigné; le problème d'hygiène disparaissait derrière la mesure politique.

Il fallait que la Commission, avant de passer outre, eût décidé cette question délicate. De graves considérations l'ont portée à la résoudre négativement.

Soumettre au régime militaire la jeunesse des lycées, ce serait peut-être donner au dedans et au dehors une fausse opinion de la direction qu'on veut lui imprimer.

Le Gouvernement a compris les tendances de la société moderne, lorsque, près de l'enseignement littéraire, il a institué dans les lycées l'enseignement scientifique. Il s'est proposé de former des hommes pour l'industrie, le commerce, les travaux agricoles, les

arts. On ne pourrait, sans une contradiction qui serait remarquée, ajouter à ces paisibles enseignements une sorte de préparation pour la guerre.

D'excellents motifs, sans doute, portent un grand nombre de pères de famille à confier aux lycées de l'Etat le soin de l'éducation de leurs fils. Les parents se croient assurés que, dans les lycées, aucune influence ne viendra contrarier la vocation qu'ils ont fait entrevoir à leurs enfants. Cette confiance ne serait-elle pas ébranlée si l'on introduisait le maniement des armes dans l'enseignement? Ces nouveaux exercices ne seraient-ils pas capables de pousser certains élèves vers la carrière militaire, malgré la volonté paternelle?

L'essai malheureux et récent qui a été fait en 1848 a montré ce qu'on pourrait attendre de la mesure qui nous occupe. Des tendances nouvelles et peu favorables aux études littéraires et scientifiques s'étaient promptement révélées dans les établissements où le régime militaire venait d'être introduit. Entraînés par une prétendue vocation, un grand nombre d'élèves des lycées désertaient les humanités pour le maniement des armes. La discipline ne souffrait pas moins que les études. Porteurs d'un uniforme et munis d'un fusil, les élèves paraissaient plus disposés à obéir aux instructeurs qu'on leur avait donnés qu'à leurs maîtres anciens. Le rôle de ceux-ci était devenu difficile, quelquefois ridicule. Il semblait qu'une autorité militaire venait de s'asseoir, dans nos lycées, à côté de l'autorité paternelle de l'Université. Sans doute la main ferme qui nous régit saurait prévenir de tels excès ou les réprimer au besoin; mais il a paru à la Commission qu'il serait sage d'éloigner une des causes qui avaient contribué à les produire.

Telles sont, Monsieur le Ministre, les considérations qui ont détourné la Commission de la pensée de proposer à Votre Excellence de ranger le maniement du fusil dans le nombre des exercices qui seraient démontrés aux élèves des lycées.

La Commission a cru devoir introduire quelques autres restrictions dans l'enseignement de la gymnastique.

Quelques personnes disent: « Nous ne voulons pas faire de notre fils un athlète. » Que ces personnes se rassurent; ce n'est pas la gymnastique athlétique qu'il s'agit d'inaugurer dans les lycées. Il n'a pas fallu venir jusqu'à notre temps pour voir critiquer cette pratique vicieuse. Elle était déjà condamnée à une époque où l'on décernait des couronnes à ceux qui avaient terrassé leurs adversaires dans les jeux publics. Galien maltraite singulièrement les athlètes. Cet homme étonnant avait compris qu'un développement excessif des masses musculaires n'était pas le cachet d'une constitution vigoureuse, et qu'il ne s'obtenait qu'aux dépens des facultés de l'âme (1).

(1) « Verum enim vero omnis bene instituta respublica hoc genus artis odit ac detestatur, quæ omne vitæ robur vimque prosternat, haud in bonam affectionem corpora traducens. Ego, utique plerumque multis athleticis qui

Galien n'est pas le premier qui, dans l'antiquité, ait fait le procès à la gymnastique athlétique; Hippocrate l'a formellement blâmée; et Platon, Platon, dont les muscles ne le cédaient peut-être à ceux d'aucun des athlètes de son temps, critique, à un autre point de vue, la pratique exclusive des exercices corporels (1).

Ainsi donc nous repoussons, dans ce qu'elles ont d'excessif, les traditions de l'ancienne gymnastique athlétique.

Nous proscrivons, de même, les exercices qui ressemblent trop à des tours de force, et nous sommes certains que cette partie de notre programme va répondre à une autre classe d'objections et dissiper des appréhensions qui ont nui, jusqu'ici, à la propagation de la gymnastique. Pour beaucoup de gens, en effet, ce mot éveille l'idée de pratiques difficiles et dangereuses, d'accidents de toutes sortes, de contusions, de chutes, de membres foulés ou luxés, d'organes herniés, etc. Rien de tout cela n'est à craindre avec un choix d'exercices comme celui que nous proposons. Nous aimons à mettre ici les résultats de l'expérience avant le raisonnement. Nous nous sommes assurés que pas un seul accident n'avait été signalé dans l'école qui est établie à Vincennes: pas un seul accident n'a fait regretter à l'administration des hôpitaux, si attentive et si vigilante, d'avoir introduit la gymnastique parmi les enfants malades; pas un seul accident parmi les élèves de M. Triat, ni au lycée impérial Louis-le-Grand. Pour plus de précautions, la Commission a éliminé du programme qu'elle va soumettre à Votre Excellence un certain nombre d'exercices qu'elle avait cru pouvoir emprunter aux classes de gymnastique de ces divers établissements.

La Commission ne permet pas cet exercice trop scabreux qui consiste à marcher sur des piquets plantés dans le sol.

Elle ne veut pas que des élèves, montés sur des poutres, simulent des chutes; elle craindrait que l'imitation ne devint, parfois, trop parfaite.

Dans les exercices du portique, elle supprime ceux qui consistent à marcher debout sur la pièce horizontale qui domine tout l'appareil,

« præstantissimi esse videbantur quique multas in certaminibus coronas meriti sunt, me ipsum valentiorum esse expertus sum, quandoquidem in omnibus itineribus faciendis, in militaribus actionibus, magis præterea in civilibus atque rusticis negotiis, inutiles prorsus reperiebantur. »  
Cl. Galeni opera omnia, t. V, p. 894. — Il est plus irrévérencieux encore dans un autre passage: « Deinde ut arbitrator, inconcinna barbaraque voce non minus quam sues vociferantur. »

(1) Dans le livre III de sa *République*, Platon introduit le dialogue suivant: « As-tu pris garde à la disposition du caractère de ceux qui se sont exclusivement appliqués, toute leur vie, à la gymnastique ou à la musique? — De quoi veux-tu parler? — Je veux parler de la rusticité, de la dureté, de la férocité des premiers. » (*Œuvres de Platon*, t. I, p. 74; Paris, 1845.) Il dit plus loin de celui qui a donné tout son temps à la gymnastique: « Il vit dans l'ignorance et la grossièreté, sans grâce et sans politesse. »

et si elle conserve cette pièce, c'est parce qu'elle sert d'attache aux autres agrès du portique.

La Commission n'est pas d'avis qu'on enseigne aux élèves à escalader les murailles, soit en s'accrochant à leurs inégalités, soit en dressant près d'elles une sorte de pyramide vivante, composée de plusieurs étages d'hommes se tenant debout sur les épaules les uns des autres. Nous avons vu à la vérité de merveilleux résultats de cet exercice à Vincennes, où cinquante sous-officiers environ franchirent, sous nos yeux, un mur vertical de vingt et un pieds de haut en moins de temps qu'il n'en eût fallu pour monter quelque marches et les descendre. Mais, outre qu'il expose aux chutes, l'art de l'escalade pourrait, peut-être, recevoir dans les lycées des applications prématurées. Ces considérations nous ont portés à le retrancher du programme. La Commission propose de supprimer encore le *cheval de bois*, les *cordes ascendantes obliques*, l'*octogone*, les *planches à rainures*, les *échasses*, les *marches en arrière sur les poutres*, les *rencontres de deux élèves sur une poutre*, car ils pourraient s'entraîner dans une chute commune, les *poutres inclinées*, les *poutres oscillantes*, les différentes espèces de *luttés, deux à deux*, parce qu'elles pourraient tourner au sérieux, et cet exercice enfin où, par réminiscence peut-être de l'ancien pugilat, on veut que les élèves frappent leur poitrine pour la faire résonner (1).

