

Ministère de l'instruction publique
et des beaux-arts.

Le ministre de l'instruction publique et des beaux-arts,

Vu le décret du 18 janvier 1887, modifié par le décret du 28 décembre 1907;
Vu l'arrêté du 18 janvier 1887, modifié par l'arrêté du 30 décembre 1907,

Arrête :

Une session d'examen pour l'obtention du certificat d'aptitude à l'enseignement de la gymnastique (degré supérieur) s'ouvrira, pour toute la France, le 14 mai 1908.
Les inscriptions seront reçues : à Paris, à la Sorbonne; dans les départements, au bureau de l'inspection académique, jusqu'au 29 avril inclusivement.

Fait à Paris, le 5 mars 1908.

GASTON DOUMERGUE

Le ministre de l'instruction publique et des beaux-arts,

Vu l'arrêté du 18 janvier 1887 (art. 220), modifié par l'arrêté du 30 décembre 1907 :

Arrête ainsi qu'il suit la liste des matières dans lesquelles sera pris, en 1908, le sujet de composition pour l'épreuve préliminaire éliminatoire imposée aux candidats au certificat d'aptitude à l'enseignement de la gymnastique (degré supérieur) :

ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET HYGIÈNE
APPLIQUÉES À L'EXERCICE

Les points d'appui de nos mouvements; l'osature des membres et du torse; les articulations et leurs fonctions; points faibles. Limites de nos mouvements par les ligaments et la forme des surfaces articulaires.

Les points d'attache des principaux groupes de muscles servant à nos mouvements. Muscles du thorax et de l'abdomen. Remarques sur certains points faibles : l'anneau crural, etc.

La transmission d'action des centres nerveux au muscle par le nerf. Rôle moteur et trophique du système nerveux; actions des cellules nerveuses sur le muscle et réactions de celui-ci sur elles. Les centres de coordination; le réflexe de la volonté.

1660

JOURNAL OFFICIEL DE LA RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ment au point de vue mécanique, force et travail du muscle. Transmission du mouvement des muscles aux os. — Conditions d'équilibre des parties du corps ou du corps entier. Stations principales.

Analyse des positions initiales de la gymnastique scolaire. — Mécanisme d'un mouvement volontaire; synergies musculaires; souplesse et raideur. — Mouvements lents et mouvements vifs; exercices de force et exercices de vitesse; exercices de détente. Influence de la masse et de l'inertie des membres et du corps dans les mouvements; rythme de travail.

Analyse des mouvements d'haltères, barres, massues; appareils à contrepoids et à ressorts; engins divers; manière d'en tirer le plus grand effet utile.

Conditions esthétiques de l'exercice; beauté de la forme, de l'attitude et du mouvement. Influence de l'exercice sur la forme du corps, du squelette et des muscles. Exercices correctifs. Fixation de l'épaule; amputation thoracique et des mouvements respiratoires; solidité des parois de l'abdomen; exercices appropriés à ces divers cas.

Allures normales: marches, courses, sauts. — Applications pratiques. — Loi d'économie dans la dépense du travail.

Gymnastique d'application: exercices de suspension et d'appui, boxe, natation, canotage, etc., etc.

Règles de pédagogie: unité de plan et réalisation de ce plan par des moyens variés, suivant que l'on s'adresse à des enfants ou à des adultes, à des hommes ou à des femmes. Plan de la leçon; séries graduées, exercices équivalents.

Bases de la méthode en éducation physique; historique; comparaison de quelques systèmes usités: français, anglais, allemand, suédois. Rôle de l'éducateur au point de vue social; conditions qu'il doit remplir pour être à la hauteur de sa tâche.

La respiration et la circulation: leurs rapports intimes. Rythme cardiaque et rythme respiratoire; troubles fonctionnels conséquence du rythme désordonné. Effort expiratoire et inspiratoire; essoufflement.

La nutrition: assimilation et désassimilation; la ration alimentaire. Connexions avec la respiration et la circulation; relation avec la dépense de travail. Les fonctions cutanées.

La fatigue et l'entraînement: signes objectifs et signes subjectifs de la fatigue; fatigue centrale et fatigue périphérique.

Organisation de nos mouvements; cette organisation chez l'enfant et l'adulte; coordinations. La myélinisation des cellules nerveuses: leur fonctionnement. Exemples de certaines organisations de mouvements.

Principales différences organiques et fonctionnelles de l'enfance à l'adolescence, à l'âge adulte, à la vieillesse: comment en tenir compte. Influence de l'hérédité, du milieu, des conditions atmosphériques, etc.

Hygiène de l'exercice physique: savoir respirer, se tenir, etc. Les attitudes scolaires, leur hygiène.

Contre-indications aux exercices physiques; dosage de l'exercice; principaux accidents à prévoir; conduite à tenir en certains cas. Questions de responsabilité.

Influence de l'exercice sur le physique et le moral; côté éducatif de la gymnastique rationnelle; le dressage de la volonté par l'effort intelligent; différence entre l'impulsif et le maître de soi.

PÉDAGOGIE GÉNÉRALE ET MÉCANISME
DES MOUVEMENTS

Nature et conditions du perfectionnement physique. — Rôle individuel et social de l'éducation. — Précision apportée dans la méthode par la connaissance des effets de l'exercice.

Les mouvements et les organes du mouvo-

EXERCICES PRATIQUES

Commandements. — Positions initiales. — Station droite et fentes diverses. — Défauts à corriger.

Exercice d'ordre: formation des distances; rupture et rassemblement.

Marches et évolutions. — Cadence des mouvements.

Mouvements simples et combinés des bras, des jambes et du tronc.

Équilibres et mouvements dans des attitudes variées, sur le sol et sur la poutre.

Mouvements avec haltères et barres à sphères.

Suspensions et appuis inclinés à la barre horizontale à hauteur de ceinture, à hauteur de tête et à hauteur de suspension.

Exercices d'appui et de suspension aux barres doubles et à l'échelle horizontale.

Grimper à l'échelle inclinée, aux cordes, perches, etc.

Exercices aux échelles jumelles. — Rétablissement à la barre à hauteur de suspension.

Sauts successifs sur place et en progressant; sauts de pied ferme et avec élan; sauts de hauteur: sauts avec appui des mains; sauts en profondeur.

Mouvements sur le sol ou sur le banc d'école.

Mouvements d'opposition deux à deux au moyen de cordes ou de bâtons.

Boxe (coups et parades). — Lancer de projectiles: boulet, disque, balle, ballon.

Lutte (coups et parades).

Canne (coups et parades).

Lever de poids et de fardeaux; transport d'un blessé.

Dances de salon et danses gymnastiques.

Exercices aux extenseurs élastiques.

Natation: mouvements à sec et dans l'eau; canotage et bicyclette (facultatif).

Exercices respiratoires.

EXERCICES DE PÉDAGOGIE

Direction d'un jeu de plein air; récréations pour écoles maternelles. Jeux d'imitation.

Jeux gymnastiques et jeux d'adresse.

Leçon complète pour cours élémentaire, cours moyen, cours supérieur (filles et garçons), dans une salle de gymnastique et dans une cour.

Fait à Paris, le 28 février 1908.

GASTON DOUMERGUE.