

736
MINISTÈRE DE LA GUERRE

ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE

Musul

PROJET
DE
RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

QUATRIÈME PARTIE
ADAPTATIONS PROFESSIONNELLES

TITRE I
ÉDUCATION ET INSTRUCTION PHYSIQUES
MILITAIRES



PARIS
IMPRIMERIE NATIONALE

1924

Musul

200/109

PROJET
DE
RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MINISTÈRE DE LA GUERRR

ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE

PROJET
DE
RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

QUATRIÈME PARTIE
ADAPTATIONS PROFESSIONNELLES

TITRE I
ÉDUCATION ET INSTRUCTION PHYSIQUES
MILITAIRES



PARIS
IMPRIMERIE NATIONALE

1921

PROJET DE RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE.

QUATRIÈME PARTIE.

ADAPTATIONS PROFESSIONNELLES.

TITRE I.

ÉDUCATION ET INSTRUCTION PHYSIQUES
MILITAIRES.

I. But.

a) *L'éducation physique* vise au développement de l'individu et le prépare à son rôle de soldat.

b) *L'instruction physique* se propose d'adapter physiquement le soldat aux diverses fonctions de son arme, de développer sa valeur collective par la pratique des sports individuels et collectifs et de le préparer à la discipline du champ de bataille par la discipline du stade.

L'éducation physique a un caractère individuel, l'instruction physique doit être considérée comme instruction de groupe (1).

CHAPITRE I.

ÉDUCATION PHYSIQUE.

(DÉVELOPPEMENT INDIVIDUEL DE L'HOMME.)

II. But.

Apprendre à : marcher, grimper, sauter, lever, porter, courir, lancer, attaquer et se défendre, nager.

Donner : endurance, agilité et virilité.

(1) C.M. n° 638 11/11 du 15 mars 1920.

PRINCIPES.

III. 1^{er} principe. — Détermination de la valeur physique.

Le rôle et l'autorité du médecin en matière d'entraînement physique, surtout au début de l'instruction, sont posés par cette règle formelle : *l'entraînement et le choix des exercices sont sous la dépendance étroite des contre-indications médicales auxquelles il est toujours fait droit.*

A l'incorporation, à la suite d'un examen médical dont les résultats sont enregistrés au recto de la fiche individuelle (voir § IV), les recrues sont classées par le médecin en trois catégories :

- 1° Sujets normaux ;
- 2° Sujets à ménager ;
- 3° Sujets à rééduquer.

Il n'est pas fait d'épreuves pratiques à l'arrivée. Elles ont lieu plus tard.

Au cours des quatre premières semaines, dans chaque unité, les normaux sont soumis à un léger entraînement qui comprend : assouplissements, exercices éducatifs, applications simples, petits et grands jeux (étude des éléments).

L'éducation physique des sujets à ménager ne comporte pendant cette même période que des assouplissements, des exercices éducatifs et des petits jeux.

Pendant cette période d'acclimatation, et, notamment pendant les semaines de vaccinations diverses, les repos prescrits doivent être formellement respectés et toute fatigue inutile est à éviter.

Les épreuves-types ayant pour but de déterminer la valeur physique des sujets normaux sont exécutées pendant la 5^e semaine qui suit l'incorporation.

Les hommes à ménager ne peuvent être admis à subir ces épreuves que sur autorisation expresse du médecin.

En ce qui concerne la détermination de la valeur physique des contingents indigènes il y a lieu de se conformer aux dispositions spéciales prévues par la circulaire ministérielle n° 338-1/8, du 29 janvier 1921.

Les épreuves-types comprennent :

- 1° Course de 100 mètres ;
- 2° Course de 1,000 mètres ;
- 3° Saut en hauteur avec élan ;
- 4° Saut en longueur avec élan ;
- 5° Lancer du poids de 7 kilogr. 257 ;
- 6° Grimper ;

7° Lever de la barre à sphères (pierre ou gueuse) à deux mains une seule fois par (arraché ou jeté) ;

8° Natation. 50 mètres nage libre (lorsqu'il existe une piscine dans la garnison ; dans le cas contraire, cette épreuve est subie pendant la saison chaude).

L'exécution des épreuves-types est *strictement individuelle*, tout esprit de concours doit en être banni.

Les hommes sont avertis d'avance qu'ils ne sont pas tenus d'atteindre un résultat au-dessus de leur moyens et qu'ils doivent abandonner l'épreuve en cours dès qu'il ne se sentent plus assez de forces pour la continuer.

En cas d'exagération dans l'effort, l'instructeur n'hésite pas à intervenir pour modérer ou arrêter l'homme.