Enfin, nous avons retranché aussi certains exercices qui pourraient prêter à rire à des écoliers beaucoup plus disposés à saisir le côté plaisant des choses que leur application pratique. Nous avons voulu éviter de compromettre la gymnastique près de ceux auxquels il s'agit de l'enseigner.

Ces éliminations opérées, voici de quels exercices la Commission serait d'avis de composer la gymnastique des lycées.

### § III.

Cette partie de notre tâche est fort aride ; mais il est un moyen de l'abrégé. Dans les excellentes instructions que l'administration de la guerre a publiées pour l'enseignement de la gymnastique dans les corps de troupes et les établissements militaires, chaque exercice, ou plutôt chaque temps d'un exercice a un nom, un numéro ; tous les détails en sont figurés et décrits ; ces instructions, après les vues de la Commission, deviendront *classiques* dans les lycées, comme elles le sont aujourd'hui dans l'armée ; il me sera donc permis, lorsque je le jugerai convenable, de nommer simplement ceux des exercices que nous leur aurons empruntés.

Les élèves débiteront par une catégorie d'exercices qui ne seront

(1) ..... Et pectore vastos  
Dant sonitus.....

(Virgile.)

pas encore de la *gymnastique*, mais qui seront de la *discipline*, chose précieuse partout, et notamment dans les lycées. Le professeur rangera les élèves en *pelotons* d'après les règles prescrites pour cette opération. (*Formation des pelotons.*)

Il leur fera prendre les *alignements* tantôt sur l'élève de *droite*, qui se sera avancé de quelques pas, tantôt sur l'élève de *gauche*.

Puis viendront :

Le *demi-tour à droite* ;

La *marche de front* ;

La *marche de flanc* ;

La *conversion de pied ferme* en marchant ;

Le *changement de direction* (1).

Enfin, les élèves apprendront à *ouvrir et resserrer les intervalles* qui les séparent, afin de pouvoir, au besoin, s'exercer avec divers instruments sans atteindre leurs voisins.

Nous n'avons pas conservé dans cette première catégorie d'exercices la *marche au pas ordinaire*, cette marche, telle qu'elle est décrite et enseignée, étant tout ce qu'il y a de plus *extraordinaire* au monde, ridicule, contraire au mécanisme si ingénieux suivant lequel la nature accomplit la marche (2) ; elle est tombée en discrédit dans l'opinion des militaires expérimentés, et, si elle a été maintenue jusqu'ici, c'est qu'on y regarde à deux fois pour toucher aux institutions qui régissent l'armée.

Nous disons que la discipline des lycées peut gagner quelque chose à ces exercices préparatoires ; en effet, aux heures de la journée où tous les élèves devront se réunir dans un certain ordre, pour aller ensemble, soit à la promenade, soit au réfectoire, soit à l'église, soit à l'étude, ils prendront, sans confusion, et promptement, la place qu'ils auront occupée dans les pelotons. Ils contracteront aussi l'habitude de garder le silence quand il leur sera demandé. Il est à remarquer, en effet, que si l'on prescrit le silence comme faisant partie de la règle à suivre dans un exercice quelconque, on l'obtient plus facilement que si on le demande pour lui-même.

Ces préliminaires accomplis, les élèves passeront à la gymnastique proprement dite. Les exercices complexes qu'elle comprend peuvent être décomposés en mouvements généraux ou d'ensemble, et ceux-ci être réduits, par une analyse plus subtile, à des mouvements partiels. C'est de ceux-ci qu'il faut s'occuper en premier lieu. On cherchera à leur donner toute l'étendue, toute la souplesse, toute la précision, toute l'énergie dont ils sont capables. On s'assurera ainsi que

(1) Ce petit groupe d'exercices, bien qu'emprunté au régime militaire, ne peut avoir les inconvénients que nous avons reprochés plus haut au maniement du fusil.

(2) Dans la marche sur un terrain horizontal, chaque membre inférieur oscille à son tour, comme un pendule, sous le bassin auquel le tient attaché, sans frottement, la pression atmosphérique.

leur concours ne fera pas défaut dans les mouvements d'ensemble et dans les exercices complexes.

C'est en les exerçant, tour à tour, dans les membres supérieurs et dans les membres inférieurs, et pour l'un et l'autre membre, dans chacune des brisures qui les composent, qu'on atteindra le résultat désiré. Ces mouvements partiels portent le nom d'*assouplissements* dans les instructions rédigées pour les établissements militaires. Ils doivent mettre en jeu, pour chaque articulation, tous les muscles qui passent sur elle. On ne saurait exiger d'un professeur de gymnastique qu'il dise à ses élèves les noms de ces muscles, ni même qu'il les connaisse. Lorsque Ling imagina de placer une salle de dissection à côté de son gymnase, il se proposait, peut-être, de conquérir l'opinion publique par le prestige qui s'attache à un établissement scientifique; mais cela devait demeurer complètement stérile, au point de vue de l'enseignement de la gymnastique (1). Nous ne proposerons donc pas d'autre instruction, pour les mouvements partiels ou d'*assouplisse-*

(1) Ce serait, sans aucun doute, une démonstration savante que celle où, à l'occasion de chaque mouvement, soit simple, soit composé, on ferait connaître tous les muscles ou les portions de muscles qui ont pris part à l'action. Mais cette sorte d'idéal de l'enseignement de la gymnastique ne saurait être réalisé dans un lycée. Soit, par exemple, l'articulation du bras avec l'épaule : c'est là que se passent, abstraction faite de la mobilité du *scapulum*, tous les mouvements de totalité du bras. Faudrait-il donc que le professeur de gymnastique vint dire à ses élèves : Pour opérer le mouvement d'abduction du bras, c'est-à-dire pour écarter le bras du tronc, vous contractez le muscle *deltoïde* et le muscle *susépineux*.—Pour rapprocher le bras de la poitrine, vous exercez le muscle *grand pectoral*, le *grand dorsal* et le *grand rond*. Que si vous voulez porter le bras en avant, vous mettez en jeu les faisceaux antérieurs du *deltoïde* et le muscle *grand pectoral*. Si le membre doit être dirigé en arrière, il sera entraîné dans ce sens par les faisceaux postérieurs du *deltoïde*, par le *grand dorsal* et *grand rond*. Lorsque le bras devra tourner sur son axe, il sera dirigé de dehors en dedans par le *sous-scapulaire*, et de dedans en dehors par le *sous-épineux* et le *petit rond*. Enfin, dans ces grands mouvements de circumduction, où le membre décrit un cône dont la base est en avant et en dehors, et le sommet dans l'articulation, chacun des muscles qui entourent la jointure sera appelé à son tour à faire parcourir à l'humérus une fraction du cercle total ou plutôt du cône dans lequel il doit se mouvoir? Faudra-t-il encore que le professeur, passant en revue toutes les brisures du membre supérieur, dise à ses élèves quels muscles fléchissent l'avant-bras sur le bras, quels muscles l'étendent, quels muscles font tourner le radius autour du cubitus, soit de dehors en dedans (*pronation*), soit de dedans en dehors (*supination*), quels muscles renversent le poignet sur le bord radial de l'avant-bras, quels muscles l'inclinent sur le bord cubital, quels muscles étendent le poignet, quels muscles le fléchissent, etc.? Non : ce luxe scientifique serait parfaitement stérile. Un homme qui pourrait entrer dans de tels détails sur tous les mouvements du corps, aurait quelque chose de mieux à faire que de se constituer moniteur de gymnastique dans un lycée; ajoutons que les notions d'anatomie données aux élèves des lycées sont trop succinctes pour mettre ceux-ci à même de tirer parti d'un enseignement si élevé.

ments, que celle qui a été acceptée par l'administration de la guerre, l'expérience en ayant démontré les bons effets. En conséquence, nos élèves exécuteront les exercices compris dans cette instruction sous les dénominations suivantes :

- Elever et abaisser les bras sans flexion ;*
- Mouvements des bras avec flexion ;*
- Circumduction latérale des bras ;*
- Mouvement horizontal des avant-bras ;*
- Etendre les bras latéralement et verticalement.*

Ce dernier exercice a, dit-on, été emprunté aux Indous.

