

96-11



MINISTÈRE
DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE.

MANUEL
DE GYMNASTIQUE
(PREMIÈRE PARTIE)
ET
DES EXERCICES MILITAIRES.

PARIS,
IMPRIMERIE NATIONALE.

1889.

MANUEL
DE GYMNASTIQUE
ET
DES EXERCICES MILITAIRES.

TITRE PREMIER.
GYMNASTIQUE.

DIVISION DE L'ENSEIGNEMENT.

1. L'enseignement de la gymnastique est divisé en deux parties :

PREMIÈRE PARTIE. Gymnastique sans appareils.

DEUXIÈME PARTIE. Gymnastique avec appareils.

PREMIÈRE PARTIE.

GYMNASTIQUE SANS APPAREILS.

2. La gymnastique sans appareils comprend les exercices suivants :

CHAPITRE PREMIER.
EXERCICES ÉLÉMENTAIRES ⁽¹⁾.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES (n° 3 à 9).
DE LA RESPIRATION DANS LES EXERCICES GYMNASTIQUES
(n° 10).

- ART. 1^{re}. — Station régulière du corps (n° 11 à 14).
Alignements à droite ou à gauche (n° 15).
ART. 2. — Ouvrir ou serrer les intervalles (n° 16 à 19).
ART. 3. — Mouvements de la tête (n° 20 à 22).
ART. 4. — Mouvements du tronc (n° 23 à 27).
ART. 5. — Mouvements des bras (n° 28 à 41).
ART. 6. — Mouvements des jambes (n° 42 à 50).
ART. 7. — Mouvements des bras et des jambes (n° 51
à 77).

CHAPITRE II.

MARCHES ET DIFFÉRENTES COURSES.

- ART. 1^{re}. — Marches (n° 78 et 79).
ART. 2. — Courses ou pas gymnastiques (n° 80 à 92).

CHAPITRE III.

SAUTS.

- ART. 1^{re}. — Sauts continus sur un pied (n° 94).
ART. 2. — Sauts à pieds joints (n° 95 à 107).
ART. 3. — Sauts continus à pieds joints (n° 108).
ART. 4. — Sauts précédés d'une course (n° 109 à 114).

⁽¹⁾ Cette partie de l'enseignement est précédée d'une instruction sur la respiration dans ses rapports avec la gymnastique.

CHAPITRE IV.
ÉQUILIBRES.

(N° 115 à 124.)

CHAPITRE V.

NATATION.

- ART. 1^{re}. — Mouvements élémentaires à sec (n° 125
à 130).
ART. 2. — Exercices dans l'eau (n° 131 à 133).

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES.

3. Pour l'enseignement de cette première partie, le choix et le mode d'exécution des exercices demande de la part du maître une attention toute particulière. Il doit, en principe, insister sur la répétition des mouvements : *assez* pour obtenir des résultats, *pas trop* pour éviter la monotonie qui ne tarderait pas à lasser l'attention des élèves.

L'expérience lui permettra d'arrêter lui-même, avant chaque séance, le choix des exercices de la leçon au fur et à mesure des progrès des élèves ou selon leur aptitude plus ou moins grande ; il suivra d'abord l'ordre du Manuel, c'est-à-dire : la tête, le tronc, les bras et les jambes ; mais dès que

les mouvements qui en dépendent deviendront familiers aux élèves, il devra les répéter à la deuxième partie de la séance, sans s'astreindre à l'ordre déjà suivi, c'est-à-dire en entremêlant les exercices entre eux ; par exemple :

- 1° Un mouvement de bras ;
- 2° Un mouvement de jambes ;
- 3° Un mouvement de tête ;
- 4° Un mouvement de bras ;
- 5° Un mouvement du tronc ;
- 6° Un mouvement de bras et de jambes ;
- 7° Un mouvement de tête, etc.

Il est expressément recommandé au maître d'exécuter toujours *lui-même* le mouvement, en même temps qu'il l'explique, afin de joindre l'exemple au principe. Autant que possible, dans les débuts, il exécute et explique chaque commandement séparément et le fait exécuter par les élèves avant de faire le commandement et de passer au mouvement suivant.

A moins d'impossibilités résultant de circonstances locales, le nombre des élèves qui seront commandés par un seul maître ne devra pas dépasser 30 ; le maximum d'élèves à placer sur un rang sera de 15.

4. Les professeurs doivent se conformer

strictement aux principes du Manuel ; ils ne tolèrent dans aucun cas que les élèves se laissent entraîner à des actes exagérés de force ou de hardiesse, qui pourraient occasionner des accidents et engager la responsabilité du maître. Ils doivent s'appliquer à développer la force des élèves par un travail progressif, sagement mesuré, en rapport avec leur âge et l'état de leur constitution.

5. Ils doivent exiger de leurs élèves beaucoup d'ordre, une attitude régulière sans raideur, et leur expliquer le but de chaque exercice.

6. Pour l'uniformité dans l'enseignement, les commandements d'*avertissement* doivent être précédés de celui de *Attention* et ceux d'*exécution* soumis aux règles suivantes :

Mouvements de la tête, du corps et des bras, des jambes sans déplacement du corps :

COMMENCEZ.
CESSEZ.

Mouvements des jambes entraînant le

déplacement du corps et exercice pyrrhique :

MARCHE.

HALTE.

Exercices d'équilibre :

EX POSITION.

REPOS.

Dans les exercices qui nécessitent avant l'exécution une attitude préparatoire, les commandements d'avertissement seront suivis de celui de *En position*.

7. En principe, tous les mouvements de la tête et du tronc doivent être exécutés *lentement* et pendant peu de temps; les mouvements des bras et des jambes n'exigent pas ces précautions.

8. Le nombre des mouvements qui doivent être exécutés dans un exercice d'assouplissement, avant d'en faire exécuter un autre, est fixé à *douze*. Les élèves doivent compter à *haute voix* tous les mouvements, jusqu'à ce que le professeur, voulant juger de l'ensemble, fasse cesser de compter par un signal convenu (le sifflet, par exemple), sans interrompre l'exercice.

9. On distingue trois sortes de cadences, c'est-à-dire trois degrés de vitesse :

La cadence *lente*, de 10 à 25 mouvements par minute;

La cadence *modérée*, de 25 à 75 mouvements par minute;

La cadence *rapide*, de 75 à 115 mouvements par minute.

En outre, les exercices de course se font sur une cadence *spéciale*, de 140 à 200 mouvements par minute.

On indiquera à chaque exercice la cadence convenable, mais il sera souvent utile de varier les cadences durant l'exécution d'un même mouvement.

PREMIÈRE PARTIE.

GYMNASTIQUE SANS APPAREILS.

CHAPITRE PREMIER.

EXERCICES ÉLÉMENTAIRES.

DE LA RESPIRATION

DANS LES EXERCICES GYMNASTIQUES.

10. Le développement des organes de la respiration est l'un des buts principaux

de la gymnastique scolaire; il est aussi l'une des conditions essentielles de la bonne exécution des mouvements; à une ample et facile respiration correspondent en général une circulation régulière et une aptitude considérable aux exercices musculaires. D'un autre côté, ces qualités diminuent en proportion de la faiblesse des organes respiratoires. Il importe donc d'adopter, pour respirer, la méthode que la pratique de même que la science nous montrent la meilleure.

Rien de plus mauvais que les respirations désordonnées et courtes qui caractérisent l'essoufflement et qui sont dues à l'absence de toute règle habituelle. Il faut respirer par le nez, la bouche entr'ouverte; il faut autant que possible *inspirer* lentement et *expirer* à volonté selon les circonstances. Par là on évite l'introduction brusque de l'air froid dans la cavité buccale et des poussières atmosphériques dans les bronches. On utilise les voies naturelles en laissant un cours plus libre à la colonne d'air introduite et à la colonne de gaz expulsée; enfin l'arrivée plus lente de l'air inspiré permet une utilisation plus complète de la surface pulmonaire, dont une partie seulement entre en fonction quand l'inspiration est buccale, courte et saccadée.

On recommande donc aux élèves, dans toutes les habitudes de la vie, mais surtout pendant les exercices, d'*inspirer par le nez* et d'*expirer par la bouche*. Dans les exercices à cadence très lente on commandera une *inspiration profonde* au moment où les bras seront dans l'extension verticale au-dessus de la tête; à la suite des mouvements à cadence rapide, on prescrira également une *inspiration profonde*, qui développe et présente à l'air toute la surface des poumons; par là on évitera ce qu'il faut constamment chercher à éviter: l'essoufflement.

ART. 1^{er}. — 1^o STATION RÉGULIÈRE DU CORPS.

11. L'instructeur commande :

GARDE À VOUS.

12. A ce commandement, l'élève fixe son attention et prend la position suivante :

Les talons sur la même ligne et rapprochés autant que la conformation de l'élève le permettra, les pieds un peu moins ouverts que l'équerre et également tournés en dehors, les genoux tendus sans les raidir, le corps d'aplomb sur les hanches et légèrement penché en avant, les épaules effacées et également tombantes, les bras

pendant naturellement, les coudes près du corps, la paume de la main un peu tournée en dehors, le petit doigt en arrière de la couture du pantalon, la tête droite sans être gêné, les yeux dirigés droit devant soi.

13. Pour faire reposer, le professeur commande :

EN PLACE.

REPOS.

14. Au commandement de *Repos*, l'élève reste en place sans être tenu de garder l'immobilité ou la position.

2° ALIGNEMENTS À DROITE OU À GAUCHE.

15. Le professeur commande :

A droite (ou à gauche) — ALIGNEMENT.

A ce commandement, les élèves tournent la tête à droite (ou à gauche) sans brusquer le mouvement, en posant le poing gauche sur la hanche, et fixent les yeux sur la ligne des yeux des élèves du même rang, afin de juger s'ils sont en avant ou en arrière de l'alignement sur lequel ils doivent se porter par de petits pas.

Le professeur, ayant rectifié l'alignement, commande :

FILE.

A ce commandement, les élèves laissent tomber le bras dans le rang et placent la tête dans la position directe.

ART. 2. — OUVRIR OU SERRER
LES INTERVALLES.

16. Les élèves étant formés sur un ou deux rangs, le professeur se place devant l'élève ou devant la file sur laquelle il veut faire prendre les intervalles, puis il commande :

1. *A tant de pas.*

2. OUVREZ LES INTERVALLES.

Au commandement de *Ouvrez les intervalles*, les élèves font à droite ou à gauche, suivant qu'ils sont placés à droite ou à gauche de la base marquée par le professeur. Ils se conforment pour cela aux principes prescrits au Manuel militaire, art. 155, et ouvrent leurs intervalles à la distance indiquée.

17. Dans les commencements, ils comptent les pas ; mais ils doivent arriver le plus tôt possible à juger à l'œil l'intervalle qui doit espacer chacun d'eux de son voisin.

Dès que chacun s'arrête, il fait à gauche ou à droite pour se mettre face dans la direction primitive.

18. Pour faire serrer, le professeur se place devant l'élève, ou devant la file sur laquelle il veut faire serrer, et commande :

1. *A tant de pas.*
2. **SERREZ LES INTERVALLES.**

Au commandement de *Serrez les intervalles*, chaque élève fait à gauche ou à droite suivant qu'il se trouve à droite ou bien à gauche de la base, serre à la distance prescrite sur son voisin du côté de la base, et fait à droite ou à gauche pour se mettre face à la direction primitive.

19. Si le professeur veut rassembler ses élèves sur un ou deux rangs sans intervalle, il supprime dans le commandement l'indication *A tant de pas*.

Les élèves serrent sur la base indiquée, en ayant soin de placer le poing gauche sur la hanche au moment où ils s'arrêtent, et ils s'alignent du côté de la base.

ART. 3. — MOUVEMENTS DE LA TÊTE ⁽¹⁾.

20. Les mouvements de la tête comprennent trois exercices :

⁽¹⁾ Pour les mouvements de la tête, le professeur peut faire mettre les mains sur les hanches.

1^{er} EXERCICE. — Rotation de la tête à droite et à gauche.

Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Rotation de la tête à droite et à gauche; en quatre temps.*
3. **COMMENCEZ.**
4. **UN, DEUX, TROIS, QUATRE.**
5. **CESSEZ.**

Au commandement de *Un*, tourner *lentement* la tête à droite en donnant à ce mouvement le plus de développement possible, sans exagération et sans que les épaules soient entraînées; au commandement de *Deux*, la remettre dans la position droite; au commandement de *Trois*, la tourner de la même manière à gauche; au commandement de *Quatre*, revenir face en tête, et continuer ainsi jusqu'à ce que le professeur commande *Cessez*. (Fig. 1.)

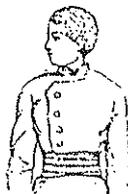


Fig. 1.

2° EXERCICE. — Flexion de la tête en avant et en arrière.

21. Le professeur commande :

1. Attention.
2. Flexion de la tête en avant et en arrière; en quatre temps.
3. COMMENCEZ.
4. UN, DEUX, TROIS, QUATRE.
5. CESSEZ.

Au commandement de *Un* (fig. 2), fléchir lentement la tête en avant vers la poi-



Fig. 2 a.



Fig. 2 b.

trine (a); au commandement de *Deux*, la remettre directe; au commandement de *Trois*, la renverser en arrière (b); à celui de *Quatre*, la relever, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Cessez*.

3° EXERCICE. — Flexion de la tête vers la droite et vers la gauche.

22. Le professeur commande :

1. Attention.
2. Flexion de la tête vers la droite et vers la gauche; en quatre temps.
3. COMMENCEZ.
4. UN, DEUX, TROIS, QUATRE.
5. CESSEZ.

Au commandement de *Un*, incliner très lentement la tête et le plus possible vers la droite, comme si on voulait la coucher sur l'épaule; au commandement de *Deux*, la remettre directe; à celui de *Trois*, l'incliner lentement sur l'épaule gauche; à celui de *Quatre*, la redresser, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Cessez*.



Fig. 3.

ART. 4. — MOUVEMENTS DU TRONC.

23. Les mouvements du tronc comprennent cinq exercices :

1^{er} EXERCICE. — Flexion du corps ⁽¹⁾ en avant, les mains portées vers le sol; en deux temps.

Le professeur commande :

1. Attention.
2. Flexion du corps en avant; en deux temps.
3. COMMENCEZ.
4. UN, DEUX.
5. CESSEZ.

Au commandement de *Un*, fléchir lentement le corps en avant, sans ployer les ge-

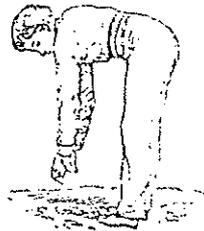


Fig. 4.

noux, toucher le sol avec l'extrémité des doigts étendus, la paume de la main tournée vers le corps.