Les épreuves 1, 3, 4, 5, 6 et 7 sont subies les premières à raison de deux par jour, une le matin et une le soir ; elles sont jumelées de façon à exécuter dans la même journée une épreuve de saut (ou course de 100 mètres) et une épreuve intéressant les membres supérieurs.

La course de 1,000 mètres est exclusive de toute autre épreuve et de tout autre exercice dans la journée.

Il en est de même pour la natation.

A la suite de ces épreuves, les sujets normaux sont classés en : **forts, moyens** ou **faibles**, d'après les performances-limites indiquées au tableau ci-après :

NATURE DES ÉPREUVES.	FAIBLES.	MOYENS.	FORTS.
	Une ou plusieurs performances inférieures à :	Toutes les performances égales ou supérieures à :	Toutes les performances égales ou supérieures à :
100 mètres	14 sec. 3/5 ^{es} .	14 sec. 3/5 ^{es} .	13 sec. 3/5 ^{es} .
1,000 mètres	3 min. 45 sec.	3 min. 45 sec.	3 min. 30 sec.
Saut en hauteur avec élan.	1 m. 20.	1 m. 20.	1 m. 30.
Saut en longueur avec élan.	4 mètres.	4 mètres.	4 m. 50.
Lancer du poids (moyenne des deux mains).	6 mètres.	6 mètres.	6 m. 50.
Grimper	3 rétablissements à la barre.	3 rétablissements à la barre.	3 rétabl. plus 4 m. 50 de corde.
Lever la barre à sphères (1 fois).	40 kilogr.	40 kilogr.	50 kilogr.
50 mètres nage libre.	1 min. 30 sec.	1 min. 30 sec.	1 min. 10 sec.

Ne peut être considéré comme réellement fort que celui qui, ayant réalisé les performances fortes, reste dans un état physique normal après l'exécution des épreuves. A cet effet, l'officier instructeur, et, dans la mesure du possible, le mé-

(Recto.)

IV.

Fiche individuelle.

Régiment : Compagnie :
Escadron ou Batterie :

EXAMEN MEDICAL.

Dates									
Age									
Poids nu									
Périmètre thoracique : Inspiration									
Expiration									
Elasticité thoracique...									
Capacité vitale									
Dentition									
Vue (droite)									
Vue (gauche)									
Ouïe (droite)									
Ouïe (gauche)									
Cœur									
Etat des pieds									
Particularités									
Constitution									

(Verso.)

Fiche individuelle.

Nom Prénoms
Grade Classe

EXAMEN PHYSIQUE.

Dates									
100 mètres									
1,000 mètres									
Hauteur avec élan									
Longueur avec élan									
Lancer poids 7 kil. 257 des deux mains									
Grimper barre									
Corde lisse, départ assis.									
Lever barre à sphère, une fois									
50 mètres nage libre									
Groupe d'instruction									

TABLEAU DES PERFORMANCES.

Épreuves	100 mètres (individuel). A. Moyens	1,000 mètres (individuel). A. Moyens
Épreuves	Hauteur avec élan. A. Moyens	Longueur avec élan. A. Moyens
Épreuves	Lancer poids 7 k. 257, 2 mains. A. Moyens	Grimper. A. Moyens
Épreuves	Lever barre une fois. A. Moyens	50 mètres nage. A. Moyens

decin examineront très attentivement l'état physique de l'homme après l'exécution des épreuves afin de confirmer ou d'infirmier le classement donné par les performances.

Après un effort, même bien réglé, il est normal de constater une accélération des battements du cœur et du rythme respiratoire. Mais, chez le sujet entraîné, le calme se rétablit dans ces fonctions souvent une minute, et, au plus tard, cinq minutes après la fin de l'effort.

V. 2^e principe. — Adaptation de l'exercice à la valeur physique.

Les sujets à rééduquer sont désignés par le médecin, dirigés sur les centres de rééducation physique, conformément aux règles figurant au chapitre IV de la Circulaire ministérielle n° 9421 11/11 du 3 décembre 1920 relative à l'organisation et au fonctionnement des centres régionaux et de rééducation physiques. Ils sont rééduqués d'après les méthodes préconisées au titre II (Rééducation physique et militaire) de la IV^e partie du *Projet de règlement général d'éducation physique*.

A partir de la 6^e semaine, les épreuves-types étant terminées, les jeunes soldats sont entraînés par catégories, les sujets à ménager étant rattachés au groupe des faibles.

Les exercices physiques réservés à chaque catégorie sont les suivants :

Groupe des faibles. — Assouplissements, exercices éducatifs, applications simples, petits et grands jeux.

Groupe des moyens. — Assouplissements, applications, petits et grands jeux, jeux sportifs.