Les considérations générales que nous venons de présenter, à propos des membres supérieurs, s'appliqueront aux mouvements partiels des membres inférieurs. L'assouplissement préalable de ceux-ci sera opéré par les exercices compris sous les titres suivants :

*Fléchir la jambe.* Dans ce mouvement, la cuisse reste verticale, la jambe est entraînée dans la flexion par les muscles postérieurs de la cuisse.

*Fléchir simultanément la cuisse et la jambe.* Ici, c'est la jambe qui reste verticale, mais suspendue en avant de la ligne de gravité, à la cuisse fléchie sur le tronc.

*Fléchir sur les membres inférieurs.* La flexion ayant lieu en même temps dans les deux membres inférieurs, le tronc descend vers le sol dans cet exercice, ce qui n'avait pas lieu dans les deux exercices précédents.

Si on fait alterner la flexion dans les deux membres inférieurs, on obtient ce qu'on appelle la *cadence*; celle-ci se divisera en *cadence modérée*, *cadence accélérée*, *cadence de course*. La cadence de course diffère des deux autres en ce que le centre de gravité cesse un instant d'être soutenu, ce qui n'a pas lieu dans les cadences modérée et accélérée. On voit déjà paraître ici quelques-unes des applications de ces mouvements élémentaires; car la cadence de course est un des éléments de la *marche gymnastique*, de même que la flexion sur les extrémités inférieures est un des éléments du *saut*. Les élèves font ces cadences sur place, comme autrefois, si nous en croyons Plutarque, des chevaux, soulevés par des sangles et excités par leurs maîtres, donnaient à leurs jambes des mouvements du galop, sans que leur corps changeât de place. Les professeurs auront soin de ne pas trop prolonger l'exercice des cadences qui est extrêmement fatigant.

Parmi les exercices qui peuvent assouplir les membres inférieurs, la Commission a encore choisi les suivants :

*Flexions simultanées des jambes* (ce qui ne peut se faire sans que l'on saute) ;

*Flexions simultanées des jambes et des cuisses ;*

*Sautillement sur une jambe ou sur les deux jambes ;*

*Fléchir sur les extrémités inférieures et marcher dans cette position ;*

*Marcher sur la pointe des pieds ;*

*Marcher sur les talons.* On affecte le premier mode de progression sur un terrain ascendant et le second sur un terrain décliné; c'est le moyen de prévenir, dans le premier cas, l'allongement excessif et le tiraillement des muscles du mollet, et, dans le second cas, les chutes.

Rapprochons de ces exercices d'assouplissement des membres inférieurs :

*La course dans les chaînes gymnastiques, l'exercice pyrrhique, très-aimé des élèves, et les sauts.*

Les élèves que l'on fera courir dans les chaînes gymnastiques devront tourner alternativement à droite et à gauche, pour que leur corps ne se penche pas d'un seul côté.

Les modes suivant lesquels on peut exécuter le saut sont extrêmement nombreux; la Commission a pensé qu'il convenait de les réduire à quatre :

- 1° *Saut de pied ferme en largeur et en hauteur;*
- 2° *Saut avec élan;*
- 3° *Saut en profondeur;*
- 4° *Saut à la perche.*

L'instruction pour les écoles militaires ne recommande aucun exercice pour l'assouplissement des articulations des os du tronc; mais on peut considérer comme exercices mixtes ceux qui sont décrits sous les dénominations suivantes :

*Fléchir le corps en avant;*

*Fléchir le corps en arrière (1).*

Dans l'un et l'autre de ces exercices (tels qu'ils sont détaillés dans l'instruction), l'articulation du bassin avec le fémur est le centre des grandes excursions que le tronc exécute; mais il s'opère, en même temps, des mouvements de *flexion* dans les articulations des vertèbres lorsque le corps se penche en avant, et des mouvements d'*extension* lorsqu'il se redresse.

Enfin, nos élèves exécuteront quelques exercices d'*équilibre*. Qu'on ne s'effraie pas à ce mot; c'est sur la terre ferme et non sur les poutres branlantes que ces équilibres auront lieu. Ainsi institués, ils ont encore leurs difficultés et une utilité incontestable. Lorsque, par exemple, un des membres inférieurs étant soulevé et embrassé par les deux mains, la station s'opère sur l'autre pied, le tronc doit se tenir en équilibre sur la tête d'un seul fémur. Il faut alors une surveillance très-active de la part de la volonté, et des contractions énergiques des muscles qui s'étendent du bassin au membre inférieur, pour ramener incessamment la ligne de gravité du tronc sur l'étroite base de sustentation qu'elle menace de dépasser à chaque instant. Trois autres variétés d'équilibre seront enseignées aux élèves :

*Se pencher en avant sur un pied;*

*Se pencher en arrière sur un pied;*

(1) Il serait plus exact de dire *fléchir le corps, étendre le corps.*

*Se pencher à droite ou à gauche sur un pied.*

Jusqu'ici les contractions musculaires n'ont eu à surmonter d'autres résistances que celles qui résultent du poids du corps, ou simplement du poids des leviers mis en mouvement. L'art ajoute utilement à ces résistances des *poids artificiels*. La Commission propose d'introduire dans la gymnastique des lycées l'usage des *haltères* et celui des *mils*.

Les *haltères* ont été employés dès les premiers temps de la gymnastique. On les voit aux mains des personnages figurés par Mercurius, et l'on sait avec quel soin il a reproduit les détails de la gymnastique ancienne. Deux masses de fer, soit sphériques, soit conoïdes, réunies par une partie étranglée, que la main embrasse facilement, constituent les *haltères*. On les proportionne à l'âge et à la force des élèves. Nous en avons pu voir, dans le gymnase des Champs-Élysées, un assortiment des plus complets, depuis ces instruments légers qui chargent à peine la main d'un enfant de six ans, jusqu'à ces masses énormes que le bras seul de M. Triat peut soulever de terre (1). Les exercices auxquels on se livre en tenant les *haltères* à la main ne sont point figurés dans l'instruction rédigée par les soins de l'administration de la guerre. Les professeurs des lycées devront les faire exécuter d'après les règles formulées dans le traité de M. Laisné (2).

Les exercices des *mils* sont d'une date plus récente, en Europe au moins, où ils ont été importés par un colonel anglais, qui les avait vu pratiquer dans les gymnases militaires de Perse, à Téhéran surtout, où le shah les encourageait et les pratiquait lui-même. L'élève d'Amoros, auquel le colonel Harriot enseigna, en France, les exercices des *mils*, était précisément M. d'Argy, aujourd'hui chef de bataillon commandant l'école gymnastique de Vincennes, et membre de la Commission dont je suis en ce moment l'interprète. M. d'Argy a publié, sur les exercices des *mils*, une notice à laquelle je serai heureux d'emprunter quelques appréciations. « Ces exercices, dit M. d'Argy, s'exécutent des deux mains alternativement, et, parfois, « simultanément, avec deux instruments qui ont toute la forme d'une « massue conique, et qu'en persan on appelle *mil*. Ils développent « surtout la force musculaire des bras et des épaules, font saillir la « poitrine en avant, et fortifient tout particulièrement la main et le « poignet. Ils donnent à cette partie du corps l'adresse et la vigueur

(1) A la vue de ces formidables *haltères*, on pense involontairement aux cestes d'Entelle :

*In medium geminos immani pondere cestus  
Projecit.....*

*Obstupere animi.*

VIRGILE.

(2) *Gymnastique pratique*, Paris, 1850. Les exercices avec *haltères* y sont figurés.

« propres à faire manier un sabre, un cimenterre, une épée ou toute  
 « autre arme de ce genre; ils ont, de plus, l'avantage inappréciable,  
 « lorsqu'on les pratique longtemps, de rendre ambidextre; je pour-  
 « rais me citer comme exemple de cette dernière et précieuse qua-  
 « lité. » M. d'Argy dit plus loin : « C'est surtout aux cavaliers appelés  
 « à manier à cheval de longues lances, des sabres pesants, que nous  
 « conseillerons ces exercices. Après le maniement des mils, celui du  
 « sabre et de la lance ne sera plus qu'un jeu. Ils conviennent, du  
 « reste, à toutes les professions, aux deux sexes. Rien n'est plus  
 « gracieux lorsqu'ils sont bien exécutés; ils font contracter un main-  
 « tien régulier, une station que ne donnent souvent pas d'autres  
 « exercices spécialement destinés à procurer, dit-on, de la grâce et  
 « de la tournure (1).