⁽¹⁾ Dans tous les exercices du tronc, le mot *corps* est employé comme synonyme du mot *tronc*.

Au commandement de *Deux*, se redresser en plaçant le corps dans la position directe, les bras tombant dans le rang. (Fig. 4.)

2^e EXERCICE. — Extension du corps en arrière, les bras portés en arrière et éloignés du corps; en deux temps.

Le professeur commande :

1. Attention.
2. Extension du corps en arrière.
3. COMMENCEZ.
4. UN, DEUX.
5. CESSEZ.

Au commandement de *Un*, courber lentement le corps en arrière, la tête suivant le mouvement, les épaules effacées, les bras fléchis, les mains fermées et les coudes en arrière. (Fig. 5.)

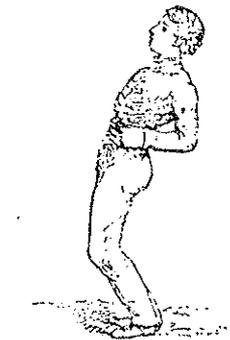


Fig. 5.

Au commandement de *Deux*, redresser le corps et laisser tomber les bras dans le rang.

3^e EXERCICE. — Flexion latérale du corps, à droite et à gauche, les mains sur les hanches; en quatre temps. (*Cadence lente.*)

25. Le professeur commande :

1. *Attention.* — Mains sur les hanches.
2. *Flexion latérale du corps à droite et à gauche; en quatre temps.*
3. COMMENCEZ.
4. UN, DEUX, TROIS, QUATRE.
5. CESSEZ.

Au commandement de *Mains sur les hanches*, placer les mains sur les hanches; au commandement de *Un*, pencher lentement le plus possible le haut du corps à droite, sans avancer l'épaule gauche; à celui de *Deux*, le redresser dans la position verticale; au commandement de *Trois*, pencher le corps à gauche sans avancer l'épaule droite, et au commandement de *Quatre*, le redresser dans la position directe.

4^e EXERCICE. — Rotation du corps à droite et à gauche (*à gauche et à droite*); en deux temps.

26. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Rotation du corps à droite et à gauche (à gauche et à droite); en deux temps. (Cadence lente.)*
3. COMMENCEZ.
4. UN, DEUX.
5. CESSEZ.

Au commandement de *Rotation du corps à droite et à gauche*, placer les bras en croix, fortement tendus, la paume des mains en avant.

Au commandement de *Un*, l'élève exécutera une torsion du tronc sur le bassin, qu'il s'efforcera de maintenir immobile; la main gauche et le bras bien tendus et bien ouverts viendront se placer en avant; la main et le bras droits se trouveront en arrière.

Au commandement de *Deux*, exécuter un mouvement de torsion du tronc les bras se trouvant dans une attitude opposée à la précédente.

Continuer ainsi jusqu'au commandement de *Cessez*.

A ce commandement, replacer les bras dans le rang et le corps dans la position directe.

5° EXERCICE. — Circumduction du tronc, les bras tendus verticalement au-dessus de la tête. (*Cadence lente.*)

27. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Circumduction du tronc, les bras tendus au-dessus de la tête.*
3. EN POSITION.
4. INSPIRATION PROFONDE. — COMMENCEZ.
5. CESSEZ.

Au commandement de *En position*, porter les bras tendus au-dessus de la tête.

Au commandement de *Commencez*, inspirer fortement en conservant la respiration autant que possible pendant l'exécution du mouvement; décrire en même temps avec le tronc et les bras un cône ayant le bassin, aussi maintenu que possible, pour sommet.

Au commandement de *Cessez*, expirer et replacer les bras dans le rang et le corps dans la station régulière.

Le professeur fera exécuter ce mouvement de circumduction douze fois de suite de droite à gauche et de gauche à droite, en faisant inspirer et expirer avant de passer à un autre exercice. La façon dont les

élèves respirent et conservent leur respiration le plus longtemps possible doit fixer son attention.

ART. 5. — MOUVEMENTS DES BRAS.

28. Les mouvements des bras comprennent treize exercices :

1° EXERCICE. — Mouvement vertical des bras sans flexion; en deux temps.

Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Élevez et abaissez les bras sans flexion.*
3. COMMENCEZ.
4. CESSEZ.

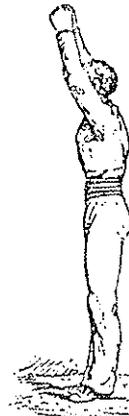


Fig. 6.

Au commandement de *Commencez*, élever vivement les bras en pronation ⁽¹⁾ et en avant à l'écartement des épaules, sans les fléchir, les poings fermés, les doigts allongés; les ramener de même vers les cuisses, qu'ils ne doivent pas dépasser. (Fig. 6.)

⁽¹⁾ La position dite *en supination* est celle de la main

paule, les coudes restant près du corps (*flexion et extension*); en deux temps.

31. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement alternatif des avant-bras; en deux temps.*
3. COMMENCEZ.
4. CESSEZ.

Au commandement de *Commencez*, plier le bras droit, le coude restant près du corps; porter le poing à l'épaule, en comptant *un*; développer le bras et ramener le poing près de la cuisse, en comptant *deux*.

Exécuter le même mouvement du bras gauche et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Cessez*.

5° EXERCICE. — Mouvement simultané des avant-bras (*flexion et extension*); en deux temps.

32. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement simultané des avant-bras; en deux temps.*
3. COMMENCEZ.
4. CESSEZ.

Au commandement de *Commencez*, plier les bras, les coudes restant près du corps; porter les poings aux épaules, en comptant *un*; développer les bras et ramener les poings près des cuisses, en comptant *deux*, et continuer jusqu'au commandement de *Cessez*.

6° EXERCICE. — Mouvement horizontal des bras en avant; en deux temps.

33. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement horizontal des bras en avant; en deux temps.*
3. EN POSITION.
4. COMMENCEZ.
5. CESSEZ.

Au commandement de *En position*, placer les bras horizontalement en avant, les poings fermés, les ongles en dedans.

Au commandement de *Commencez*, retirer vivement les coudes en arrière, en rasant le corps, les bras fléchis, en comptant *un*; les reporter en avant, en comptant *deux*, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Cessez*.

ART. 7. — MOUVEMENTS DES BRAS
ET DES JAMBES.

51. Les mouvements des bras et des jambes comprennent vingt-six exercices :

1^{er} EXERCICE. — Flexion des genoux sur les extrémités inférieures, les bras placés horizontalement; en trois temps.

52. Le professeur commande :

1. Attention.
2. Flexion des genoux sur les extrémités inférieures, les bras placés horizontalement; en trois temps.
3. EN POSITION.
4. COMMENCEZ.
5. CESSEZ.

Au commandement de *En position*, rapprocher les pieds l'un contre l'autre et porter le haut du corps un peu en avant.

Au commandement de *Commencez*, abaisser le corps en pliant les jarrets, de manière que les cuisses touchent, autant que possible, les mollets, en comptant un, les bras tombant naturellement, le poids du corps portant sur la pointe des pieds; étendre parallèlement les bras en avant, les

poings à hauteur des épaules, en comptant deux; se relever, le corps d'aplomb, et laisser tomber les bras à leur première position, en comptant trois.



Fig. 13.

Continuer ainsi jusqu'au commandement de *Cessez*. (Fig. 13.)

A ce commandement, reprendre la première position.

2^e EXERCICE. — Flexion des genoux sur les extrémités inférieures et mouvement vertical des bras; en quatre temps.

53. Le professeur commande :

1. Attention.
2. Flexion des genoux sur les extrémités inférieures et mouvement vertical des bras; en quatre temps.
3. EN POSITION.
4. COMMENCEZ.
5. CESSEZ.

Au commandement de *En position*, rapprocher les pieds l'un contre l'autre et porter le haut du corps un peu en avant.

2. *Mouvement alternatif des bras et des jambes en avant; en quatre temps.*
3. COMMENCEZ.
4. CESSEZ.

Au commandement de *Commencez*, fléchir le bras droit et porter le poing à l'épaule, en comptant *un*; étendre le bras horizontalement en portant le pied droit en avant, en comptant *deux*; le jarret droit plié, la jambe gauche tendue, ramener le poing à l'épaule, en comptant *trois*; rapporter le talon droit à côté du gauche et laisser tomber le bras à sa première position, en comptant *quatre*. Continuer jusqu'au commandement de *Cessez*.

Exécuter le même mouvement avec les extrémités gauches.

5° EXERCICE. — *Mouvement simultané des bras (flexion et extension) et alternatif des jambes en avant; en quatre temps.*

56. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement simultané des bras et alternatif des jambes en avant; en quatre temps.*
3. COMMENCEZ.
4. CESSEZ.

Au commandement de *Commencez*, fléchir les bras et porter les poings aux épaules, en comptant *un*; étendre les bras horizontalement, en portant le pied droit en avant, en comptant *deux*; le jarret droit plié, la jambe gauche tendue, ramener les poings aux épaules, en comptant *trois*; rapporter le talon droit à côté du gauche et laisser tomber les bras à leur première position, en comptant *quatre*.

Continuer ce mouvement, des deux jambes alternativement, jusqu'au commandement de *Cessez*.

6° EXERCICE. — *Mouvement alternatif des bras et des jambes en avant, en portant ensuite les bras tendus sur les côtés; en quatre temps.*

57. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement alternatif des bras et des jambes en avant, en portant ensuite les bras tendus sur les côtés; en quatre temps.*
3. COMMENCEZ.
4. CESSEZ.

Au commandement de *Commencez*, fléchir le bras droit et porter le poing à hauteur

comptant *trois*; rapporter le pied droit à côté du gauche et laisser tomber les bras à leur position, en comptant *quatre*.

Continuer le mouvement des deux jambes alternativement, jusqu'au commandement de *Ceszez*.

9° EXERCICE. — Flexion des jambes et mouvement horizontal des bras sur les côtés; en quatre temps.

60. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Flexion des jambes et mouvement horizontal des bras sur les côtés; en quatre temps.*
3. EN POSITION.
4. COMMENCEZ.
5. CESSEZ.

Au commandement de *En position*, rapprocher les pieds l'un contre l'autre, et porter le haut du corps un peu en avant.

Au commandement de *Commencez*, abaisser lentement le corps en pliant les jarrets, de manière que les cuisses touchent les mollets, les bras pendant naturellement, le poids du corps sur la pointe des pieds, en comptant *un*; se relever ensuite graduellement, le corps d'aplomb, fléchir les bras

et porter les poings aux épaules, en comptant *deux*; étendre les bras latéralement, en comptant *trois*; ramener les poings aux épaules, en comptant *quatre*, et continuer le mouvement, en partant de cette dernière position, jusqu'au commandement de *Ceszez*. A ce commandement, laisser tomber les bras à leur position, et ouvrir la pointe des pieds.

10° EXERCICE. — Mouvement vertical des bras, en marchant au pas accéléré (*flexion et extension*); en quatre temps.

61. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement vertical des bras, en marchant au pas accéléré; en quatre temps.*
3. MARCHÉ.
4. HALTE.

Au commandement de *Marché*, fléchir les bras et porter en même temps le pied gauche en avant, en comptant *un*; élever les bras verticalement et porter le pied droit en avant, en comptant *deux*; ramener les poings aux épaules et porter le pied gauche en avant, en comptant *trois*; descendre les mains à leur première position pour terminer sur le pied droit, en comptant *quatre*.

2. Lancez les bras en avant simultanément, en avançant au pas modéré; en deux temps.
3. MARCHÉ.
4. HALTE.

Au commandement de *Marché*, lancer les bras tendus en avant, les poings à hauteur des épaules, et avancer en même temps le pied gauche, en comptant *un*; ramener les bras tendus à leur première position, en comptant *deux*.

Exécuter le même mouvement avec la jambe droite, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Halte*.

A ce commandement, ramener le pied qui est en arrière à côté de l'autre, et reprendre la première position.

14^e EXERCICE. — Lancer les bras en avant, alternativement, en marchant en arrière; en deux temps.

65. Le professeur commande :

1. Attention.
2. Lancez les bras en avant, alternativement, en marchant en arrière; en deux temps.
3. MARCHÉ.
4. HALTE.

Au commandement de *Marché*, placer le bras droit tendu en avant, le poing à hauteur de l'épaule, et porter en même temps le pied droit en arrière, en comptant *un*; ramener ensuite le bras droit tendu à sa première position, en comptant *deux*.

Exécuter le même mouvement avec les extrémités gauches, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Halte*. Alors ramener le pied qui est en avant à côté de l'autre, et reprendre la première position.

15^e EXERCICE. — Lancer les bras en avant, simultanément, en marchant en arrière, en deux temps.

66. Le professeur commande :

1. Attention.
2. Lancez les bras en avant, simultanément, en marchant en arrière; en deux temps.
3. MARCHÉ.
4. HALTE.

Au commandement de *Marché*, lancer les bras tendus en avant, les poings à hauteur des épaules, et porter en même temps le pied gauche en arrière, en comptant *un*; ramener les bras tendus à leur première position, en comptant *deux*.

18^e EXERCICE. — Porter les bras en avant, et ensuite tendus sur les côtés, au pas accéléré; en quatre temps.

69. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Porter les bras en avant, et ensuite tendus sur les côtés, au pas accéléré; en quatre temps.*
3. MARCHÉ.
4. HALTE.

Au commandement de *Marche*, fléchir les bras et porter en même temps le pied gauche en avant, en comptant *un*; développer les bras en avant et avancer le pied droit, en comptant *deux*; étendre les bras latéralement et porter le pied gauche en avant, en comptant *trois*; laisser tomber les bras à leur première position pour terminer sur le pied droit, en comptant *quatre*, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Halte*.

A ce commandement, rapporter le pied droit à côté du gauche, et reprendre la première position.

19^e EXERCICE. — Porter les bras en avant, alternativement, et les ramener dans l'extension sur les côtés du corps, en

avançant la jambe du même côté; en quatre temps.

70. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement alternatif des bras et des jambes en avant, en portant ensuite les bras tendus sur les côtés; en quatre temps.*
3. MARCHÉ.
4. HALTE.

Au commandement de *Marche*, fléchir le bras droit et porter en même temps le pied droit en avant, en comptant *un*; développer le bras en avant, en comptant *deux*; le porter tendu sur le côté, en comptant *trois*; le laisser tomber à sa première position, en comptant *quatre*.

Exécuter le même mouvement avec les extrémités gauches, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Halte*.

A ce commandement, ramener le pied qui est en arrière à côté de l'autre, et reprendre la première position.