Groupe des forts. — Assouplissements, applications, jeux sportifs, sports individuels et sports collectifs.

L'entraînement des trois catégories doit être lent, progressif et continu.

Il appartient au commandement de le surveiller de très près et de réprimer, le cas échéant, les exagérations et les à-coups.

L'attention des instructeurs doit être appelée sur les inconvénients de vouloir obtenir trop rapidement des résultats plus dangereux que réels.

VI. 3^e principe. — Attrait de l'exercice.

Choix et variété. Alternance entre les exercices du train supérieur et ceux du train inférieur. Sports récréatifs dans le courant des leçons pour les faibles et les moyens. Sports récréatifs et collectifs pour les moyens et pour les forts. Séances de sports individuels et collectifs pour les forts. Jeux et sports nationaux. Pratique des sports américains.

VII. 4^e principe. — Contrôle de l'instruction.

Tous les trois mois, mêmes examens que ceux subis au cours de la 5^e semaine qui suit l'incorporation. Passage d'un groupe dans un autre, suivant les progrès marqués dans l'échelle des performances ou les dépressions constatées par le médecin.

Compétitions sportives pour les forts.

Les soldats à ménager ne passent l'examen pratique qu'après l'avis du médecin.

VIII. Exécution du travail.

Séances d'étude. Leçons complètes. Séances de sports récréatifs, de sports individuels et collectifs.

1^o **Séances d'étude.** — Séances servant à étudier les éléments qui permettront ensuite l'exécution de la leçon complète. En raison des explications données par l'instructeur, ces séances n'ont pas le caractère de continuité de la leçon complète dont elles sont une préparation.

Elles permettent, dans le cours de l'instruction, d'apprendre des éléments nouveaux de la leçon complète et de s'entraîner à la pratique méthodique des sports dont les divers gestes sont décomposés et analysés.

2^o **Leçon complète.** — Continue, alternée, graduée, attrayante, disciplinée.

Trois parties : a) mise en train ; b) leçon proprement dite ; c) retour au calme.

a) *Mise en train.* — Comprenant pour tous les groupes et toutes les séances :

1^o Marches ; 2^o assouplissements : bras, jambes, tronc ; 3^o mouvements combinés et dissymétriques ; 4^o assouplissements respiratoires. (Voir § XV.)

b) *Leçon proprement dite.* — Comprend, d'après le régime propre à chaque groupe, un ou plusieurs exercices de : 1^o marcher ; 2^o grimper, escalader ; 3^o sauter ; 4^o lever, porter ; 5^o courir ; 6^o lancer ; 7^o attaquer et se défendre ; 8^o et, si possible, nager. (Voir § XVI à XXIV.)

c) *Retour au calme.* — Le même pour tous les groupes et toutes les séances, comprend :

1^o Marche lente avec exercices respiratoires ; 2^o marche avec chant ou sifflet ; 3^o évolutions. (Voir § XXVI.)

L'instructeur introduit deux sports récréatifs (Voir § XXV) dans le courant de la leçon au moment jugé opportun et fait exécuter des exercices respiratoires individuels, chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

3^e Séance de sports récréatifs et de sports collectifs.
— A lieu, une ou deux fois par semaine, à la place de la leçon.
Varier les sports. (Voir § XXV.)

Tenue. — Appropriée aux exercices physiques, si possible, en tous cas légère et ne gênant pas la circulation.

Tenir compte toutefois, principalement au début de l'instruction, des conditions atmosphériques et faire toujours état des prescriptions du médecin.

IX. Durée des séances.

En principe la durée de la leçon est fixée à 50 minutes. Des séances plus courtes peuvent avoir lieu dans les cas suivants :

a) Temps limité dont on dispose par suite des autres nécessités de l'instruction.

b) Intention de donner à la leçon complète l'ailure rapide d'un combat au cours duquel l'effort maximum est donné dans le minimum de temps.

La durée des séances de sports collectifs peut atteindre 1 h. 30.

X. Emplacement.

Stade plat, stade varié, terrains variés.

Stade plat : terrain plat de 130 à 150 mètres de longueur sur 80 à 100 mètres de largeur pour les exercices et les jeux. Piste de course autour du terrain. Sautoirs, appareils pour grimper, pelouse pour le corps à corps, distances mesurées pour les lançements.

Stade varié : avec obstacles naturels, dont une partie aménagée en terrain bouleversé de combat.

XI. Matériel.

Poteaux de sautoir, ballons, cordes à grimper (verticales et inclinées) cordes de traction, perches, poids et sacs pour le lever.

XII. Travail des faibles.

Directive. — Préparation par des mouvements éducatifs et correctifs avec applications simples sur terrain plat.