Je désire appeler l'attention sur quelques-uns des résultats signa-  
 lés par M. d'Argy. *On peut, dit-il, devenir ambidextre en se livrant  
 à l'exercice des haltères.* Quelques physiologistes, oubliant l'unité de  
 l'organisme humain, ont eu l'idée originale de faire l'histoire de  
 l'homme droit et de l'homme gauche. Ne faudrait-il pas, en se pla-  
 çant à ce point de vue, soigner également l'éducation de l'un et de  
 l'autre? On fait tout le contraire dans la plupart des familles. Qu'un  
 enfant prenne, indifféremment, de la main droite et de la main gau-  
 che, le joujou ou le bonbon que sa nourrice lui présente, vite on  
 s'inquiète, on craint d'avoir un enfant gaucher, et on lui refuse  
 l'objet de ses désirs jusqu'à ce qu'il la saisisse de la main droite;  
 c'est ainsi qu'on travaille à faire du bras gauche un appendice débile  
 et maladroit.

Si, poussant à l'absurde la fiction physiologique dont je viens de  
 parler, on s'avisait de partager aussi la volonté entre l'homme droit  
 et l'homme gauche, nul doute que celui-ci ne réclamât contre les  
 privilèges accordés à celui-là. Un écrivain, qui a mis beaucoup d'es-  
 prit au service du bon sens et de la raison, Franklin, a laissé peu de  
 choses à dire à cet égard (2).

(1) Un sentiment que l'on devine a empêché le commandant d'Argy de  
 se prendre une seconde fois pour exemple; mais pour nous, membres de  
 la Commission, c'est un devoir de dire que nous avons pris, d'après lui-  
 même, une idée très-favorable de l'influence des mils.

(2) Je ne puis résister au désir de faire connaître la piquante réclamation  
 de la *main gauche*.

#### A PETITION TO THOSE WHO HAVE THE SUPERINTENDENCY OF EDUCATION.

I address myself to all the friends of youth, and conjure them to direct  
 their compassionate regards to my unhappy fate, in order to remove the  
 prejudices of which I am the victim. There are twin sisters of us; and the  
 two eyes of man do not more resemble, nor are capable of being upon  
 better terms with each other, than my sister and myself, were it not for  
 the partiality of our parents, who made the most injurious distinctions  
 between us. From my infancy, I have been led to consider my sister as a

Il est facile de se rendre compte de l'énergie musculaire que l'em-  
 ploi des mils développe dans les membres supérieurs. Les résultats  
 de la contraction des muscles sont toujours moindres que la force  
 dépensée par ces organes; ce qui tient aux causes de déchet d'ac-  
 tion musculaire si bien étudiées par Borelli (1); parmi ces causes,  
 une des plus puissantes est l'emploi du levier du troisième genre,  
 levier dans lequel le bras de la résistance dépasse en longueur celui  
 de la puissance. Qu'un homme, contractant avec vigueur les muscles  
 deltoïdes, tienne ses membres supérieurs horizontalement étendus en  
 dehors, le bras de la puissance, mesuré par l'espace compris entre  
 l'articulation de l'épaule et l'insertion du deltoïde à l'humérus, sera  
 très-court; le levier de la résistance, au contraire, aura la longueur  
 du bras. Un mathématicien, prenant la plume et tenant compte tout  
 à la fois du poids du membre supérieur et de la disproportion entre  
 le bras de la puissance et celui de la résistance, me dira au juste quel  
 effort doit faire le deltoïde pour neutraliser la condition défavorable  
 dont il vient d'être fait mention. Si on suppose maintenant qu'à l'ex-  
 trémité de ce levier, déjà si long, soit ajouté le poids d'un mil tenu  
 horizontalement dans la projection du membre, on se fera une idée

being of a more elevated rank. I was suffered to grow up without the least  
 instruction, while nothing was spared in her education. She had masters  
 to teach her writing, drawing, nautic, and other accomplishments; but  
 if, by chance, I touched a pencil, a pen, or a needle, I was bitterly  
 rebuked; and more than once I have been beaten for being awkward, and  
 wanting a graceful manner. It is true my sister associated me with her  
 upon some occasions; but she always made a point of taking the lead,  
 calling upon me only from necessity, or to figure by her side.

But conceive not, sirs, that my complaints are instigated merely by  
 vanity: no; my uneasiness is occasioned by an object more serious. It is  
 the practice in our family, that the whole business of providing for its  
 subsistence falls upon my sister and myself. If any indisposition should  
 attack my sister, and I mention it in confidence upon this occasion, that  
 she is subject to the gout, the rheumatism, and cramp, without making  
 mention of other accidents, what would be the fate of our poor family?  
 Must not the regret of our parents be excessive, at having placed so great a  
 difference between sisters who are so perfectly equal? Alas! we must perish  
 from distress: for it would not be in my power even to scrawl a suppliant  
 petition for relief, having been obliged to employ the hand of ano-  
 ther in transcribing the request which I have now the honour to prefer to  
 you.

Condescend, sirs, to make my parents sensible of the injustice of an  
 exclusive tenderness, and of the necessity of distributing their care and  
 affection among all their children with equality.

I am, with a profound respect,

Sirs,  
 Your obedient servant,

THE LEFT HAND.

(1) De motu animalium.

de la contraction énergique qu'un tel exercice provoque dans les faisceaux musculaires destinés à l'abduction du bras.

On attribue aussi à l'usage des mils l'avantage de développer la poitrine, de la faire saillir en avant. Cela est vrai, mais plusieurs exercices gymnastiques peuvent concourir à cet heureux résultat. Les muscles qui de la poitrine se portent aux membres supérieurs prennent, dans la plupart des mouvements, leur point fixe sur celle-ci afin de déplacer les bras; mais il est des conditions, et la gymnastique les réalise souvent, où le mécanisme est interverti, les bras servant de point fixe pour la contraction des muscles qui tendent alors à dilater la poitrine. Ajoutons que tous les exercices musculaires contribuent médiatement à activer le jeu de l'appareil respiratoire. Ils précipitent en effet le retour du sang vers la poitrine, et comme ce liquide ne peut passer des cavités droites aux cavités gauches du cœur qu'au travers du poumon, celui-ci accélère ses mouvements en proportion de la quantité de sang qu'il doit vivifier en un temps donné.

Viennent enfin les exercices plus complexes avec ou sans intervention des machines.

#### EXERCICES DES POUTRES.

On enseignera dans les lycées les *exercices des poutres*, en tenant compte des restrictions mentionnées au commencement de ce rapport. Les poutres sur lesquelles on accomplira la progression ne s'élèveront pas à plus d'un mètre au-dessus du sol. Ces poutres peuvent, pour les *voltiges*, remplacer le cheval de bois, dont elles n'ont pas les inconvénients.

#### EXERCICES DES BARRES PARALLÈLES ET A SUSPENSION.

Les élèves pratiqueront toutes les variétés d'exercices des *barres parallèles* et des *barres à suspension*. Ces dernières, auxquelles les élèves se suspendent, soit par les deux bras, soit par un seul, soit d'une autre manière encore, pourraient, au besoin, être remplacées par les échelles horizontales. Ni les échelles, ni les barres ne seront assez élevées pour que les pieds de l'élève qui s'y tient suspendu ou qui exécute sous elles une sorte de progression à l'aide de ses bras soient très-éloignés du sol.

#### RÉTABLISSÉMENTS.

Les diverses espèces de *rétablissements* forment une catégorie d'exercices très-utiles. Ces *rétablissements*, qui consistaient à s'élever et à se poser sur un corps auquel on était suspendu par les bras, peuvent se faire sur les *barres*, les *poutres* ou la planche dite à *rétablissement*. C'est à cette dernière que nous avons donné la préférence; elle aura 1<sup>m</sup>,30 de largeur sur 2<sup>m</sup>,40 de hauteur. Cette machine tiendra lieu de l'*octogone*, dont nous avons proposé plus haut la suppression.