20^e EXERCICE. — Porter les bras en avant, alternativement, et les ramener dans l'extension sur les côtés du corps, en marchant en arrière; en quatre temps.

71. Le professeur commande :

3. MARCHÉ.

4. HALTE.

Au commandement de *Marche*, fléchir les bras et porter en même temps le pied gauche en arrière, en comptant *un*; développer les bras en avant, en comptant *deux*; les porter tendus sur les côtés, en comptant *trois*, les laisser tomber à leur première position, en comptant *quatre*.

Exécuter le même mouvement avec la jambe droite, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Halte*.

A ce commandement, rapporter le pied qui est en avant à côté de l'autre, et reprendre la première position.

23^e EXERCICE. — Porter les bras en avant, alternativement, et les ramener dans l'extension sur les côtés du corps, en avançant la jambe du côté opposé; en quatre temps.

74. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement alternatif des extrémités opposées, en avançant; en quatre temps.*
3. MARCHÉ.
4. HALTE.

Au commandement de *Marche*, fléchir le bras droit, et porter en même temps le pied gauche en avant, en comptant *un*; développer le bras en avant, en comptant *deux*; le porter tendu sur le côté, en comptant *trois*; le laisser tomber à sa première position, en comptant *quatre*.

Exécuter le même mouvement avec le bras gauche et la jambe droite, et continuer ainsi jusqu'au commandement de *Halte*.

A ce commandement, rapporter le pied qui est en arrière à côté de l'autre, et reprendre la première position.

24^e EXERCICE. — Porter les bras en avant, alternativement, et les ramener dans l'extension sur les côtés du corps en marchant en arrière; en quatre temps.

75. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvement alternatif des extrémités opposées, en marchant en arrière; en quatre temps.*
3. MARCHÉ.
4. HALTE.

Au commandement de *Marche*, fléchir le bras droit, et porter en même temps le pied gauche en arrière, en comptant *un*;

sol, en comptant *un*; se redresser, porter les poings aux épaules, en comptant *deux*; développer les bras verticalement, en comptant *trois*; ramener les poings aux épaules, en comptant *quatre*.

Exécuter le même mouvement en portant le pied droit en arrière, et continuer jusqu'au commandement de *Halte*.

A ce commandement, rapporter le pied qui est en avant à côté de l'autre, et reprendre la première position.

CHAPITRE II.

MARCHES ET DIFFÉRENTES COURSES.

ART. 1^{er}. — MARCHES.

78. L'exercice de la marche sera l'objet d'une attention particulière; il importe de lui donner les mêmes règles que celles qui servent à l'armée. Les promenades gymnastiques seront une très utile préparation aux marches militaires; on se conformera, dans l'application, à l'ensemble des mesures générales suivantes :

Les marches auront, autant que possible, un but attrayant et utile, un site pittoresque

un vieux château; des ruines importantes, un lieu historique, un champ de bataille, une usine à visiter, etc.

Elles seront progressives, réglées sur la nature du pays et la moyenne des forces des élèves; elles varieront de 8 à 16 kilomètres, limite qu'elles ne pourront que rarement et exceptionnellement dépasser.

Toutes les heures, il sera fait une halte de cinq à dix minutes; la première, toutefois, aura lieu quarante minutes après le départ; elle a pour objet de permettre aux élèves de rectifier une défectuosité de détail dans leur chaussure ou dans leur habillement.

79. Lorsque les promenades dépasseront 10 kilomètres, elles seront coupées dans leur deuxième moitié par un repos d'au moins une demi-heure. Le pas devra être réglé par le professeur ou l'instructeur de manière que la marche s'effectue d'une manière uniforme, sans à-coup ni temps d'arrêt; que les premiers kilomètres soient parcourus en quatorze minutes et qu'on arrive progressivement, au bout d'un certain nombre de promenades, à franchir les autres kilomètres en treize, puis en douze minutes.

premières longueurs qu'il faut adopter et maintenir même dans la course de vélocité, en faisant remarquer que c'est bien plutôt l'augmentation de la cadence que celle de la longueur du pas qui détermine la rapidité; cependant, selon les circonstances, le professeur pourra commander le pas allongé à des groupes d'élèves choisis.

§ 2. Il sera bon de préparer les élèves à la course par le pas gymnastique sur place. Cet exercice se distingue du *piaffer* en ce qu'on n'élève le genou en avant que de 10 centimètres environ au-dessus du sol. On veillera à ce que les élèves lèvent le genou en avant en allongeant le pied, de manière que le pied détaché du sol retombe sur son tiers antérieur au plus et non sur une plus grande étendue; le mouvement doit s'effectuer selon le plan antéro-postérieur du corps et non obliquement; cette prescription est très importante en vue d'éviter de poser obliquement le pied sur le sol.

§ 3. Pendant la course, le corps sera légèrement penché en avant, de telle sorte que la propulsion par les pieds s'effectue obliquement et non verticalement; les coudes seront en demi-flexion, dégagés du

corps, les mains fermées, les bras oscillant naturellement.

§ 4. La respiration joue pendant la course un rôle capital; l'expérience comme la science ont appris qu'il faut inspirer par le nez méthodiquement, et expirer par la bouche. On recommandera aux élèves d'observer leur respiration et de s'efforcer de la régler d'après les mêmes principes en faisant de profondes inspirations nasales; de bonnes habitudes prises au début dans cet exercice la rendront plus facile.

§ 5. La durée de la course sera progressivement accrue, selon les lieux et les saisons; dans les endroits clos, sur le sable, sur la sciure de bois ou sur le plancher, on ne devra jamais la prolonger au delà de cinq ou dix minutes, à cause des poussières soulevées par les coureurs; mais sur un sol sans poussière et en plein air, sur un terrain plat, on arrivera graduellement, en commençant par une course de quatre minutes au plus avec reprise, à faire exécuter de 1 à 3 kilomètres au pas de course, selon l'âge: 1 kilomètre jusqu'à onze ans, 2 kilomètres jusqu'à quatorze, 3 kilomètres au delà; ce chiffre en sera jamais dépassé.

sans s'arrêter; les autres le suivent en conservant leur distance.

Lorsque les élèves se rencontrent aux intersections des cercles (ou pistes), ils raccourcissent ou allongent le pas, afin de ne pas se heurter, et pour éviter que deux élèves ne passent dans le même intervalle. (Fig. 14.)

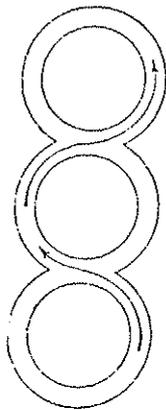


Fig. 14.

Le professeur se place de manière à surveiller cet exercice dans tous ses détails et arrête le peloton lorsqu'il le juge convenable.

La vitesse du pas de course cadencée est de 200 mouvements par minute.

2^e EXERCICE. — Course sinueuse.

89. Les élèves étant sur un rang et par le flanc (un moniteur placé en tête), le professeur commande :

1. En avant.
2. PAS GYMNASTIQUE.
3. MARCHÉ.

Au commandement de *Pas gymnastique*, prendre la position prescrite à l'exercice précédent.

Au commandement de *Marché*, les élèves se mettent en mouvement et suivent le moniteur qui leur fait décrire en courant, tantôt un demi-cercle, tantôt un cercle; quelquefois il rétrograde; il avance, il va à droite et à gauche, etc., d'après l'indication du professeur.

3^e EXERCICE. — Course en spirale.

90. Les élèves étant placés sur un rang et par le flanc, le professeur les fait courir en cercle, et commande ensuite :

FORMEZ LA SPIRALE.

A ce commandement, le moniteur, placé en tête du peloton, entre dans le cercle et forme la spirale, en diminuant la circonférence jusqu'à ce qu'il soit arrivé au point de centre.

Arrivé à ce point, il tourne à droite, ou à gauche, et développe la spirale en revenant en sens contraire du peloton qui continue à suivre ses traces, jusqu'au commandement de *Section* — HALTE.

Le professeur commande :

1. Sauts continus en avant sur le pied droit.
2. EN POSITION.
3. MARCHÉ.

Au commandement de *En position*, l'élève porte la jambe gauche et les bras tendus en arrière, fléchit un peu la jambe droite en inclinant le haut du corps en avant.

Au commandement de *Marché*, l'élève lance les bras vigoureusement en avant, étend en même temps le jarret droit et saute sans que le pied gauche touche terre. Aussitôt que le pied pose à terre, il reporte vivement les bras tendus en arrière, les relance aussitôt en avant, étend le jarret et saute de nouveau.

Il continue ainsi, sans interruption, en graduant les sauts, de manière que le premier soit le plus petit et le dernier le plus grand.

Il termine toujours en tombant sur les deux pieds, les bras tendus en avant.

Les sauts continus en avant sur le pied gauche s'exécutent d'après les mêmes principes.

ART. 2. — SAUTS À PIEDS JOINTS.

2^e EXERCICE. — Sauts en largeur en avant.

Le professeur commande :

1. Attention.
2. Saut en largeur en avant.
3. UN.
4. DEUX.
5. TROIS.

Au commandement de *Saut en largeur en avant*, l'élève ferme la pointe des pieds.



A celui de *Un*, il fléchit sur les extrémités inférieures, en soulevant légèrement les talons et en tendant les bras en arrière, les poings fermés. (Fig. 15.) Il se redresse, les bras

tombant naturellement.

- 3. UN.
- 4. DEUX.
- 5. TROIS.

Au commandement de *Saut en profon-*

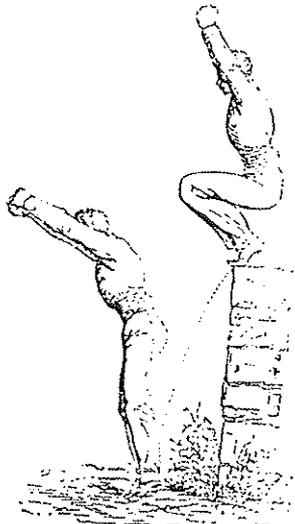


Fig. 18.

deur simple en avant, l'élève ferme la pointe des pieds et les place légèrement en saillie. Au commandement de *Un*, il fléchit légè-

rement les extrémités inférieures en portant les poings en l'air, les bras tendus parallèlement et revient à sa position.

Au commandement de *Deux*, il répète ce mouvement.

Au commandement de *Trois*, il fléchit de nouveau sur les extrémités inférieures, de manière à diminuer le plus possible la hauteur du corps, quitte l'élevation où il se trouve en allongeant les jambes et en portant les bras en l'air, tombe sur la pointe des pieds en fléchissant et reprend sa première position. (Fig. 18.)

5° EXERCICE. — Saut en largeur et profondeur en avant.

98. L'élève étant monté sur un mur, le professeur commande :

- 1. *Attention.*
- 2. *Saut en largeur et profondeur.*
- 3. UN.
- 4. DEUX.
- 5. TROIS.

A ces divers commandements, l'élève exécute ce qui a été prescrit pour le saut en largeur, en ayant soin toutefois de porter

A ces divers commandements, l'élève exécute ce qui a été prescrit pour le saut

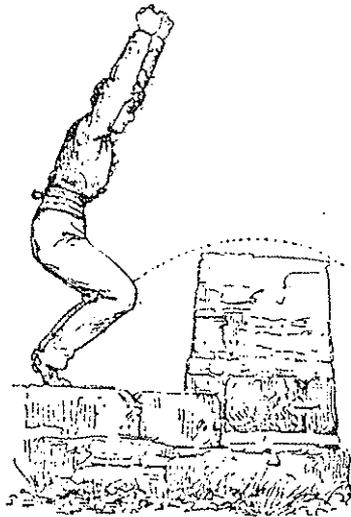


Fig. 21.

en hauteur; mais au lieu de s'arrêter sur l'obstacle, il le franchit, et se conforme, en tombant, aux principes du saut en profondeur simple. (Fig. 21.)

8^e EXERCICE. — Saut en largeur, hauteur et profondeur.

101. L'élève étant de pied ferme, et ayant à franchir un obstacle en largeur,



Fig. 22.

hauteur et profondeur, le professeur commande :

1. Attention.
2. Saut en largeur, hauteur et profondeur.
3. Un.

10^e EXERCICE. — Saut en largeur et profondeur, vers la droite ou vers la gauche.

103. Ce saut est le même que le précédent, mais exécuté d'un point élevé: l'élève lance les bras à droite au départ et en l'air à la chute.

11^e EXERCICE. — Saut en largeur en arrière.

104. Le professeur commande :

1. Attention.
2. Saut en largeur en arrière.
3. Un.
4. Deux.
5. Trois.

Au commandement de *Saut en largeur en arrière*, l'élève ferme la pointe des pieds.

Au commandement de *Un*, il fléchit sur les jambes, porte les bras en avant et se redresse, les bras tombant naturellement.

Au commandement de *Deux*, il recommence.

Au commandement de *Trois*, il fléchit de nouveau sur les jambes en portant les bras en avant, puis, par un mouvement vif et simultané d'extension des jambes et de

rétraction des bras, il s'élançe en arrière. (Fig. 24.)

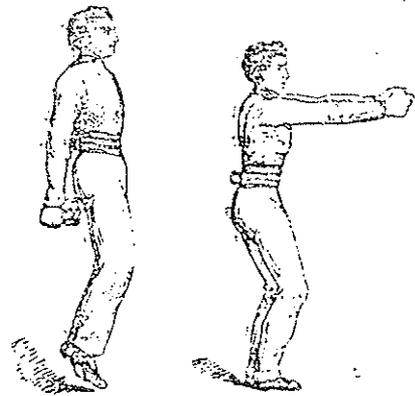


Fig. 24.

12^e EXERCICE. — Saut en profondeur simple en arrière.

105. Les élèves sont placés sur un mur. Ce saut s'exécute comme le précédent, avec cette différence que l'élève ne se donne qu'une très légère impulsion en arrière et élève des bras en tombant.

Dès que l'élève a exécuté son premier saut, il reporte vivement les bras tendus en arrière, les relance de suite en avant, étend les jarrets et saute de nouveau. Il continue ainsi, sans interruption, en graduant les sauts, de telle sorte que le premier soit le plus petit et le dernier le plus grand.

ART. 4. — SAUTS PRÉCÉDÉS D'UNE COURSE.

Ces sauts comprennent six exercices :

1^{er} EXERCICE. — Saut en largeur en avant.

109. Le professeur désigne successivement chaque élève, qui se porte à 12 ou 15 pas du sautoir ou de l'obstacle à franchir.

À l'avertissement du professeur, l'élève désigné part vivement, en observant de faire les mouvements de progressions d'autant plus précipités qu'il approche davantage du point indiqué ; arrivé à ce point, il presse le sol du pied qui est en avant, donne un fort mouvement d'extension à la jambe, s'élançe le plus loin possible, le corps ramassé, les jambes ployées et réunies, les poings fermés, les bras tendus parallèlement et à hauteur des épaules, tombe à terre sur la pointe des pieds et

fléchit, en conservant les bras tendus en avant, la tête droite.

2^o EXERCICE. — Saut en largeur et profondeur.

3^o EXERCICE. — Saut en largeur et hauteur.

4^o EXERCICE. — Saut en largeur, hauteur et profondeur.

110. Ces différents sauts, précédés d'une course, s'exécutent d'après les principes prescrits pour le saut précédent, en se conformant toutefois, pour la position des bras, à ce qui est indiqué pour les sauts à pieds joints.



Fig. 26.

Dans les sauts en hauteur, plus l'obstacle à franchir est élevé, plus la distance du point de départ doit être grande, et plus on doit rassembler le corps. (Fig. 26.)

111. Pour l'exécution des sauts précé-

1° Juger rapidement, de l'œil, l'obstacle ainsi que le terrain en deçà et au delà.

On reconnaît le terrain en deçà pour bien choisir le point du principal élan; sur un terrain trop lisse, le pied peut glisser; sur un terrain mou, il ne trouve pas de point d'appui solide.

Par l'inspection du sol au delà de l'obstacle, on choisit son point d'arrivée; on prévoit les difficultés qu'on y rencontrera.

Une différence de niveau entre le point de départ et le point de chute modifie sensiblement l'amplitude du saut.

2° La respiration doit être suspendue pendant le saut, et l'air dont la poitrine a été préalablement remplie doit être expiré au moment où l'élève retombe à terre.

3° Dans les sauts en largeur et en hauteur, projeter brusquement les poings fermés dans la direction que doit suivre le corps, afin d'augmenter l'impulsion donnée par les jambes.

4° Dans les sauts en profondeur, élever les bras verticalement dès que le corps commence à descendre.

Afin que le corps, arrivant à terre sur la pointe des pieds, puisse s'affaisser verticalement sans perdre son aplomb.

5° Conserver les bras, pendant toute la durée du saut, dans la position parallèle qu'ils avaient au départ.

Pour éviter de déranger l'équilibre.

6° Dans les sauts en largeur, pencher le corps en avant.

Pour que, les jambes agissant sur lui plus obliquement, leur impulsion soit plus efficace.

La recommandation de précipiter les derniers mouvements de la course dont on fait précéder le saut a pour principal avantage de permettre d'incliner le corps le plus possible.

7° Tomber sur la pointe des pieds, les jambes réunies, en fléchissant toutes les articulations que présente le corps de haut en bas.

Afin que la secousse ne soit transmise à la tête qu'atténuée par de nombreuses décompositions. Les articulations des pieds concourent efficacement à ce résultat, et il serait dangereux d'en annihiler l'emploi en tombant sur la plante des pieds et surtout sur les talons.

8° Éviter un affaissement trop brusque du corps: à cet effet, donner à toutes les articulations fléchies un mouvement général et souple

3. EN POSITION.

4. *En place* — REPOS.

Au commandement de *Équilibre sur le pied droit, la jambe gauche ployée en arrière*, porter tout le poids du corps sur le pied droit.

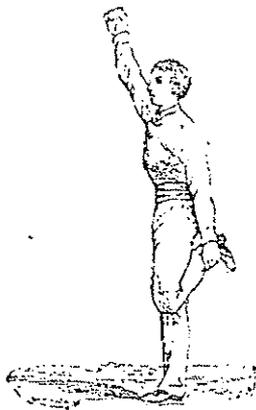


Fig. 28.

Au commandement de *En position*, fléchir la jambe gauche en arrière, la saisir en dehors au cou-de-pied avec la main gauche, l'appuyer fortement sur la cuisse qui reste verticale, le bras droit en l'air, le poing fermé, les ongles en dedans. Se tenir dans cette position jusqu'au

commandement de *En place* — REPOS; lâcher alors la jambe et revenir à la position. (Fig. 28.)

L'équilibre sur le pied gauche s'exécute d'après les mêmes principes.

3^e EXERCICE. — Poser les genoux à terre et se relever.

117. Le professeur commande :

1. Attention.
2. GENOUX À TERRE.
3. DEBOUT.

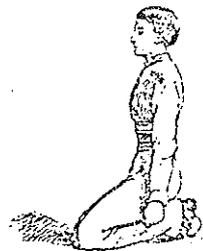


Fig. 29.

Au commandement de *Genoux à terre*, fléchir lentement les genoux jusqu'à terre, les cuisses réunies, les fesses appuyant sur les talons, la pointe des pieds pinçant le sol, les bras pendant naturellement,

les poings fermés, le corps droit. (Fig. 29.)

Au commandement de *Debout*, se relever par une vive impulsion, en portant brusquement les bras au-dessus de la tête, les ongles en dedans, et revenir à la première position.

4^e EXERCICE. — Se pencher en avant sur un pied.

118. Le professeur commande :

Se tenir dans cette position jusqu'au commandement de *En place* — REPOS.
L'équilibre sur le pied gauche s'exécute d'après les mêmes principes. (Fig. 31.)

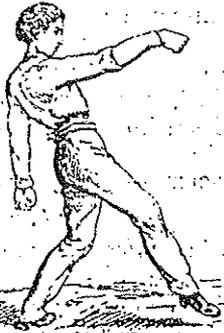


Fig. 31.

6^e EXERCICE. — Se pencher à droite ou à gauche sur un pied.

1^{er} 20. Le professeur commande :

1. *Attention.*

2. *Équilibre sur le pied droit, le corps penché à droite.*

3. *EN POSITION.*

4. *En place* — REPOS.

Au commandement de *Équilibre sur le*

pied droit, le corps penché à droite, porter tout le poids du corps sur le pied droit.

Au commandement de *En position*, incliner le haut du corps à droite, le plus pos-

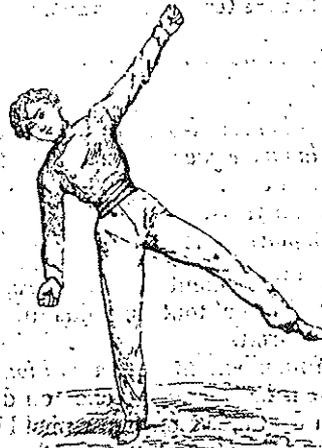


Fig. 32.

sible, le bras droit pendant naturellement, la jambe et le bras gauche tendus et levés vers la gauche, le poing fermé, les ongles en avant. (Fig. 32.)

Se tenir dans cette position jusqu'au commandement de *En place* — REPOS.

Au commandement de *Sur le pied gauche (ou droit) en position*, porter le poids du corps sur le pied gauche (ou droit) et placer les mains et la jambe droite (ou gauche) aux positions indiquées au deuxième et au troisième exercice.

Au commandement de *Un*, allonger vivement et simultanément les bras et la jambe, celle-ci écartée en fléchissant.

Au commandement de *Deux*, rapprocher les genoux en se redressant; séparer les mains à environ 16 centimètres, les paumes en dessous, le côté extérieur un peu relevé.

Au commandement de *Trois*, décrire lentement un demi-cercle de chaque main, les bras tendus; rapprocher les coudes du corps et le talon des fesses à la position indiquée.

5^e EXERCICE. — Mouvements de natation.
Exercice sur le chevalet ou sur un banc.

130. Le professeur commande :

1. *Attention.*
2. *Mouvements de natation, exercice des bras et des jambes.*
3. *Sur le chevalet — EN POSITION.*
4. UN, DEUX, TROIS.

Au commandement de *Sur le chevalet en position*, placer le corps en équilibre et suf-

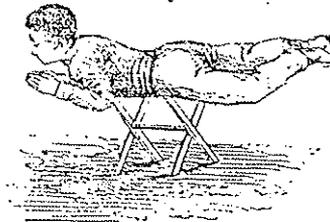


Fig. 36 a.

fisamment établi sur le chevalet ou le banc pour pouvoir faire agir les bras et les jambes. (Fig. 36 a.)

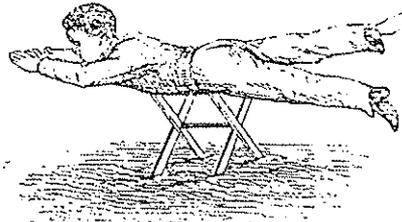


Fig. 36 b.

Au commandement de *Un*, allonger vivement les bras et les jambes, celles-ci écartées. (Fig. 36 b.)

le ventre, on l'exerce à se retourner sur le dos, les jambes étendues, et à se mouvoir ainsi à la surface de l'eau pour se reposer, au moyen d'un mouvement horizontal des mains.

Pour avancer dans cette position, il rapproche les talons des fesses, les genoux écartés autant que possible, allonge vivement les jambes pour refouler l'eau en rapprochant les genoux, les mains aidant à ce mouvement.

Plonger.

Un seul exercice.

133. Avant de faire plonger les élèves, on les habitue pendant quelque temps à remplir leurs poumons d'air et à l'y contenir le plus de temps possible sans le laisser circuler. On les exerce ensuite à cacher leur tête sous l'eau pendant quelques secondes, les yeux ouverts, afin de se familiariser avec cet élément.

Pour plonger, l'élève s'élance la tête la première et gagne le fond de l'eau en nageant.

Pour revenir à la surface, il se place verticalement la tête en haut et nage dans cette position.

On habitue aussi les nageurs à sauter debout dans l'eau; dans ce cas, ils prennent un vigoureux élan et se jettent les pieds en avant, réunis et joints, les bras tendus le long des cuisses, la tête et le haut du corps légèrement inclinés en arrière.

Quand on se lance de très haut, il est important de garantir avec une main les parties génitales qui, sans cette précaution, pourraient recevoir un choc violent à la surface de l'eau.

Les élèves plongeurs ou les maîtres nageurs sont toujours revêtus de la ceinture ou sangle munie d'une corde suffisamment longue, tenue par le surveillant.

FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE.

- ART. 2. — A droite, à gauche (n° 18 et 19).
Demi-à-droite, demi-à-gauche (n° 20 et 21).
Demi-tour à droite (n° 22 et 23).
- ART. 3. — Principes des différents pas (n° 24 à 55).
- ART. 4. — Mouvement de tête à droite et à gauche (n° 56 à 58).
Alignements (n° 59 à 70).
- ART. 5. — Marche de front directe (n° 71 à 73).
Marche oblique (n° 74 à 91).
Passer d'un rang sur deux et réciproquement (n° 92 à 100).
Faire rompre les rangs et rassembler l'escouade (n° 101 à 104).
Changements de direction (n° 105 à 117).
- ART. 6. — Marche par le flanc (n° 118 à 123).
Dédoubler et doubler les files en marchant (n° 124 à 127).
Arrêter le rang et lui faire faire front (n° 128 à 132).
Changements de direction par file (n° 133 à 140).

CHAPITRE II.

MÉCANISME DES MOUVEMENTS EN ORDRE DISPERSÉ.

- ART. 1^{er}. — Principes généraux (n° 141 à 148).
- ART. 2. — Déploiement (n° 149 à 160).
- ART. 3. — Ouvrir et resserrer les intervalles (n° 161 à 163).
- ART. 4. — Marches (n° 164 à 173).
- ART. 5. — Ralliement (n° 174 à 176).
- ART. 6. — Rassemblement (n° 177).

DEUXIÈME PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

- ART. 1^{er}. — Revues (n° 178 à 187).
Défilés (n° 188 à 205).
- ART. 2. — Marches militaires (n° 206 à 208).
- ART. 3. — Notions générales sur la connaissance du terrain. Définitions (n° 209 à 211).
- ART. 4. — Orientation. Manière de se diriger à l'aide d'une carte à grande échelle (n° 212 à 217).

CHAPITRE II.

TIR.

- ART. 1^{er}. — Observations générales (n° 218 et 219.)
- ART. 2. — Notions élémentaires sur les différentes lignes de tir (n° 220 et 221).
- ART. 3. — Exercices préparatoires de tir (n° 222 à 236).
- ART. 4. — Tir avec la carabine à courte portée (n° 237 à 244).

5. Le texte de l'école du soldat en gros caractères devra être appris littéralement par l'instructeur, qui devra en outre connaître à fond les prescriptions contenues dans le texte en petits caractères, se conformer exactement à leur esprit et s'attacher à en bien faire comprendre la portée aux élèves.

6. Certains articles seront suivis d'observations qui auront pour objet de démontrer l'utilité des principes qu'on y aura prescrits. Les instructeurs ne sauraient trop s'attacher à les étudier et à en faire l'application lorsqu'ils instruiront leurs élèves.

7. Les trois premiers articles sont enseignés autant que possible à 4 ou 6 élèves placés sur un rang de façon que chacun touche avec son bras droit le coude gauche de son voisin de droite, lorsque ce dernier porte le poing gauche à la ceinture au-dessus de la hanche, la paume de la main et les ongles en l'air. Ils se trouvent ainsi à environ 12 centimètres l'un de l'autre.

8. Pour les trois derniers articles, on forme des groupes d'environ 12 à 20 élèves, représentant une escouade. Ils sont placés

d'abord sur un rang avec l'intervalle indiqué plus haut. Ces articles sont ensuite exécutés sur deux rangs.

9. Les élèves sont toujours dans chaque rang numérotés de la droite à la gauche.

ART. 1^{er}. — 1^o FORMATION DE LA SECTION.

10. La section est formée sur deux rangs, les files à 10 ou 12 centimètres l'une de l'autre; elle se compose de 15 à 20 files.

11. La distance d'un rang à l'autre est de 40 centimètres mesurés de la poitrine des élèves du second rang au dos de l'élève qui les précède dans leur file.

12. Le rang de taille est établi de manière que les élèves les plus grands forment successivement chaque file à partir de la droite.

2^o POSITION DU SOLDAT SANS ARME.

(Station régulière du corps.)

13. L'instructeur commande :

GARDE À VOUS.

14. A ce commandement, l'élève fixe

rappporter ensuite vivement le talon droit à côté du gauche.

ART. 3. — PRINCIPES DES DIFFÉRENTS PAS.

Pas accéléré.

24. La longueur du pas accéléré est de 40 à 60 centimètres⁽¹⁾, à compter d'un talon à l'autre, et sa vitesse de 115 par minute.

25. L'instructeur, se plaçant à dix ou douze pas des élèves et leur faisant face, leur explique le mécanisme du pas, en le décomposant comme il va être indiqué; il l'exécute lui-même, afin de joindre l'exemple au principe, et il commande :

1. *En avant.*
2. MARCHÉ.