#### COURSE VOLANTE, BALANÇOIRE BRACHIALE, MATS VERTICAUX.

Nous avons vu les petits élèves de M. Laisné, à l'hôpital des Enfants, se livrer avec passion à trois exercices que nous proposons d'introduire dans les lycées, savoir : la *course volante* ou pas de géant, la *balançoire brachiale* et l'exercice des *mâts verticaux*. On aura soin d'adapter à ceux-ci deux cordes au lieu d'une pour que l'élève s'y cramponne plus solidement (1).

#### EXERCICES DU PORTIQUE.

Des exercices du portique nous avons supprimé, comme nous l'avons dit, ceux qui se font sur la pièce transversale qui en forme le point culminant; mais nous avons conservé presque tous les agrès qui sont suspendus à ce portique : *échelles de bois et de corde*, *trapèze*, *corde à nœuds*, *corde lisse*, *corde à consoles*, *perches verticales fixes et oscillantes*, et quelques *perches obliques*. Ces diverses machines constituent, comme on le sait, le principal ameublement d'un gymnase; elles se prêtent aux évolutions les plus variées et les plus innocentes en même temps. Nous ne croyons pas utile de conserver les *perches à chevilles* et à *crochet*.

#### TIR A L'ARC.

Le *tir à l'arc* développe singulièrement la vigueur dans les muscles du bras et de l'avant-bras, dans les muscles de l'épaule, dans les muscles qui, du rachis, du sternum ou des côtes, se portent soit au scapulum, soit à l'humérus. Il exerce le sens de la vue et provoque d'amples inspirations. Rien de plus gracieux, et qui, en même temps, accuse mieux l'énergie, que la pose du tireur au moment où il va décocher sa flèche. La Commission, qui tout d'abord avait placé cet exercice dans le nombre de ceux qu'elle propose de conserver, s'est demandé s'il n'y avait pas à craindre qu'une flèche, alors même qu'elle serait dirigée vers le but, ne rencontrât quelque écolier imprudent qui aurait traversé l'espace destiné au tir. Il appartiendra à MM. les proviseurs d'examiner si les localités dont ils disposent permettent ou non d'établir un tir où les élèves ne seraient pas exposés au danger que nous venons de signaler.

#### LANCER LA BARRE DE FER, ETC.

C'est encore un exercice des plus utiles que celui qui consiste à lancer soit la *barre de fer* suivant la règle formulée dans l'*instruction* si souvent citée, soit tout autre corps à la manière d'un javelot. Douées d'une certaine vigueur et d'une adresse peu commune, quelques personnes peuvent, usant d'un seul bras, lancer à distance et fixer, dans une porte ou une planche, un fusil muni de sa baïonnette.

(1) Il n'est pas le moins du monde question de grimper au mât dans cet exercice.

Tout le monde est d'accord sur les heureux effets de l'*escrime*. Mais comment faire participer tous ou presque tous les élèves d'un lycée aux avantages d'un exercice où un seul élève, à la fois, reçoit la leçon du maître? Cette difficulté a été levée dans l'école de Vincennes, elle pourra l'être dans les lycées. Deux rangées d'élèves, opposées l'une à l'autre, exécuteront les mêmes passes à un même commandement. L'enseignement peut être ainsi donné à trente ou quarante élèves à la fois.

L'observation d'un rythme quelconque dans les exercices en commun, soit que les élèves en marquent les temps en prononçant à haute voix les mots *un, deux, trois*, soit qu'ils entonnent à l'unisson un air dont la musique et les paroles auront été composées pour chaque cas particulier, ajoute singulièrement à la régularité de l'exécution (1). Le rythme observé, de l'une ou de l'autre manière, a le triple avantage de donner un certain entrain aux exercices, de diminuer la fatigue, et d'associer utilement, pour le poumon, l'action des organes respiratoires à l'action de l'appareil locomoteur; aussi conseillons-nous de l'introduire dans tous les exercices auxquels il peut s'associer, et, plus particulièrement, dans les *assouplissements*, les *cadences*, la *marche accélérée*, le *jeu des haltères* et celui des *mils*.

## NATATION.

Il paraîtra surprenant peut-être que la Commission ait placé la *natation* au nombre des exercices qui seront démontrés *dans les lycées*. On s'étonnera davantage en apprenant que la natation aura lieu dans l'air beaucoup plus que dans l'eau. Ce ne sera pas une innovation cependant. Nulle partie de la gymnastique n'est plus méthodiquement enseignée que celle-là dans les écoles militaires. Chacun des temps de la natation y est l'objet d'une étude spéciale. On y fait d'abord l'éducation des bras, puis celle des jambes. On y coordonne ensuite les contractions de chaque bras avec celles de la jambe correspondante, jusqu'à ce qu'enfin, couché à plat-ventre sur un chevalet, l'élève exécute de ses quatre membres à la fois les mouvements de la natation. J'avoue qu'à un premier examen je n'aurais été que médiocrement rassuré sur les effets de cette façon de nager *par raison démonstrative*; et j'aurais craint que, jeté à l'eau, le nageur présumé ne se trouvât pas suffisamment en garde contre cet élément; mais l'expérience a été faite, et elle a été décisive. Trente-six sous-officiers qui n'avaient jamais nagé, *que dans l'air*, ont été amenés au bord de la Marne. Vous savez nager leur a-t-on dit: ceux-ci ne semblaient pas très-convaincus de la chose. Cependant ils entrent dans la rivière. Dix-neuf d'entre eux nagent à l'instant; pour les autres, le résultat

(1) Un recueil de chants gymnastiques vient d'être publié. Paroles de M. de Ferandi, musique de MM. Bousquier et Amand Chevé. — Joinville-le-Pont, 1854.

désiré ne se fait pas attendre au delà de la deuxième séance (1). Procès-verbal de ces faits a été déposé dans les archives de l'administration de la guerre.

La natation était tenue en singulière estime chez les anciens; on disait d'un homme dont l'éducation avait été peu soignée: «*Neque litteras didicit neque natare* (2). »

## ÉQUITATION.

L'*équitation* se recommande par l'influence salutaire qu'elle exerce sur la santé, et parce qu'il peut se présenter, dans la vie, une foule de circonstances où il serait indispensable de savoir monter un cheval. C'est d'ailleurs une préparation pour certaines professions, et notamment pour la profession des armes. M. le Ministre de la guerre a fait savoir, il y a peu de temps, qu'il serait tenu compte aux candidats pour l'école de Saint-Cyr de leur expérience en *escrime*, en *natation* et en *équitation*. Mais si nous avons pu former des nageurs sans le secours de l'eau, nous n'avons point encore trouvé le secret de dresser un écuyer sans le concours d'un cheval. Les élèves de 15 à 16 ans qui seront admis à prendre des leçons d'équitation iront donc les chercher hors du lycée. Ce sera l'objet de mesures administratives et disciplinaires qui ne nous semblent pas être de la compétence de la Commission.

Nous ne faisons point figurer dans ce programme les différents jeux auxquels se livrent les élèves pendant leurs récréations; à cet égard nous n'avons ni additions ni suppressions à proposer.

## § IV.

Plusieurs questions relatives à l'application des mesures indiquées ont été posées par la Commission:

- 1° Quel sera le lieu destiné à l'enseignement de la gymnastique?
- 2° Fera-t-on la dépense de gymnases couverts, et, dans le cas de réponse affirmative, quel sera le matériel de ces établissements?

(1) Les hommes qui font leur début dans la rivière sont attachés à une longue corde portant à son autre extrémité un gros morceau de liège qui flotte. Il serait donc toujours facile de ramener à la surface un homme qui se serait laissé couler sous l'eau. Ce système est bien supérieur à celui qui consiste à suspendre le débutant à l'extrémité d'une perche.

Ces hommes, qui ont appris à nager hors de l'eau, sont exercés plus tard à nager tout habillés, à se déshabiller sans prendre pied, à traverser la Marne avec armes et bagage, sans mouiller la poudre de leur fusil; ils font feu en mettant le pied sur la rive opposée.