26. Au commandement de *En avant*, l'élève porte le poids du corps sur la jambe droite.

27. Au commandement de *Marché*, il porte le pied gauche en avant, la pointe légèrement tournée en dehors, le pose sans

⁽¹⁾ Dans l'armée, la longueur du pas est de 75 centimètres.

frapper à 40 ou 60 centimètres du droit, le talon droit levé, tout le poids du corps portant sur le pied qui pose à terre.

28. Au commandement de *Deux*, l'élève porte la jambe droite en avant, le pied passant près de terre, pose ce pied à la même distance et de la même manière qu'il vient d'être expliqué pour le pied gauche, et continue de marcher ainsi aux commandements de *Un, deux*, sans que les jambes se croisent, sans que les épaules tournent, en laissant aux bras un mouvement d'oscillation naturelle, et la tête restant toujours dans la position directe.

29. Pour arrêter, l'instructeur commande :

1. *Escouade.*
2. HALTE.

30. Au commandement de *Halte*, qui est fait indistinctement sur l'un ou l'autre pied, l'élève rapporte le pied qui est en arrière à côté de l'autre sans frapper.

31. L'instructeur s'attache d'abord à habituer les élèves à faire des pas de la longueur voulue; quand ils sont bien rompus avec cette habitude, on accélère peu à peu l'allure, de

est de 55 à 65 centimètres ⁽¹⁾, et sa vitesse habituelle de 170 par minute.

41. L'instructeur commande :

1. *En avant.*
2. *Pas gymnastique.*
3. MARCHÉ.

42. Au commandement de *En avant*, l'élève porte le poids du corps sur la jambe droite.

43. A celui de *Pas gymnastique*, il place les mains à hauteur des hanches, les doigts fermés, les ongles en dedans, les coudes en arrière.

44. Au commandement de *Marché*, il porte le pied gauche en avant, la jambe légèrement ployée, le genou peu élevé, pose le pied gauche, la pointe la première, entre 55 et 65 centimètres du droit, et il exécute avec le pied droit ce qui vient d'être prescrit pour le gauche. Ce mouvement se continue ainsi en portant le poids du corps sur la jambe qui pose à terre, et en laissant aux bras un mouvement d'oscillation naturelle.

⁽¹⁾ Dans l'armée, la longueur du pas gymnastique est de 80 centimètres.

45. Pour arrêter, l'instructeur commande :

1. *Escouade.*
2. HALTE.

46. Au commandement de *Halte*, l'élève rapporte le pied qui est en arrière à côté de l'autre et laisse tomber les mains dans le rang à la position du soldat sans arme.

47. L'instructeur indique la cadence du pas en faisant le commandement de *Un* quand le pied gauche pose à terre, et celui de *Deux* quand c'est le pied droit.

48. Le pas gymnastique peut s'exécuter à différents degrés de vitesse. Dans les circonstances pressantes, la cadence de ce pas peut être portée à 180 par minute.

49. On recommande à l'élève de ne respirer, autant que possible, que par le nez, en conservant la bouche fermée. L'expérience a prouvé qu'en se conformant à ce principe, on pouvait fournir une course plus longue et avec moins de fatigue.

Marquer le pas.

50. L'élève étant en marche, l'instructeur commande :

1. *Marquez le pas.*
2. MARCHÉ.

Et les ayant alignés, en se plaçant à leur droite (gauche) et sur leur prolongement, il avertit successivement chaque élève, en le désignant par son numéro seulement, de se porter sur l'alignement des deux premiers; ceux-ci, en arrivant sur la ligne, ont dû placer le poing gauche sur le ceinturon au-dessus de la hanche, la paume de la main et les ongles en l'air.

60. Chaque élève, à l'appel de son numéro, tourne la tête et les yeux à droite (gauche) comme il est prescrit (n° 57), marche trois pas en avant en raccourcissant le dernier, de manière à se trouver à environ 15 centimètres en arrière du nouvel alignement, qu'il ne doit jamais dépasser; à ce moment, il s'arrête franchement, place le poing gauche comme il a été dit; il se porte ensuite par petits pas, les jarrets tendus, tranquillement et sans saccade, à côté de l'élève auquel il doit appuyer, de manière que, sans déranger la position de sa tête, la ligne de ses yeux ainsi que celle de ses épaules se trouvent dans la direction de celles de son voisin, et qu'il sente très légèrement le coude de ce dernier.

61. L'instructeur, voyant les élèves alignés, commande :

FIXE.

62. Au commandement de *Fixe*, les élèves laissent tomber la main gauche dans le rang et replacent la tête dans la position directe.

63. Lorsque les élèves ont ainsi appris à s'aligner un par un correctement et sans tâtonner, l'instructeur fait aligner le rang entier à la fois par le commandement suivant :

1. *A droite (gauche).*
2. ALIGNEMENT.

64. A ce commandement, le rang, à l'exception des deux élèves placés d'avance pour servir de base d'alignement, se porte sur la nouvelle ligne et s'y place d'après les principes prescrits (n° 59).

65. L'instructeur, placé à dix ou douze pas en avant et faisant face au rang, veille à l'observation des principes, et se porte ensuite à l'aile qui a servi de base à l'alignement pour le vérifier.

66. L'instructeur, voyant le plus grand nombre des élèves alignés, commande :

FIXE.

67. Il commande ensuite à celui ou ceux

73. L'instructeur veille à ce que chaque élève conserve toujours l'intervalle qui doit le séparer de son voisin du côté du guide;

Qu'il cède à la pression qui pourrait venir de ce côté et résiste à celle qui viendrait du côté opposé;

Qu'il ne reprenne qu'insensiblement son intervalle, au cas où il l'aurait perdu;

Qu'il conserve la tête droite, de quelque côté que le guide soit indiqué;

Qu'il ne se remette que peu à peu sur l'alignement, en allongeant ou en raccourcissant le pas d'une manière presque insensible, s'il s'aperçoit qu'il est trop en avant ou trop en arrière.

2° MARCHÉ OBLIQUE.

74. Les élèves étant affermis dans les principes de la marche directe, l'instructeur les exerce à marcher obliquement. A cet effet, le rang étant en marche, il commande :

1. *Oblique à droite (gauche).*

2. MARCHÉ.

75. Au commandement de *Marché*, qui est fait un moment avant que le pied gauche (droit) soit près de poser à terre, chaque élève fait un demi-à-droite (gauche) et marche ensuite droit devant lui dans la nouvelle direction, en donnant de temps en temps un coup d'œil sur la ligne des

épaules de ses voisins de droite (gauche) et en réglant son pas de manière que ses épaules soient placées parallèlement aux épaules de son voisin de ce côté, et que la tête de ce dernier lui cache celles des autres élèves du rang. Tous les élèves doivent conserver l'égalité du pas et le même degré d'obliquité.

76. Pour faire reprendre la marche directe, l'instructeur commande :

1. *En avant.*

2. MARCHÉ.

77. Au commandement de *Marché*, qui est fait un moment avant que le pied droit (gauche) soit près de poser à terre, chaque élève fait un demi-à-gauche (droite) et tous marchent ensuite droit devant eux en se conformant aux principes de la marche directe.

78. Lorsque les élèves sont familiarisés avec ces divers principes, et qu'ils sont bien affermis dans la position du corps, le mécanisme, la longueur et la vitesse du pas, l'instructeur les fait passer du pas accéléré au pas gymnastique, et réciproquement.

79. A cet effet, il commande :

1. *Pas gymnastique.*

2. MARCHÉ.

droite (gauche), en s'alignant d'eux-mêmes de ce côté d'après les principes prescrits.

108. L'instructeur dirige l'alignement, et, une fois le dernier élève établi sur la ligne, il commande *Fixe*.

109. Au commandement de *Fixe*, les élèves laissent tomber la main gauche dans le rang et replacent la tête dans la position directe.

Changement de direction en marchant.

110. Le rang étant en marche, l'instructeur fait placer le guide à gauche (droite) et commande :

1. *Changement de direction à droite (gauche).*
2. MARCHÉ.

111. Le commandement préparatoire est prononcé lorsque le rang est à quatre pas du point où il doit changer de direction.

112. Au commandement de *Marché*, qui est fait au moment où le guide arrive à ce point, l'élève qui est au pivot fait le pas de 10 à 15 centimètres et gagne ainsi du terrain en avant en se conformant au mouve-

ment de l'aile marchante, et en décrivant une petite courbe de manière à dégager le point de conversion. Aussitôt que le mouvement commence, le guide mesure des yeux le terrain qu'il doit parcourir, maintient le pas de 40 à 60 centimètres, avance un peu l'épaule extérieure dès le premier pas, et jette de temps en temps les yeux sur le rang, en réglant sa marche de manière que les élèves de ce rang puissent conserver leurs intervalles.

Les élèves tournent la tête du côté de l'aile marchante, conservent leurs intervalles de ce côté et se conforment au mouvement du guide, en faisant le pas d'autant plus petit qu'ils sont plus rapprochés du pivot.

Le milieu du rang cingle un peu en arrière.

113. Le changement de direction étant achevé, l'instructeur commande :

1. *En avant.*
2. MARCHÉ.

114. Le commandement préparatoire est prononcé lorsqu'il reste quatre pas à faire pour que le changement de direction soit achevé.

le deuxième déboîte d'un pas à droite et double de la même manière, de telle sorte que, le mouvement exécuté, les files se trouvent formées de quatre élèves sans intervalles, alignés du côté du premier rang.

Lorsque les élèves sont bien affermis dans les principes du doublement et de la marche par le flanc, l'instructeur les exerce à se mettre en marche immédiatement après avoir doublé, au commandement de :

1. *Par le flanc droit (gauche).*
2. MARCHÉ.

Au commandement de *Marche*, les élèves font par le flanc droit (gauche) et partent ensuite du pied gauche, conformément aux principes prescrits.

2° DÉDOUBLER ET DOUBLER LES FILES
EN MARCHANT.

124. L'instructeur commande :

1. *Doublez les files.*
2. MARCHÉ.

125. Au commandement de *Marche*, les files qui ont doublé raccourcissent le pas ; les élèves reprennent leurs places dans le rang, entre leurs voisins habituels ; ceux du second rang appuient pour se replacer à côté de leurs chefs de file.

126. Pour faire doubler les files, l'instructeur commande :

1. *Doublez les files.*
2. MARCHÉ.

127. Au commandement de *Marche*, les files doublent comme il est prescrit au n° 119.

3° ARRÊTER LE RANG ET LUI FAIRE FAIRE FRONT.

128. L'instructeur commande :

1. *Escouade.*
2. HALTE.
3. *A gauche (droite).*
4. FRONT.

129. Au commandement de *Halte*, le rang s'arrête et aucun élève ne bouge plus, quand même il aurait perdu sa distance.

130. Au commandement de *Front*, chaque élève fait front du côté indiqué ; ceux qui se trouvent derrière dédoublent en même temps pour se porter vivement à leur place dans le rang. Les élèves et l'instructeur se conforment aux principes de l'alignement.

131. Lorsque les élèves sont bien affermis dans l'exécution de ces mouvements, l'instruc-

teur les exerce à faire front immédiatement après s'être arrêtés, au commandement de :

1. *Par le flanc gauche (droit).*
2. HALTE.

Au commandement de *Halte*, le rang s'arrête et fait immédiatement front du côté indiqué; les élèves et l'instructeur se conforment aux principes de l'alignement.

132. Si, avant de faire par le flanc, les élèves étaient sur deux rangs, le deuxième rang fait front en dédoublant comme le premier, puis il serre à sa distance.

4° CHANGEMENTS DE DIRECTION PAR FILE.

133. Lorsque les élèves ont acquis l'habitude de la marche par le flanc, l'instructeur les exerce à changer de direction par file; à cet effet, il commande :

1. *Par file à gauche (droite).*
2. MARCHÉ.

134. Au commandement de *Marché*, la file de tête change de direction à gauche (droite), en décrivant un petit arc de cercle. Les deux (ou les quatre) élèves de cette file conservent l'alignement du côté du premier rang. L'élève qui est à l'aile mar-

chante fait toujours le pas de la même longueur et de la même vitesse; celui qui est au pivot raccourcit les trois ou quatre (cinq ou six) premiers pas. Chaque file vient converser à la même place que celle qui la précède, de manière que la distance entre les files soit toujours conservée et qu'il n'y ait ni temps d'arrêt ni à-coup dans la marche.

135. L'instructeur fait aussi exécuter les *à-droite* et les *à-gauche* en marchant; à cet effet, il commande :

1. *Par le flanc droit (gauche).*
2. MARCHÉ.

136. Au commandement de *Marché*, qui est fait un moment avant que le pied gauche (droit) soit près de poser à terre, les élèves tournent le corps, portent le pied qui est levé dans la nouvelle direction et continuent la marche sans altérer la cadence; les files doublent ou dédoublent rapidement.

137. L'instructeur doit s'abstenir de faire exécuter de suite un trop grand nombre de fois les *à-droite* (*gauche*) en marchant, pour ne point faire naître la confusion dans l'esprit de l'élève.

138. Les principes de la marche par le flanc au pas gymnastique sont les mêmes qu'au pas accéléré. L'instructeur fait précéder le commandement de *Marche* de celui de *Pas gymnastique*.

139. L'instructeur exerce quelquefois les élèves placés sur un ou sur deux rangs à marcher par le flanc sans doubler les files. Il fait les commandements prescrits n° 118, mais il a soin de prévenir de ne pas doubler. Il veille à ce que la cadence et les distances ne se perdent pas.

140. Les principes de cette marche sont les mêmes; mais dans les changements de direction, au cas où les élèves sont sur un rang, le premier du rang change de direction sans allonger la longueur ni la cadence du pas.

CHAPITRE II.

MÉCANISME DES MOUVEMENTS EN ORDRE DISPERSÉ.

ART. 1^{er}. — PRINCIPES GÉNÉRAUX.

141. L'école du soldat en tirailleur a pour objet d'enseigner à l'élève isolé et à l'escouade dont il fait partie à marcher et à manœuvrer en ordre dispersé.

142. Les élèves ne sont plus astreints à la cadence du pas, ni à la régularité dans les alignements.

143. Les mouvements de la chaîne des tirailleurs ne peuvent pas s'exécuter avec le même ensemble que ceux d'une troupe à rangs serrés. Ils dépendent essentiellement de la nature du terrain. On ne fait usage du pas gymnastique que par exception.

144. Les commandements se font d'ordinaire à la voix; quand ils sont bien compris et exécutés ainsi, l'instructeur les fait exécuter par signes, après avoir au préalable appelé l'attention des élèves à l'aide du sifflet.

145. Dans cette instruction, on doit s'attacher à développer le plus possible l'initiative individuelle, mais en même temps à conserver la cohésion, à maintenir l'ordre et le calme, en exigeant l'exécution aussi complète que possible des prescriptions du Manuel.

146. L'instructeur profite de toutes les occasions et emploie tous les moyens pour faire comprendre aux élèves que, tout en agissant isolément, ils ne doivent jamais échapper à sa direction.

147. Cette instruction est donnée par groupe de 15 élèves au plus, qui représentent chacun une escouade formée sur deux rangs.

148. L'intervalle entre les files est de six pas, comptés de l'élève du premier rang de chaque file à l'élève du premier rang de la file voisine. L'instructeur désigne toujours une file, sur laquelle on prend les intervalles dans les déploiements et la direction dans les marches.

ART. 2. — DÉPLOIEMENT.

149. L'escouade étant de front, de pied ferme ou en marche, l'instructeur commande :
En tirailleurs.

150. La file du centre marche dans la direction que lui désigne l'instructeur ; les autres files gagnent à droite et à gauche en marchant à un intervalle de six pas ; dès que chaque file a son intervalle, l'élève du second rang se place à la gauche de son chef de file.

151. L'escouade étant arrivée sur la ligne qu'elle doit occuper, l'instructeur l'arrête par le commandement de :

Halte.

152. Les tirailleurs s'arrêtent.

153. L'escouade se déploie habituellement sur la file du centre ; mais s'il est avantageux qu'elle se déploie sur la file de droite (gauche), l'instructeur en prévient l'escouade.

154. L'escouade étant de front, de pied ferme ou en marche, pour la déployer par le flanc, l'instructeur commande :

Par le flanc droit et le flanc gauche, en tirailleurs.

155. La file du centre ne bouge pas ou s'arrête ; les autres files font par le flanc droit ou le flanc gauche sans doubler, et gagnent en marchant un intervalle de six pas ; la file de droite et celle de gauche se dirigent sur le point que leur désigne l'instructeur. Chaque file s'arrête à mesure qu'elle a son intervalle et fait face en avant ; l'élève du second rang se porte à la gauche de l'élève du premier.

156. On déploie par le flanc sur la file de droite, ou sur celle de gauche, d'après les mêmes principes et au moyen du commandement de :

Par le flanc droit (gauche), en tirailleurs.

157. L'escouade étant par le flanc est déployée sur la file de tête et à sa hauteur par les moyens prescrits ci-dessus et par le commandement de :

A droite (gauche), en tirailleurs.

158. Pour faire prendre entre les files un

intervalle autre que l'intervalle habituel, l'instructeur commande :

A tant de pas en tirailleurs.

Ou :

Par le flanc droit et le flanc gauche à tant de pas en tirailleurs.

159. Le déploiement se fait comme il a été prescrit, en prenant l'intervalle indiqué.

160. Les moyens prescrits permettent de déployer une escouade, quelle que soit sa formation, aussi bien face à droite (gauche) qu'en avant; l'instructeur lui fait faire préalablement par le flanc droit (gauche).

ART. 3. — OUVRIR ET RESSERRER LES INTERVALLES.

161. L'escouade étant déployée et de pied ferme ou en marche, lorsque l'instructeur veut lui faire ouvrir ou resserrer les intervalles, il commande :

A tant de pas, ouvrez (serrez) les intervalles.

162. L'instructeur se porte rapidement, s'il n'y est déjà, devant la file sur laquelle il veut faire prendre les intervalles.

163. Les files ouvrent (serrent) leurs intervalles à la distance indiquée, en marchant par le flanc ou obliquement.

ART. 4. — MARCHES.

164. L'escouade étant déployée, l'instructeur commande :

En avant.

165. L'instructeur se porte près de l'élève qu'il choisit pour donner la direction, et la lui indique.

166. Les tirailleurs se mettent en marche en conservant leurs intervalles et en prenant la direction du côté de la file près de laquelle s'est placé l'instructeur.

167. Pour faire marcher en retraite, l'instructeur commande :

En retraite.

168. Les élèves font face en arrière et marchent en retraite en se conformant aux prescriptions données pour la marche.

169. Pour faire marcher par le flanc droit (gauche), l'instructeur commande :

Par le flanc droit (gauche).

170. L'instructeur se porte rapidement du côté de l'élève de droite (gauche) et lui indique la direction. Chaque élève fait à droite (gauche) et marche dans les traces de celui qui le précède, en conservant son intervalle.

L'escouade étant en marche en avant, en retraite ou par le flanc, pour l'arrêter, l'instructeur commande :

Halte.

171. Les élèves s'arrêtent et font face en avant.

172. Une escouade déployée en tirailleurs étant de pied ferme ou en marche, si l'instructeur veut lui faire changer de direction à droite (gauche), il commande :

Changement de direction à droite (gauche).

173. La file de droite (gauche) est placée dans la nouvelle direction par l'instructeur ; les autres files prennent une allure accélérée et se conforment au mouvement de la file de base d'après les principes prescrits à l'école du soldat. Si l'ouverture de l'angle l'exige, l'instructeur fait arrêter la file de droite (gauche), dès qu'elle est établie dans la nouvelle direction ; les autres files s'arrêtent à sa hauteur, et l'instructeur fait ensuite reprendre la marche.

ART. 5. — RALLIEMENT.

174. Pour rallier l'escouade, l'instructeur lève le bras et commande :

Ralliement.

175. Tous les élèves viennent se grouper rapidement auprès de lui, soit en ligne, soit en cercle, dans la formation qu'il indique, sans que l'ordre nuise à la rapidité du mouvement.

176. Le ralliement s'exécute, la chaîne étant arrêtée, pour rester de pied ferme ou pour se mettre en marche ; il s'exécute aussi, la chaîne étant en marche, pour s'arrêter ou pour continuer à marcher.

ART. 6. — RASSEMBLEMENT.

177. Si la chaîne est déployée en tirailleurs, ou si elle s'est ralliée sans prendre une formation normale, pour rassembler l'escouade, l'instructeur se conforme aux prescriptions données dans le chapitre I^{er} (n^{os} 103 et 104).

DEUXIÈME PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

ART. 1^{er}. — 1^o REVUES.

178. Les sections sur deux rangs sont placées sur une même ligne, à deux pas d'inter-

valle l'une de l'autre; chacune d'elles a à sa droite, au premier rang, un élève moniteur.

179. Pour passer la revue, l'instructeur fait d'abord ouvrir les rangs par les commandements de :

1. *Ouvrez vos rangs.*
2. MARCHÉ.

180. Au commandement de *Ouvrez vos rangs*, le moniteur se porte à quatre pas (3 mètres) en arrière du premier rang; il juge cette distance à l'œil, sans compter le pas.

181. S'il y a plusieurs sections, l'instructeur s'assure, en se portant sur le flanc, que les moniteurs, après s'être portés en arrière, sont alignés entre eux. Il en dirige l'alignement sur le dernier.

182. Au commandement de *Marche*, le deuxième rang marche en arrière, et s'aligne sur le moniteur d'après les principes prescrits, pour les alignements en arrière, à l'article 4 (n° 65 et 66.)

183. Le moniteur dirige l'alignement du deuxième rang sur le moniteur suivant, ou, s'il est seul ou le dernier, il le dirige sur un point éloigné que lui a indiqué l'instructeur.

184. Dès que ce rang est aligné, l'instructeur commande *Fixe*; le moniteur reprend sa place au premier rang.

185. Les rangs étant ouverts, l'instructeur en passe l'inspection en longeant chaque rang d'abord par devant, ensuite par derrière; il s'assure que chaque élève a bien la position prescrite à l'article 1°.

186. L'inspection terminée, l'instructeur fait serrer les rangs par les commandements de :

1. *Serrez vos rangs.*
2. MARCHÉ.

187. Au commandement de *Marche*, le deuxième rang serre à sa distance, chaque élève se dirigeant sur son chef de file au premier rang.

2° DÉFILÉS.

188. Les sections étant dans la formation de revue, lorsque l'instructeur veut les faire défiler, il commande :

1. *Sections à droite.*
2. MARCHÉ.

189. Au commandement de *Marche*, les sections se forment à droite, comme il a été prescrit au chapitre 1° (art. 5, n° 106 et suiv.). Chaque moniteur se place à deux pas devant le centre de sa section. La formation ainsi obtenue s'appelle *colonne*.

190. Lorsque l'étendue du terrain dont on

dispose le rend nécessaire, ou que l'instructeur juge à propos, à titre d'exercice, de faire exécuter ce mouvement, il fait serrer la colonne, sur la tête ou sur la queue.

191. Pour serrer sur la tête, il commande :

1. *Serrez la colonne.*
2. MARCHÉ.

192. Au commandement de *Marche*, la section de tête de la colonne ne bouge pas. Chacune des autres serre à six pas sur celle qui la précède. Chaque moniteur restant à deux pas devant le centre de la section, l'arrête par les commandements de :

1. *Section.*
2. HALTE.

193. Pour serrer sur la queue, l'instructeur commande d'abord :

1. *Demi-tour.*
2. DROITE.

194. Au commandement de *Droite*, la section de queue de la colonne ne bouge pas et reste face en avant; toutes les autres font demi-tour.

195. Le mouvement s'exécute ensuite, comme il vient d'être dit, pour serrer sur la tête. Chaque moniteur restant à deux pas derrière le

centre de sa section, l'arrête à six pas de celle qui la précède par les commandements de :

1. *Demi-tour à droite.*
2. HALTE.

196. Au commandement de *Halte*, la section fait demi-tour en s'arrêtant, comme il est prescrit au n° 88.

197. L'instructeur commande ensuite :

1. *Pour défilé, en avant guidé à droite (ou à gauche).*
2. MARCHÉ.

198. Au commandement de *Guidé à droite (ou à gauche)*, les moniteurs se placent à la droite (ou gauche) de leurs sections respectives, au premier rang.

199. Au commandement de *Marche*, qui est répété seulement par le moniteur de la section de tête, si la colonne a serré, cette section se met vivement en marche comme il est prescrit à l'article 5 (n° 72 et suiv.).

200. Chacune des autres se met en marche au commandement de son moniteur : *En avant* — MARCHÉ, lorsqu'elle est séparée de celle qui la précède par un espace égal à son front.

201. Le moniteur de tête marche dans la direction déterminée par deux points bien vi-

sibles, en ligne droite, que lui a indiqués l'instructeur ; les autres marchent sur ses traces, en ayant soin que la tête de celui qui les précède immédiatement leur cache celle de tous les autres en avant.

202. Si la colonne n'a pas serré, le commandement de *Marche* est répété par tous les moniteurs, et toutes les sections partent à la fois.

203. Lorsque le terrain oblige à changer de direction, l'instructeur place d'avance un élève en jalonneur au point où il veut faire exécuter le changement de direction. Chaque moniteur se dirige sur cet élève, de manière que son bras vienne raser la poitrine de ce jalonneur; quatre pas avant d'arriver à sa hauteur, il commande :

1. *Changement de direction (à droite ou à gauche), et*

2. *MARCHE,*

à l'instant même où il rase le jalonneur.

204. Si on défile devant l'instructeur, il se place à quinze ou vingt pas sur le flanc de la colonne, du côté où il a indiqué le guide.

Si l'instructeur fait défiler devant un inspecteur ou toute autre personne, il fait prendre le guide du côté de cette personne; il défile lui-même en tête de ses élèves, à dix pas en avant de la section de tête. Après avoir salué la personne devant laquelle on défile, il va se placer

en face d'elle, à quinze ou vingt pas du flanc opposé de la colonne.

205. Au fur et à mesure que chaque section arrive à dix pas de la personne devant laquelle elle défile, les élèves, sans déranger la position de leurs épaules, tournent légèrement la tête du côté de cette personne, fixent les yeux sur elle, en arrivant à sa hauteur, et replacent la tête dans la position directe lorsqu'ils l'ont dé passée de six pas.

Le défilé terminé, l'instructeur s'approche de la personne devant laquelle il a fait défilé, la salue de nouveau et prend ses ordres.

ART. 2. — MARCHES MILITAIRES.

206. Les promenades militaires ont pour objet de faire contracter de bonne heure aux enfants l'habitude de la marche, de les accoutumer à se rendre compte des différentes formes et accidents de terrain, de leur en faire connaître les noms, et enfin de leur apprendre à s'orienter et à se diriger à l'aide d'une carte à grande échelle.

207. Le Manuel de gymnastique (art. 78 et 79) a réglé l'ordre et la longueur progressive de ces marches, la vitesse, les haltes horaires, l'attention dont la chaussure et la tenue doivent être l'objet de la part des maîtres ou de l'instructeur.

208. Il reste à fixer les procédés d'instruction pour que les élèves arrivent à distinguer les divers accidents de terrain, à pouvoir s'orienter et se diriger avec une carte. Ce sera l'objet des articles 3 et 4.

ART. 3. — NOTIONS GÉNÉRALES
SUR LA CONNAISSANCE DU TERRAIN.
DÉFINITIONS.

209. Le maître conduit ses élèves sur un terrain quelconque, autant que possible sur un point assez élevé pour dominer les environs, et signale à leur attention les objets qui se trouvent à la surface du sol, ainsi que les divers accidents du terrain.

210. Il leur fait connaître la dénomination qu'on leur donne habituellement dans le langage militaire et appelle leur attention sur les points suivants :

Terrain. — Pays couvert, découvert, uni, accidenté, plaine, hauteurs, vallées, ravins, bas-fonds, culture, etc.

Eaux. — Fleuves, rivières, rive droite, rive gauche, canaux, fossés d'irrigation, courants, mares, étangs, sources, fontaines, ponts, gués, etc.

Routes. — Chemins, sentiers, nature des routes (ferrées, en déblai, en remblai, de niveau), voies ferrées, tunnels, viaducs, largeur, pente, fils télégraphiques, stations, gares, etc.

Bois. — Forêts, bois, bosquets, taillis, broussailles, vergers, etc.

Lieux habités. — Villes, villages, hameaux, fermes, châteaux, murs, haies, etc.

Objets saillants. — Clochers, tours, châteaux, moulins à vent, arbres isolés, etc.

211. Il apprend aux élèves à se porter d'un point à un autre, en se masquant à la vue de leurs camarades à l'aide des divers accidents du terrain; il leur montre comment la plus légère ondulation du sol peut les défil⁽¹⁾. Il leur enseigne ensuite la manière de se porter sûrement et rapidement dans une direction donnée, sur un point indiqué par un objet saillant, soit en suivant le chemin le plus court, ou des chemins de traverse désignés, soit en passant par des points de repère marqués dans la campagne. Il cherche toujours à intéresser et à distraire ses élèves en les instruisant.

ART. 4. — ORIENTATION.
MANIÈRE DE SE DIRIGER À L'AIDE D'UNE CARTE
À GRANDE ÉCHELLE.