(2) *Tantumque per plura sæcula illius (natationis) usus viguit ut non minus pueri natandi artem quam prima litterarum elementa edocerentur. Quo tempore cum nulla major ignorantiae nota inuri posset, quam dum aliquis nec litteras, nec natare scire dicebatur, factum fuit ut posteriores illud in proverbium contra bardos, et prorsus inertes continuo receperunt. (Mercuriali, De Arte gymnastica, lib. III, p. 117 verso.)*

- 3° Combien y aura-t-il de leçons par semaine ?  
 4° Quelle sera l'heure des leçons ?  
 5° Le cours de gymnastique sera-t-il obligatoire pour les élèves ?  
 6° Ce cours sera-t-il gratuit ?  
 7° Les élèves prendront-ils un costume particulier pour se livrer à la gymnastique ?  
 8° Comment sera-t-il pourvu à l'enseignement de la gymnastique dans les lycées ?

1° *Quel sera le lieu destiné à l'enseignement de la gymnastique ?*

La question a été examinée pour Paris et pour les départements.

Il y a à Paris plusieurs gymnases, et quelques-uns ont un matériel très-complet ; mais on ne pourrait conduire les élèves des lycées dans ces établissements sans apporter un dérangement considérable dans les études. Cette considération a fait rejeter aussi la proposition qui avait été faite de créer un établissement de gymnastique qui serait commun à tous les lycées de Paris. Il a donc été décidé qu'à Paris chaque lycée à pensionnat aurait son gymnase ; il en sera de même dans les départements.

2° *Fera-t-on la dépense de gymnases couverts ? et, dans le cas de réponse affirmative, quel sera le matériel de ces établissements ?*

Interrompre, pendant une grande partie de l'année, les leçons de gymnastique, ce serait manquer le but que l'on se propose d'atteindre. Cette interruption ne pourrait être évitée si les gymnases étaient en plein air. Il faut instituer des gymnases couverts ou abandonner le projet sur lequel la Commission a été appelée à délibérer. Si on veut prendre pour modèle le bâtiment construit à l'hôpital des Enfants, on trouvera des devis tout faits. Il y aura économie et bonne exécution. Ce bâtiment a coûté 16,000 francs.

Un gymnase couvert pourrait recevoir les élèves pendant les journées pluvieuses. Il serait converti, à l'occasion, en *salle de distribution de prix* ; il remplacerait ainsi ces constructions d'un jour, pour lesquelles certains lycées ne dépensent pas moins de mille à douze cents francs par an. On installerait dans ce bâtiment le matériel nécessaire pour une classe de cinquante élèves ; matériel assez peu considérable, comme on en a pu juger par le programme ci-dessus.

3° *Combien y aura-t-il de leçons par semaine ?* Il y aura leçon chaque jeudi ; cette leçon sera de fondation. MM. les proviseurs aviseront à placer une deuxième leçon dans le courant de la semaine.

4° *Quelle est l'heure des leçons ?* A notre avis, la gymnastique ne doit point faire d'usurpation sur le temps accordé aux amusements libres de la récréation. La leçon de gymnastique est une véritable classe. Il ne serait pas indifférent de faire cette classe à toutes les heures de la journée. On évitera qu'elle ait lieu immédiatement après le repas. Un exercice un peu violent peut quelquefois interrompre la digestion ; il la retarde dans tous les cas.

5° *Le cours de gymnastique sera-t-il obligatoire pour les élèves ?* La Commission s'est prononcée, sans hésiter, pour l'affirmative. Un cours facultatif est rarement pris au sérieux. Des exemptions pour-

ront être données sur la demande des parents appuyée de l'avis du médecin.

6° *Ce cours sera-t-il gratuit ?* Un cours déclaré obligatoire ne peut être que gratuit. L'institution de la gymnastique comble une lacune dans l'enseignement donné par l'Etat. La dépense, légère d'ailleurs, que cet enseignement exigera, sera plus que compensée par la faveur qui s'attachera à cette nouvelle preuve de la sollicitude de l'Empereur pour l'éducation nationale.

7° *Les élèves prendront-ils un costume particulier pour se livrer aux exercices de la gymnastique ?* Un costume est indispensable. Les vêtements ordinaires brideraient les articulations et nuiraient à la liberté des mouvements. Ces vêtements, d'ailleurs, pourraient être endommagés pendant les exercices. Un pantalon de toile écrue, une cote en laine comme celle de nos canotiers parisiens, une ceinture et une chaussure légère composeront un costume commode, hygiénique et fort peu dispendieux.

8° *Comment sera-t-il pourvu à l'enseignement de la gymnastique dans les lycées ?* L'enseignement de la gymnastique doit être le même dans tous les lycées. Il serait donc à désirer que les professeurs fussent formés aux mêmes écoles et d'après les mêmes principes. Ce sera, comme on le voit chose assez délicate et peut-être difficile que le recrutement de ces professeurs. Cependant, deux des membres de la Commission ont exprimé l'opinion qu'on trouverait facilement des maîtres parmi les hommes sortis des écoles militaires de gymnastique ou du corps des sapeurs-pompiers. Habités à se soumettre à la discipline, ces hommes sauraient l'imposer aux élèves des lycées, et on pourrait recueillir auprès de leurs anciens supérieurs des renseignements sur leur moralité. Si on attachait, avec un traitement convenable, les maîtres de gymnastique aux lycées, aux mêmes titres que les autres professeurs, il faudrait leur confier d'autres fonctions encore, la classe de gymnastique ne pouvant absorber tout leur temps.

La Commission a été d'avis qu'il conviendrait d'établir plusieurs divisions dans les classes de gymnastique. La répartition des élèves des lycées en trois sections ou collèges offre une classification toute faite. Les exercices qui seront démontrés dans chaque section sont indiqués dans le projet de règlement et le programme qui font suite à ce rapport.

Telles sont, Monsieur le Ministre, les réponses de la Commission dont j'ai l'honneur d'être l'interprète aux questions que vous lui avez posées. Nous avons essayé de rendre palpables, en quelque sorte, les avantages de la gymnastique. Parmi les exercices sans nombre qu'elle préconise, nous avons choisi ceux qui nous ont paru le plus convenables pour la jeunesse des écoles ; nous avons, enfin, indiqué les

moyens de réaliser l'amélioration nouvelle que Votre Excellence se propose d'introduire dans les lycées de l'Empire.

J'ai l'honneur d'être,

avec un profond respect,

Monsieur le Ministre,

Votre très-humble et obéissant serviteur,

BÉRARD,

Membre du Conseil impérial de l'instruction publique, inspecteur général de l'enseignement supérieur pour l'ordre de la médecine, professeur à la Faculté de médecine de Paris.

### III.

#### RÈGLEMENT SUR L'ENSEIGNEMENT DE LA GYMNASTIQUE.

Le Ministre, secrétaire d'Etat au département de l'instruction publique et cultes,

Vu le rapport du président de la Commission chargée d'indiquer les exercices gymnastiques qu'il conviendrait d'introduire dans les lycées ;

Le Conseil impérial de l'instruction publique entendu,

ARRÊTE :

Art. 1<sup>er</sup>.

La gymnastique fait partie de l'éducation des lycées de l'Empire; elle est l'objet d'un enseignement régulier qui est donné aux frais des établissements.

Les exercices gymnastiques sont empruntés au règlement des gymnases militaires, modifié conformément au programme ci-annexé.

Les leçons d'équitation sont facultatives et restent à la charge des familles.

Art. 2.

Les élèves sont partagés, pour les exercices gymnastiques, en trois divisions : celle du *petit collège*, celle du *moyen collège*, celle du *grand collège*.

Ces trois divisions seront, au besoin, subdivisées en sections.

L'enseignement de la division du *petit collège* sera emprunté aux quatre premières séries et à la sixième série du programme ci-annexé.

L'enseignement de la division du *moyen collège* comprend les exercices indiqués dans les séries 1, 2, 3, 4, 5, 6 et 8 dudit programme.

L'enseignement de la division du *grand collège* comprend, outre la répétition des exercices ci-dessus, tous les autres exercices mentionnés audit programme.

Art. 3.

Chacune de ces divisions reçoit, pendant toute l'année, deux leçons par semaine, à des heures qui ne sont pas celles de la récréation.

Une de ces leçons a lieu nécessairement le jeudi.

Un gymnase couvert est spécialement affecté aux exercices de gymnastique.

Art. 4.

Les maîtres de gymnastique sont nommés par le Ministre de l'instruction publique.