212. L'instructeur donne aux élèves quelques notions sur la manière de s'orienter de jour et de nuit. (Détermination des points cardinaux au moyen du lever et du coucher du soleil, de

⁽¹⁾ Se défil^r veut dire, en langage militaire, se mettre à l'abri de la vue et des coups de l'ennemi.

la position du soleil aux différentes heures de la journée; recherche du nord au moyen de l'étoile polaire; observations sur l'écorce des arbres, sur les surfaces battues le plus ordinairement par la pluie et le vent, sur la mousse, sur le côté où les fourmilières s'abritent du mauvais temps, etc.)

213. Le maître doit être porteur d'une boussole de petite dimension qui lui permettra de diriger les élèves avec certitude et de rectifier les appréciations inexactes.

214. Les exercices relatifs à la connaissance du terrain et à l'orientation ont lieu d'abord sur un terrain uni, peu accidenté, puis on augmente peu à peu les difficultés, en passant à des terrains de plus en plus mouvementés.

215. Quand les élèves sont familiarisés avec les noms des différents accidents de terrain, et l'orientation, l'instructeur leur apprend à se diriger à l'aide d'une carte à grande échelle.

216. Avant la promenade, il leur montre d'abord le chemin qu'ils vont suivre, leur indique les signes conventionnels les plus usuels. Pendant la marche, il leur fait remarquer, à mesure qu'ils les rencontrent, les divers chemins ou sentiers, les rivières ou ruisseaux qui coupent la route suivie par eux, et les leur indique sur la carte. Il leur apprend, au moyen de l'échelle et d'un compas, ou même d'un morceau de papier ou d'un crayon, à mesurer les

distances sur la carte et leur enseigne pratiquement comment, à un carrefour ou à un croisement de route, ils trouvent sûrement, en orientant la carte, la direction à suivre.

217. Ces exercices élémentaires et d'une application facile ne manqueront point, s'ils sont bien présentés, d'intéresser les élèves et de les familiariser avec la lecture d'une carte.

CHAPITRE II.

TIR.

ART. 1^{er}. — OBSERVATIONS GÉNÉRALES.

218. L'instruction de tir à donner aux élèves des écoles primaires doit être essentiellement élémentaire et pratique.

219. Elle consiste à leur enseigner, sur l'arme, les différentes lignes de tir, à leur apprendre à pointer, à prendre une position correcte à mettre en joue, à agir sur la détente pour faire feu. Elle se termine par l'exécution du tir avec une arme à courte portée, ou carabine de chambre.

ART. 2. — NOTIONS ÉLÉMENTAIRES SUR LES DIFFÉRENTES LIGNES DE TIR.

220. L'instructeur réunit autour de lui huit ou dix élèves, et leur montre sur l'arme les différentes lignes qu'il définit ainsi :

1° *Ligne de tir.* — C'est l'axe du canon indéfiniment prolongé; c'est la direction première que suit le projectile.

2° *Ligne de mire.* — Elle est déterminée par le fond du cran de mire et le sommet du guidon; c'est elle qui sert à viser.

3° *Trajectoire.* — C'est la ligne parcourue dans l'espace par le projectile. L'instructeur fait remarquer aux élèves que cette ligne n'est pas droite, mais courbe, et qu'elle a sensiblement la forme décrite par une pierre lancée à la main.

221. Quand les élèves connaissent les trois lignes de tir, l'instructeur leur fait exécuter les exercices préparatoires de tir.

ART. 3. — EXERCICES PRÉPARATOIRES DE TIR.

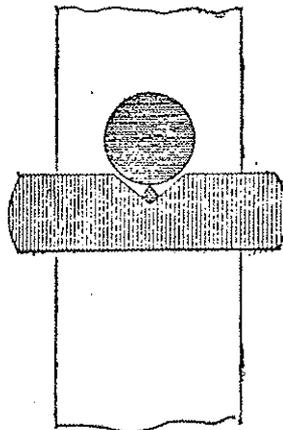
222. Les élèves étant formés en demi-cercle autour de l'instructeur, celui-ci place la carabine sur un chevalet (ou sur un sac rempli de terre, qu'il pose sur une chaise placée sur une table).

Il montre aux élèves les deux points qui déterminent la ligne de mire, c'est-à-dire le fond du cran de mire et le sommet du guidon; il leur explique que, pour pointer, il suffit de mettre ces deux points et celui qu'on doit viser sur le même alignement, l'arme ne penchant ni à droite ni à gauche; il pointe ensuite l'arme sur

un point marqué d'une manière apparente, puis il prescrit aux élèves d'examiner l'un après l'autre comment l'arme est pointée, en leur faisant prendre la position suivante :

223. Fermer l'œil gauche, la joue touchant à peine la monture; l'œil droit au-dessus de la crosse; prendre la ligne de mire en faisant passer un rayon visuel par le fond du cran de mire et le sommet du guidon; prolonger cette ligne jusqu'au point visé.

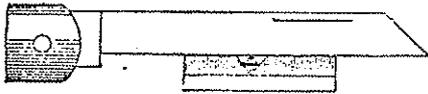
224. Pour que les élèves fassent des observations profitables, l'instructeur leur explique préalablement comment ils doivent voir le guidon et le point à viser par rapport au cran de la hausse. Le sommet du guidon doit apparaître, en même temps, dans le milieu du cran de mire et sous le petit cercle, comme l'indique la figure ci-contre.



L'instructeur explique ensuite que, pour trou-

ver cette apparence, il faut procéder par ordre, et qu'il faut tout d'abord placer son œil sur le prolongement de la ligne de mire, en arrière de la hausse; c'est ce qu'on appelle *prendre la ligne de mire*.

225. Pour faciliter cette première opération, l'instructeur place une lame de couteau ou de canif sur l'encoche de la hausse, et prescrit au n° 1 de regarder le guidon par le trou triangulaire ainsi déterminé; il lui explique que l'œil est bien placé pour le pointage lorsque le sommet du guidon apparaît au milieu du trou.



L'œil du pointeur étant ainsi correctement placé et restant lié à la ligne de mire, l'instructeur soulève la lame du canif et fait remarquer l'apparence qu'offre le guidon lorsque le cran de mire n'est plus recouvert, et ajoute que, pour pointer, il faut tout d'abord chercher à placer son œil de manière à retrouver cette même apparence du guidon dans le cran de mire.

226. L'instructeur, ayant ainsi arrêté l'attention de l'élève sur la hausse et sur le guidon, lui enseigne à prolonger la ligne de mire, c'est-à-dire à préciser le point de la cible où l'on aperçoit le sommet du guidon; il faut que,

l'arme étant bien pointée, *le guidon affleure le bas du petit cercle*.

227. Quelques élèves arrivent difficilement à fermer l'œil gauche. On doit les y exercer jusqu'à ce qu'ils y parviennent sans trop d'efforts.

228. Dès que les élèves ont bien vu et bien compris ce que c'est qu'une arme régulièrement pointée, l'instructeur dérange l'arme et prescrit à chacun d'eux de viser lui-même le point désigné; il vérifie le pointage et indique, s'il y a lieu, les erreurs commises, après avoir fait rectifier le pointage par l'élève lui-même, jusqu'à ce qu'il l'ait bien exécuté; l'instructeur a soin de dérange l'arme avant de la passer à un autre.

229. L'instructeur fait ensuite pointer l'arme par un élève; il fait vérifier successivement le pointage par tous les autres, demande à chacun si l'arme ne penche ni d'un côté ni de l'autre, et si la ligne de mire passe à droite ou à gauche, au-dessous ou au-dessus du point désigné. Lorsque tous lui ont donné leur opinion à voix basse, il vérifie à son tour le pointage et indique les erreurs commises.

Observations.

230. Il n'est pas rare de rencontrer, même parmi les hommes qui ont l'habitude des armes

premier doigt sur la détente, fixer les yeux sur le chien, retenir la respiration et faire partir le coup en fermant graduellement le doigt.

Ensuite l'élève met en joue de lui-même, s'appliquant à maintenir au-dessous du centre noir les lacets de la ligne de mire provenant de l'oscillation de l'arme; puis il commence à fermer le doigt, saisit l'instant où la ligne de mire est bien dirigée pour faire partir le coup en achevant de fermer graduellement le doigt; il reste en joue après que le coup est parti et s'assure que la ligne de mire passe encore par le point visé.

Pendant cet exercice, l'instructeur se fait souvent viser dans l'œil pour s'assurer que l'élève vise bien, et maintient son arme sur le point au moment où il agit sur la détente.

Les élèves étant bien préparés par cet exercice à mettre en joue et à faire feu, l'instructeur leur fait exécuter ces mouvements de la manière suivante :

Mouvements de joue et de feu.

235. Les élèves étant dans la position indiquée, l'instructeur leur remet la carabine, qu'ils saisissent de la main droite à la poignée, de la main gauche au centre de gravité, puis il commande :

JOUÉ.

(Un temps et un mouvement.)

Élever l'arme avec les deux mains, sans brusquer le mouvement, le corps restant d'aplomb, le coude gauche abattu, le doigt à hauteur de l'épaule; fermer l'œil gauche, prendre la ligne de mire et la diriger sur le but en penchant le moins possible la tête à droite et en avant, la deuxième phalange du premier doigt de la main droite en avant et contre la détente.

FEU.

(Un temps et un mouvement.)

236. Faire partir le coup en achevant de fermer le doigt sans brusquerie, la tête et le corps restant immobiles.

ART. 4. — TIR AVEC LA CARABINE À COURTE PORTÉE.

(Arme de chambre.)

De l'installation et du matériel du tir.

237. Un tir à courte portée peut être installé dans une cour ou dans une salle; il n'exige qu'un espace de 10 à 15 mètres de longueur sur 2 ou 3 mètres de large.

Le rectangle, ainsi déterminé et adossé à un mur, doit être clos sur ses deux grands côtés, et fermé, sur le petit côté opposé au mur, par une barre de bois contre laquelle vient se porter le tireur.

238. Le matériel comprend : une ou plu-

410. L'ours.

Le nombre des joueurs est d'environ une vingtaine; deux d'entre eux portent le titre de « maître du camp ».

Deux camps égaux en nombre et autant que possible en force ayant été formés par les « maîtres du camp », deux cercles concentriques sont tracés sur le sol, le rayon du grand cercle ayant toujours d'un à deux mètres de plus que celui du petit dont la grandeur est fonction du nombre des joueurs.

L'un des camps est composé des « ours » et l'autre des « sauteurs ».

Au commencement de la partie, ceux des joueurs choisis par le « maître du camp » que le sort n'a pas favorisés sont condamnés à être les « ours ». Ils se rangent dans le cercle intérieur, en courbant légèrement le dos et la tête et en entrelaçant leurs bras autour du cou de leurs voisins de manière à présenter une sorte de plate-forme sur laquelle s'élancent les joueurs du parti opposé.

Le « maître du camp » ou « gardien des ours » se place entre la première et la deuxième circonférence; les « sauteurs » se tiennent au delà de la grande circonférence.

A l'indication de « prêt » donnée par le « maître du camp » des « ours », les « sauteurs » cherchent à se lancer sur le dos des « ours » sans être pris par le gardien; ils n'ont rien à craindre tant qu'ils sont en dehors du grand cercle ou sur le dos des « ours ». Ils peuvent descendre quand ils le jugent à propos pour sauter de nouveau, mais ils sont tenus de conserver la position dans laquelle ils se trouvent immédiatement après le saut sans pouvoir faire usage de leurs jambes, ni pour gêner les « ours », ni pour se maintenir en position.

Si l'un d'eux est saisi par le gardien des « ours », pendant qu'il touche le sol entre les deux cercles, la partie est perdue pour les « sauteurs » qui prennent alors la place des « ours ».

Si un ou plusieurs « ours » s'affaissent sous le poids des « sauteurs », ceux-ci descendent et les « ours » continuent leur rôle jusqu'à ce qu'ils soient délivrés par la maladresse de l'un des « sauteurs ».

411. La course au fardeau.

1° Les joueurs sont placés sur deux rangs à 20, 30 ou 40 mètres d'intervalle. Un rang se tient debout tandis que l'autre, au signal de l'Instructeur, va le plus vite possible chercher un camarade, le charge et revient en le portant à son point de départ.

2° Les joueurs sont placés en plusieurs colonnes de 10 à 20. Le premier de chaque colonne se porte à 30, 40 ou 50 mètres de sa colonne, sur une ligne de but. Au signal de l'Instructeur, il part chercher le numéro 2 de sa colonne et le ramène au départ. Le numéro 2 part aussitôt et va chercher le numéro 3. La course continue ainsi. La colonne qui a, la première, tous ses joueurs sur la ligne de but, est gagnante.

Brutalité de la part des sauteurs.

Mauvaise position du joueur qui est porté.

416. Le chat et la souris.

Les joueurs en cercle sur un rang se tiennent par la main, les bras écartés. Celui qui est désigné comme « souris » tourne en dehors du cercle et frappe l'un des joueurs qui devient alors le « chat ».

Celui-ci quitte sa place pendant que ses deux voisins se rapprochent.

La « souris » se sauve en passant dans les intervalles formés par les joueurs ; le « chat » la poursuit en suivant exactement le même trajet ; s'il l'attrape, il devient « souris », à son tour, la « souris » prise rentrant dans le rang. La nouvelle souris choisit alors son « chat ». Si, après le nombre de tours fixé, le « chat » n'a pas pris la « souris », il reprend sa place dans le cercle et la « souris » en choisit un autre, comme elle l'a fait précédemment.

OBSERVATIONS. — Le nombre des joueurs ne doit pas dépasser 12 à 15, de manière à faire courir tous les joueurs pendant la courte durée du jeu (3 à 5 minutes).

Pour intensifier le jeu, on peut prescrire aux joueurs qui forment le cercle, de tourner lentement dans l'un ou l'autre sens.

S'écarter trop loin du cercle.

Ne pas passer par tous les intervalles dans lesquels passe la souris.

417. La chandelle.

Les joueurs sont en cercle sur un rang (formation serrée). L'un d'eux, porteur d'un petit objet, court autour du cercle et pose l'objet derrière l'un des joueurs.

Aussitôt que ce dernier s'en aperçoit, il saisit l'objet et cherche à attraper son camarade avant qu'il n'ait rejoint sa place. S'il est pris, le premier joueur fait « chandelle », sinon le second continue à courir autour du cercle, pose l'objet derrière un autre joueur et le jeu continue. Si le joueur arrive à faire un tour et à reprendre l'objet qu'il a posé derrière son camarade, sans que celui-ci s'en soit aperçu, ce dernier fait « chandelle ».

NOTA. — « Faire chandelle » consiste à se placer au milieu du cercle dans une position indiquée par l'instructeur. Celui qui a fait « chandelle » est remplacé chaque fois qu'un nouveau joueur est pris.

418. Frapper Guillaume.

Les joueurs se forment en cercle sur un rang et se penchent en avant en tenant la main droite ouverte derrière le dos. Un joueur, ayant à la main une ceinture ou un mouchoir roulé, court autour du cercle.

Il place cet objet dans la main d'un des joueurs qui a alors le droit de frapper son voisin de droite (gauche) pendant que celui-ci se sauve en tournant autour du cercle pour revenir à sa place.

Le nouveau possesseur de l'objet le place à son tour dans la main d'un autre joueur et le jeu continue de la même manière.

419. L'anguille.

L'Instructeur trace sur le sol un cercle d'environ un mètre de rayon. Un joueur, les yeux bandés, se place au centre. Tous les joueurs viennent à tour de rôle jeter dans le cercle leur mouchoir roulé en anguille, puis se placent un pied en avant sur la circonférence.

Lorsque chaque joueur a jeté son mouchoir, l'«aveugle» se baisse et saisit une des anguilles. Le joueur à qui appartient l'anguille saisie se sauve et doit aller toucher un but désigné d'avance et placé à environ 50 mètres. Chaque joueur prend son mouchoir et cherche à frapper le coureur avant qu'il ne soit arrivé au but.

Le coureur devient «aveugle» et le jeu continue.

420. Les coins.

Mêmes règles que le jeu décrit au n° 399, les déplacements s'effectuant en courant.

421. Les petits paquets.

Un nombre pair de joueurs se place en deux cercles concentriques par petits paquets de deux, à trois mètres d'intervalle, les numéros 1 à l'intérieur.

Deux joueurs, l'un appelé «chasseur», l'autre appelé «coureur», restent en dehors du cercle. Le «chasseur» cherche à attraper le «coureur»; celui-ci peut se placer devant un des petits paquets, devenant ainsi numéro 1. L'ancien numéro 2 devient alors coureur.

Si le «coureur» est attrapé, il devient à son tour «chasseur».

Couper devant un groupe de deux.

422. Le chat malade.

Variété de la poursuite simple. Le joueur qui a été pris doit poser une main sur la partie du corps où il a été touché et essayer d'atteindre un de ses camarades en gardant cette position.

423. Le chat coupé.

Le «chat» nomme un joueur à qui il donne trois pas d'avance, puis se met à sa poursuite. S'il le prend, ce dernier le remplace.

Si un joueur passe entre le «chat» et le poursuivi, il crie «coupé» et le «chat» abandonne sa poursuite pour courir après celui qui vient de le «couper».

NOTA. — Avoir soin de tracer ou d'indiquer les limites du terrain de jeu

424. La navette.

Les joueurs se répartissent en plusieurs groupes égaux. Chaque groupe est lui-même divisé en deux fractions égales, numéros pairs d'un côté, numéros impairs de l'autre. Ces fractions se forment en colonne à une distance de 20, 30, 40, 50 ou 60 mètres et se font face.

Toutes les colonnes se placent parallèlement, et à la même hauteur, à un intervalle de quatre ou cinq pas.

Au signal de l'instructeur le numéro 1 de chaque fraction court le plus vite possible vers le numéro 2 de la fraction correspondante à qui il remet un objet; le numéro 2 court aussitôt en sens inverse et va remettre l'objet au numéro 3 et ainsi de suite.

Le groupe ayant épuisé le premier tous ses coureurs a gagné.

Partir avant d'être en possession de l'objet servant de « témoin ».

425. La navette aux brassards.

Comme le précédent, mais au lieu de remettre un objet le numéro 1 part ayant un brassard ou un mouchoir noué au bras. Le numéro 2 doit défaire le brassard et aller l'attacher au bras du numéro 3 et ainsi de suite.

426. Pile ou face.

Les joueurs forment deux camps : celui des « pile » et celui des « face ». On trace aux deux extrémités du terrain de jeu (30, 40, 50 mètres) un refuge pour chaque camp. Le directeur du jeu se place au milieu du terrain, les joueurs sur un rang, à droite et à gauche du directeur, en se tournant le dos et de façon que chaque camp se trouve du côté du refuge qui lui appartient.

Le directeur du jeu ayant convenu d'un côté « pile » et d'un côté « face », lance en l'air un carton plat, un palet, une pièce de monnaie, etc. Si l'objet tombe du côté « pile » il crie : pile ; si l'objet tombe du côté « face », il crie : face.

Au cri de « pile » tous ceux qui sont de ce camp se mettent à courir vers leur refuge situé à une distance variable avec l'entraînement des joueurs (10 à 15 mètres au début). Les joueurs du camp opposé se retournent, poursuivent ceux du camp adverse et cherchent à les atteindre.

Quiconque est touché est ramené dans le camp de celui qui l'a fait prisonnier ou bien celui qui a été touché ramène son vainqueur en le portant.

Même manœuvre au cri de « face ».

La partie est terminée quand tous les joueurs se trouvent dans un camp ; mais, dans la leçon, l'instructeur fait cesser le jeu lorsqu'il en juge la durée suffisante. Dans ce cas, le côté gagnant est celui qui a le plus de prisonniers.

Les joueurs, au lieu de se tourner le dos au début de la partie, peuvent également se faire face, être à genoux ou couchés.

427. Le va-et-vient.

Les joueurs placés sur un rang ont déposé à leurs pieds trois ou quatre objets. Trois ou quatre petits cercles espacés de 1, 2 ou 3 mètres sont (pour chaque joueur) tracés sur le sol perpendiculairement à la ligne de départ.

Au signal de l'Instructeur, chaque joueur prend un objet et va le porter dans le premier cercle; il revient chercher le second objet et le porte dans le second cercle; il fait de même pour les troisième et quatrième objets. Tous les objets étant placés dans les cercles, il part les reprendre un par un pour les rapporter à la ligne de départ. Le premier qui a fini le transbordement a gagné. On peut tracer des lignes parallèles sur le sol à la place de cercles.

428. La balle au chasseur.

Le nombre des joueurs est quelconque.

L'un d'eux, désigné par le sort, est le « chasseur ». Il se place en un point qu'il choisit, puis, pour permettre aux autres joueurs de se disperser, il lance la balle trois fois en l'air en la recevant chaque fois dans les mains. Il peut alors la lancer sur un camarade mais sans se déplacer de plus de trois pas.

Tout joueur atteint devient le « chien » du « chasseur » et, comme ce dernier, il a le droit de prendre la balle et de la lancer sans se déplacer, lui aussi, de plus de trois pas.

La partie se termine quand tous les joueurs sont devenus « chiens ».

A la partie suivante, le rôle de « chasseur » est exercé par celui qui a été fait « chien » le premier; dans le cours de la partie, les joueurs qui n'ont pas été pris ont le droit de s'emparer de la balle et d'en frapper le « chasseur » ou les « chiens »; mais il leur est interdit sous peine de devenir « chien » aussitôt, de la saisir d'abord avec la main; ils doivent la placer entre les deux pieds, la faire sauter en sautant eux-mêmes, et la recevoir dans la main.

429. Les gendarmes et les voleurs.

Les enfants sont divisés en deux camps :

Le premier, un peu inférieur en nombre, comprend les gendarmes; le deuxième, les voleurs. Au début du jeu, les voleurs se placent en ligne et les gendarmes se tiennent à une dizaine de mètres en arrière.

Au cri de « au voleur » poussé par l'Instructeur, les gendarmes se mettent à la poursuite des voleurs qui se sauvent à toutes jambes. Au fur et à mesure qu'un voleur est pris, il est mis en prison et les gendarmes se remettent en chasse.

Le jeu est terminé quand tous les voleurs sont emprisonnés.

430. Le loup et l'agneau.

Le « loup », désigné par l'Instructeur, est en dehors du rang.

Les autres joueurs placés à la queue-leu-leu se tiennent solidement par les hanches; le premier est le gardien, le dernier est l'« agneau ».

Au signal donné par l'Instructeur, le « loup » cherche à saisir l'« agneau »; mais le joueur de tête et les suivants s'efforcent de l'en empêcher par des déplacements convenables. Si le loup réussit à attraper l'agneau, il a partie gagnée.

Les trois joueurs (loup, gardien et agneau) qui viennent de fournir un effort plus violent que leurs partenaires, se placent alors au milieu de la colonne de joueurs et le jeu continue avec un autre loup, un autre gardien et un autre agneau.

NOTA. — Le joueur de tête ne doit pas saisir le loup avec les mains; il peut écarter les bras. Ce jeu est très intense lorsqu'il est bien conduit; aussi, sa durée doit être limitée (trois à cinq minutes).

Le « loup » doit être changé assez fréquemment, même s'il ne réussit pas à saisir l'agneau.

Les joueurs doivent éviter de rompre la chaîne.

431. La mère Garuche.

Le mot « garuche » s'applique à un mouchoir roulé en anguille; il convient de défendre de trop serrer le mouchoir ou d'y mettre des cailloux ou tout autre objet dur.

On limite d'abord la surface du jeu par un rectangle de 15 mètres sur 25 pour 12 à 24 joueurs; sur l'un des petits côtés, on trace extérieurement un camp (trois mètres environ) qui sera le refuge de la mère Garuche et où aucun autre joueur ne doit pénétrer. Les joueurs se disséminent à leur fantaisie dans le grand rectangle. Alors, la « mère Garuche » (joueur désigné par l'Instructeur) crie: « la mère Garuche sort du camp » et aussitôt elle se met en chasse. Quand elle atteint un joueur de sa garuche, celui-ci devient un enfant de la « mère Garuche » et il doit regagner le camp à toute vitesse pour éviter les coups de garuche que les autres joueurs lui distribuent généreusement aux jambes et aux épaules seulement.

Ensuite, la « mère Garuche » fait sa deuxième sortie, accompagnée de son enfant, et, cette fois, tous deux se tiennent par la main ou par la garuche.

La chasse recommence et les joueurs pour être pris, doivent être touchés par la mère. Celle-ci ne doit jamais se séparer de son enfant, sans cela, gare à la garuche.

Ainsi, la famille s'accroît suivant son adresse. Et chaque fois qu'elle prend un nouveau joueur, la chaîne se rompt et chaque enfant s'empresse de rentrer au camp pour éviter les coups de garuche.

La partie est finie lorsque tous les joueurs sont pris.

La « mère Garuche » a seule droit de prendre avec la garuche ; les enfants peuvent arrêter un partenaire, mais celui-ci n'est prisonnier qu'après avoir été frappé par la mère.

Si les enfants se séparent accidentellement ou si la chaîne est rompue par les joueurs, les « garuches » sont repoussées dans leur camp sous les coups des joueurs.

Celui qui frappe à tort devient enfant.

Par suite de convention entre les joueurs, la « mère Garuche » peut être libérée quand elle a fait 4, 5 ou 6 prisonniers et peut être inviolable. Le premier des enfants devient « mère garuche » ; un nouveau prisonnier étant fait, la « garuche » cède sa place au deuxième prisonnier et ainsi de suite jusqu'à la fin de la partie.

432. L'épervier.

On trace un camp à chaque extrémité du terrain dont on dispose (30 à 40 mètres de long sur 15 à 20 de large pour 12 à 24 joueurs).

Deux joueurs appelés « pêcheurs » se placent entre les deux rangs et cherchent à prendre ceux de leurs camarades qui passent d'un camp dans l'autre.

Quand les pêcheurs crient : « au large », les poissons sortent du camp et doivent passer dans l'autre. S'ils sont touchés avant d'avoir gagné ce camp, ils forment une chaîne (l'épervier) dont les deux « pêcheurs » occupent les extrémités ; mais ces deux « pêcheurs » peuvent seuls prendre, et ce à condition que la chaîne ne soit pas rompue.

Le joueur qui est sorti du camp ne peut pas y rentrer ; il doit gagner l'autre camp au risque de se faire prendre.

Les poissons peuvent forcer le filet en se jetant au milieu et en brisant une maille par la séparation de deux joueurs.

Les deux derniers joueurs pris deviennent « pêcheurs » dans la partie suivante.

NOTA. — Le jeu ne peut comporter qu'un seul « pêcheur » qui ne fait pas partie de l'épervier et prend les poissons à leur sortie.

433. Course à deux sur trois jambes.

Les deux coureurs placés côte à côte se tiennent par les épaules et ont les jambes intérieures se touchant et attachées à la hauteur de la cheville.

434. Course à deux sur deux jambes.

Comme dans la course précédente, les joueurs sont placés côte à côte, mais ils n'ont pas les jambes attachées. Ils se tiennent par le cou et saisissent par derrière, avec le bras extérieur, leur jambe intérieure fléchie.

Lancer.

435. La balle au pot.

A défaut de trous creusés dans le sol, en nombre égal aux joueurs, ceux-ci sont remplacés par les casquettes renversées et groupées sur le sol. L'un des joueurs est désigné pour lancer la balle d'une limite marquée (10 mètres au maximum) dans l'un des pots. S'il lance trois fois la balle sans la placer, il met un caillou dans son pot et la balle passe au suivant. S'il place la balle, tous les joueurs s'enfuient, sauf le propriétaire du pot qui saisit la balle et essaie d'atteindre l'un des joueurs. Le joueur atteint, « calé », met une pierre dans son pot et conserve la balle. Le joueur qui a trois pierres dans son pot est « fusillé ». Il se place au mur en présentant le dos, et le camarade désigné le fusille en lui lançant trois fois la balle sur le dos, d'une distance fixée. Les conventions, variées à l'infini, peuvent être adoptées dans ce jeu pour compliquer l'exercice du lantement et développer l'adresse des joueurs.

436. La balle en posture.

Les joueurs sont placés en cercle sur deux lignes se faisant face à quelques pas d'intervalle. Un joueur en possession d'une balle appelle un camarade à haute voix, et presque au même instant lui lance la balle. Si le joueur interpellé manque la balle il est tenu de rester dans la position du geste accompli pour la recevoir; il conserve son attitude jusqu'à ce qu'un autre joueur ait manqué la balle à son tour.

437. Le massacre.

Les joueurs sont divisés en deux camps : un camp, représentant le jeu de massacre, se place au long d'un mur; l'autre camp, celui des lanceurs, se place en face à une dizaine de mètres. Ces derniers, qui possèdent deux ou trois balles, essaient de toucher un joueur du camp adverse. Chaque joueur a droit à deux ou trois lancés (convention). Un lanceur qui ne touche pas un joueur du camp adverse est éliminé. Lorsque cinq, six ou sept joueurs sont éliminés (convention), les camps changent.