Fait à Paris, le 13 mars 1854.

H. FORTOUL.

### IV.

#### PROGRAMME ANNEXÉ AU RÈGLEMENT SUR L'ENSEIGNEMENT DE LA GYMNASTIQUE.

Le Ministre, secrétaire d'Etat au département de l'instruction publique et des cultes,

Vu l'arrêté en date de ce jour sur l'enseignement de la gymnastique ;

Le Conseil impérial de l'instruction publique entendu,

ARRÊTE :

Les exercices de gymnastique appropriés aux élèves des lycées se divisent en neuf séries :

1<sup>re</sup> SÉRIE.

##### EXERCICES PRÉPARATOIRES.

Formation des pelotons.

Alignements.

Demi-tour à droite.

Marche de front.

Marche de flanc.

Conversion de pied ferme en marche.

Changements de direction.

Ouvrir et resserrer les intervalles.

II<sup>e</sup> SÉRIE.

## MOUVEMENTS PARTIELS ET ASSOUPPLISSEMENTS.

§ 1<sup>er</sup>.

## MOUVEMENTS PARTIELS ET ASSOUPPLISSEMENTS DES MEMBRES SUPÉRIEURS.

Élever et abaisser les bras sans flexion.  
 Mouvements des bras avec flexion.  
 Circumduction latérale des bras.  
 Mouvement horizontal des avant-bras.  
 Étendre les bras latéralement.  
 Étendre les bras verticalement.  
 Lancer alternativement les poings en avant.

## § 2.

## MOUVEMENTS PARTIELS ET ASSOUPPLISSEMENTS DES MEMBRES INFÉRIEURS.

Fléchir la jambe.  
 Fléchir simultanément la cuisse et la jambe.  
 Fléchir sur les membres inférieurs.  
 Cadence modérée.  
 Cadence accélérée.  
 Cadence de course.  
 Flexions simultanées des jambes.  
 Flexions simultanées des cuisses et des jambes.

## § 3.

## MOUVEMENTS DE LA TÊTE ET DU TRONC.

Fléchir la tête en avant.  
 Mouvement d'extension de la tête.  
 Mouvement de rotation de la tête.  
 Fléchir le corps en avant,  
 Opérer l'extension du corps.

III<sup>e</sup> SÉRIE.

## MARCHES, COURSES, SAUTS, EXERCICES PYRRHIQUES.

Marche au pas de gymnastique.  
 Marcher sur la pointe des pieds.  
 Marcher sur les talons.  
 Fléchir sur les extrémités inférieures et marcher dans cette position.  
 Courir dans les chaînes gymnastiques.  
 Sautillement sur une jambe ou sur les deux jambes.  
 Saut de pied ferme en largeur et en hauteur.  
 Saut avec élan.

Saut en profondeur.  
 Sauts à la perche.  
 Exercices pyrrhiques.

IV<sup>e</sup> SÉRIE.

## ÉQUILIBRES.

Se tenir sur une jambe, l'autre ployée en avant.  
 Se tenir sur une jambe, l'autre ployée en arrière.  
 Se pencher en avant sur un pied.  
 Se pencher en arrière sur un pied.  
 Se pencher à droite ou à gauche sur un pied.  
 Poser les genoux à terre et se relever.

V<sup>e</sup> SÉRIE.

## EXERCICES AVEC LES HALTÈRES ET LES MILS.

1<sup>o</sup> Avec les haltères :

Élever alternativement les haltères en avant, jusqu'à la hauteur des épaules.

Élever simultanément les haltères en avant, jusqu'à la hauteur des épaules.

Élever alternativement les haltères vers la droite et vers la gauche, jusqu'à la hauteur des épaules.

Élever simultanément les haltères vers la droite et vers la gauche, jusqu'à la hauteur des épaules.

Élever alternativement les haltères verticalement au-dessus des épaules.

Élever simultanément les haltères verticalement au-dessus des épaules.

Élever alternativement les haltères à hauteur des épaules, et tendre les bras devant soi en les dirigeant en haut.

Élever simultanément les haltères devant soi à hauteur des épaules, et tendre les bras devant soi en les dirigeant en haut.

Mouvement alternatif de circumduction autour de la tête, en commençant le mouvement par devant.

Mouvement alternatif de circumduction autour de la tête, en commençant le mouvement par derrière.

Tenir les haltères à bras tendu le plus horizontalement possible.

Élever alternativement les haltères avec les pieds, en pliant les jambes.

Élever alternativement les haltères avec les pieds, les jambes restant tendues en avant.

2<sup>o</sup> Avec les mils :

Porter le mil à l'épaule.

Porter le mil en arrière.

Renverser le mil en arrière.

Porter le mil en avant.

Porter le mil en dehors à droite.

- Porter le mil en dedans à gauche.  
 Porter le mil horizontalement en avant, et le passer par-dessus la tête.  
 Elever le mil verticalement, et le passer derrière la tête.  
 Abaisser le mil, et le passer autour du corps.  
 Passer le mil en cercle par la gauche (ou par la droite).  
 Poser le mil à terre.  
 Porter le mil à bras tendus.

VI<sup>e</sup> SÉRIE.

## EXERCICES AVEC LES MACHINES.

§ 1<sup>er</sup>.

## EXERCICES PAR SUSPENSION.

- Suspension par les deux mains (ou par une main), etc.  
 Elever la tête au-dessus de la barre.  
 Suspension par le pli des bras.  
 Suspension par les pieds et les mains.  
 Suspension par les plis du bras et de la jambe.  
 Passer de l'état de suspension à une position de repos ou d'équilibre au-dessus des barres.  
 Rétablissement sur la jambe.  
 Rétablissement par renversement.  
 Rétablissement sur les avant-bras.  
 Rétablissement sur les poignets.  
 Progression latérale vers la droite (ou vers la gauche).  
 Progression par le flanc droit (ou gauche).  
 Progression par brasses.

## § 2.

## EXERCICES DES POUTRES.

- Passage sur la poutre.  
 Passer à cheval en avant.  
 Passer à cheval en arrière.  
 S'asseoir sur la poutre et se mouvoir de côté.  
 S'enlever sur les poignets, face à la poutre, et se mouvoir de côté.  
 Etant à cheval, se mouvoir sur les mains en avant ou en arrière.  
 Suspension avec mouvement de progression au-dessous de la poutre.  
 Se mouvoir à l'aide des pieds et des mains, étant suspendu à la poutre.  
 Se suspendre, face à la poutre, et se mouvoir de côté.  
 Se suspendre à la poutre en la saisissant avec une main de chaque côté et se mouvoir en avant (ou en arrière).  
 Etablissement et rétablissement sur la poutre.  
 Descendre de la poutre.  
 Etant à cheval, passer la jambe droite par-dessus la poutre et descendre.

## § 3.

## EXERCICES DU PORTIQUE ET DE SES AGRÈS.

1<sup>o</sup> Echelles de bois :

- Monter et descendre par devant :  
 Monter à l'aide des pieds et des mains, faisant face à l'échelle.  
 Monter à l'aide des pieds et des mains, en tournant le dos à l'échelle.  
 Monter à l'aide des pieds seulement.  
 Monter par les montants à l'aide des mains et des jambes.  
 Descendre à l'aide des pieds et des mains, faisant face à l'échelle.  
 Descendre à l'aide des pieds et des mains, en tournant le dos à l'échelle.  
 Descendre en se laissant glisser le long des montants.  
 Monter et descendre par derrière.  
 Monter à l'aide des pieds et des mains.  
 Monter aux échelons, en plaçant les mains l'une après l'autre sur le même échelon.  
 Monter aux échelons, en plaçant les mains l'une après l'autre sur un échelon différent.  
 Monter aux échelons par saccades.  
 Monter en saisissant un échelon d'une main et un montant de l'autre.  
 Monter par les deux montants.  
 Monter par les deux montants par saccades.  
 Monter en saisissant tour à tour, par saccades, les montants et les échelons.  
 Descendre à l'aide des pieds et des mains.  
 Descendre les échelons en plaçant les mains l'une après l'autre sur le même échelon.  
 Descendre les échelons en plaçant les mains l'une après l'autre sur un échelon différent.  
 Descendre les échelons par saccades.  
 Descendre en saisissant un échelon d'une main et un montant de l'autre.  
 Descendre par les deux montants.  
 Descendre par les deux montants par saccades.  
 Descendre en saisissant tour à tour, par saccades, les montants et les échelons.  
 Passer du devant de l'échelle par derrière et réciproquement.
- 2<sup>o</sup> Cordages simples et mixtes :
- Monter par une échelle de cordes à l'aide des pieds et des mains, et descendre.  
 Monter à l'aide des pieds et des mains par devant une échelle de corde inclinée, et descendre.  
 Monter à l'aide des pieds et des mains par derrière une échelle de corde inclinée, et descendre.  
 Monter par une corde à consoles et descendre.

Monter par une corde à nœud et descendre.  
 Monter par une corde lisse, à l'aide des pieds et des mains, et descendre.  
 Monter par une corde lisse, à l'aide des mains seulement, et descendre.  
 Monter à deux cordes, à l'aide des mains seulement, et descendre.  
 Relever la corde pour s'y donner un point d'appui, soit sous la cuisse, soit sous le pied.  
 Monter à l'échelle de Bois-Rozé, et descendre.

## 3° Exercice des perches :

Monter à la perche à l'aide des pieds et des mains, et descendre.  
 Monter à la perche à l'aide des mains seulement, et descendre.  
 Monter par une perche et descendre par l'autre.  
 Monter par deux perches, et descendre.  
 Monter par deux perches par saccades, et descendre.  
 Monter par-dessous une perche inclinée, et descendre.  
 Monter par-dessus une perche inclinée, et descendre.

## 4° Escalade du portique par émulation.

## § 4.

## EXERCICES DES MATS VERTICAUX.

Se lancer en avant au moyen de la corde.  
 Se lancer en avant et revenir au point de départ.

## § 5.

## EXERCICES DE VOLTIGE SUR LES POUTRES, LES BARRES ET LE TRAPÈZE.

## 1° Voltige sur la poutre :

Se mettre à cheval sur la poutre.  
 Faire face en arrière, étant à cheval sur la poutre.  
 Étant à cheval sur la poutre, sauter à terre.  
 Franchir la poutre,

## 2° Voltige sur les barres parallèles :

Suspension sur les mains.  
 Se porter en avant ou en arrière par un mouvement alternatif des mains.  
 Se porter en avant ou en arrière par saccades.  
 Descendre le corps et le remonter par la flexion et l'extension des bras.  
 Balancer les jambes en avant et en arrière.  
 Suspension par les mains et les pieds.  
 Porter les jambes en avant sur la barre droite, ensuite sur la barre gauche.

Porter les jambes en arrière sur la barre droite, ensuite sur la barre gauche.

Soutenir le corps sur les poignets dans une position horizontale, les jambes en arrière.

Se lancer à terre en avant vers la droite (ou vers la gauche).

Se lancer à terre en arrière vers la droite (ou vers la gauche).

Franchir les barres en trois temps, en s'élançant en avant (à droite ou à gauche).

Franchir les barres en quatre temps, en s'élançant en arrière (à droite ou à gauche).

Franchir les barres en deux temps.

Se suspendre par les mains et se porter en avant et en arrière.

S'établir sur les barres, le corps suspendu sur les mains.

Se suspendre par les mains et les pieds, le dos vers la terre.

S'établir debout sur les barres.

Étant debout sur les barres, s'y suspendre par les mains et les pieds, la face vers la terre.

## 3° Voltige sur le trapèze :

Saisir la base du trapèze et élever le corps en faisant efforts des poignets.

Saisir la base du trapèze, se balancer et se lancer le plus loin possible.

S'établir sur la base du trapèze, en s'y appuyant par le ventre, et descendre.

S'établir sur la base du trapèze, s'y asseoir et descendre.

Saisir la base du trapèze, s'y suspendre en accrochant les pieds aux montants et descendre.

Monter par les montants du trapèze et descendre.

S'établir sur la base du trapèze et se tenir dessus, puis au-dessous, dans une position horizontale.

## § 6.

## EXERCICES DE LA COURSE VOLANTE.

## § 7.

## EXERCICE DES POIGNÉES BRACHIALES.

## § 8.

## EXERCICES DE LA BALANÇOIRE BRACHIALE.

VII<sup>e</sup> SÉRIE.

ESCRIME.

TIR A L'ARC.

LANCER LA BARRE.

VIII<sup>e</sup> SÉRIE.

NATATION.

EXERCICES HORS DE L'EAU.

EXERCICES DANS L'EAU.

IX<sup>e</sup> SÉRIE.*(Exercice facultatif.)*

ÉQUITATION.

Fait à Paris, le 13 mars 1854.

H. FORTOUL.

Du 14 mars 1854.

*Dispositions réglementaires concernant les absences des professeurs et maîtres répétiteurs des lycées.*

Le Ministre au département de l'instruction publique et des cultes,  
Vu les arrêtés des 2 mars 1810, 11 avril et 24 juin 1831, 30 juin 1840 et 30 janvier 1851, relatifs au remplacement des professeurs des lycées impériaux ;

Vu l'article 3 du décret du 17 août 1853, qui détermine les divers services dont les maîtres répétiteurs sont chargés, et au nombre desquels est compris le remplacement des professeurs empêchés ;

Considérant qu'en exécution du décret du 16 avril 1853 la division des lycées en différentes classes a cessé d'exister, et que la rémunération des professeurs a été modifiée ;

Que le service des professeurs est un service permanent qui ne peut point éprouver d'interruption, et que lorsque ces fonctionnaires s'absentent ils doivent nécessairement être remplacés ; qu'il importe dès lors, dans l'intérêt de la discipline et des études, que des retenues, qui seront remboursées, s'il y a lieu, ou qui demeureront acquises aux lycées, soit exercées sur le traitement des professeurs absents,

ARRÊTE :

Art. 1<sup>er</sup>.

Les professeurs et maîtres répétiteurs des lycées qui se trouveront dans l'impossibilité de faire leurs classes ou leurs conférences, en avertiront le proviseur par écrit, et feront connaître les motifs de leur absence.

Art. 2.

Le proviseur désignera les maîtres répétiteurs qui seront chargés de remplacer les professeurs et maîtres empêchés.

Art. 3.

Des retenues seront exercées sur le traitement des professeurs et maîtres chargés de classes qui se seront absentes. Ces retenues, pour

chaque jour pendant lequel les fonctionnaires n'auront pas fait tout ou partie de leur service, seront égales à un jour de traitement fixe du professeur ou maître remplacé, fractions négligées, conformément au tarif ci-annexé.

Art. 4.

Les professeurs et maîtres n'auront droit au remboursement des retenues qu'en cas de maladie régulièrement constatée, ou lorsque l'absence aura eu lieu par suite de circonstances extraordinaires, ce qui devra être justifié.

Art. 5.

A la fin de chaque trimestre, le proviseur fera dresser l'état des retenues opérées et proposera le remboursement de celles qu'auront subies les professeurs et maîtres qui se trouveront dans les cas prévus par l'article 4.

L'état des retenues et les propositions du proviseur seront transmis au Ministre par l'intermédiaire du recteur, qui y joindra son avis.

Les retenues dont le remboursement n'aura pas été autorisé demeureront acquises au lycée.

Art. 6.

Les dispositions des arrêtés ci-dessus visés, relatifs au remplacement des professeurs, sont et demeurent rapportées.

Art. 7.

MM. les recteurs sont chargés, chacun en ce qui le concerne, de l'exécution du présent arrêté (1).

Fait à Paris, le 14 mars 1854.

H. FORTOUL.

TARIF des retenues à exercer sur le traitement des professeurs et maîtres répétiteurs chargés de classes dans les lycées impériaux, pour chaque jour pendant lequel ces fonctionnaires n'auront pas fait tout ou partie de leur service.

TRAITEMENTS.	Fr. c.								
	3,000 00	2,500 00	2,000 00	1,800 00	1,700 00	1,600 00	1,400 00	1,200 00	1,000 00
Retenue à exercer pour chaque jour d'absence.....	8 00	6 50	5 50	5 50	4 50	4 00	3 50	3 00	2 50

(1) Voyez la circulaire du 28 mars, p. 111.