Exécution. — Séances d'étude, leçons de faibles, séances de petits et de grands sports récréatifs.

Régime de la leçon de faibles : Exercices éducatifs pris dans trois familles ; applications prises dans quatre familles ; deux petits sports récréatifs choisis au paragraphe XXV.

Exemple d'une leçon de faibles. (Voir § L, Annexe, 10 exemples de leçons de faibles).

XIII. Travail des moyens.

Directive. — Toutes applications sur terrain préparé.

Exécution. — Séances d'étude, leçons de moyens, séances de grands sports récréatifs ou de sports collectifs.

Régime de la leçon de moyens : applications prises dans les sept familles ; deux sports récréatifs choisis au paragraphe XXV.

Exemple d'une leçon de moyens. (Voir § L, Annexe, 10 exemples de leçons de moyens.)

XIV. Travail des forts.

Directive. — Toutes applications sur tous terrains.

Exécution. — Séances d'étude, leçons de forts, séances de sports récréatifs, de sports individuels, et de sports collectifs.

Régime de la leçon de forts : applications prises dans les sept familles sans obligation d'alternance ; un sport récréatif au gré de l'instructeur dans le courant de la leçon.

Exemple d'une leçon de forts. (Voir § L, Annexe, 10 exemples de leçons de forts.)

TABLEAU DES ÉLÉMENTS.

XV. Mise en train.

Marches. — Marche des gymnastes ; marche sur la pointe des pieds ; marche allongée avec grand balancement des bras ; marche au pas de chasseurs (extension) ; marche en avant, de côté, en arrière, oblique ; marche avec circumduction des épaules ; marche normale (à cadences différentes) ; marche avec battement de pied ; marche avec changement de pas ; évolutions.

Bras. Assouplissements. — 1^o élévation verticale des bras (différents plans) ; le même avec flexion et extension de la main ; 2^o élévation horizontale des bras (différents plans) et écartement arrière ; 3^o élévation latérale des bras et flexion des avant-bras dans un plan horizontal ; le même avec flexion des avant-bras dans un plan vertical ; 4^o circumduction des bras d'avant en arrière, d'arrière en avant ; 5^o circumduction des bras fléchis.

NOTA. — Tous ces mouvements s'exécutent en marchant, après avoir été étudiés de pied ferme.

Jambes. Assouplissements. — 1° Élévation du genou, extension de la jambe (différents plans); 2° élévation de la jambe tendue (différents plans); 3° circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant); 4° élévation sur la pointe des pieds, flexion et extension des jambes, genoux écartés (genoux joints); 5° flexion des jambes, extension latérale de la jambe.

Tronc. Assouplissements. — 1° Sur le dos: élévation des genoux, extension des jambes; 2° sur le dos: élévation des jambes tendues, circumduction des jambes séparées; 3° flexion et extension du tronc; 4° circumduction du tronc; 5° passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie (de la fente latérale gauche à la fente latérale droite); 6° passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie avec élévation verticale du bras opposé à la jambe fléchie, arrière de l'autre.

Assouplissements combinés. — 1° Élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras; 2° circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant) avec circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant); 3° fente avant tendue avec rotation du tronc et de la tête du côté de la jambe avec élévation latérale des bras; 4° flexion d'une jambe, élévation latérale de l'autre avec élévation horizontale des bras suivie de flexion et extension des avant-bras; 5° en marchant, flexion du tronc, bras pendant naturellement, puis extension du tronc, avec circumduction des bras fléchis ou étendus.

Exercices dissymétriques. — 1° Élévation verticale (latérale) d'un bras, et élévation latérale (avant) de l'autre; 2° le même avec élévation alternative de la jambe tendue; 3° flexion des jambes avec élévation latérale des bras, flexion et extension des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical; 4° flexion d'une jambe et élévation arrière de l'autre avec élévation verticale du bras opposé à la jambe levée, latérale de l'autre bras.

Assouplissements respiratoires. — 1° Avec circumduction des épaules; 2° avec élévation des bras fléchis; 3° avec circumduction des bras; 4° avec flexion et extension du tronc, 5° avec flexion des jambes, puis extension des jambes et élévation latérale puis arrière des bras.

XVI. Leçon proprement dite. — 1° Marche.

a) **Exercices éducatifs.** — Marche en avant, en arrière, de côté, oblique; marche sur la pointe des pieds; marche sur les talons; marche avec circumduction des épaules; marche avec élévation du genou; marche allongée, tronc droit, avec balancement des bras; marche allongée, tronc incliné dans le prolongement de la jambe arrière, avec balancement des bras; marche en extension.

b) **Applications.** — Marche allongée rapide; marche en flexion du tronc; marche à quatre pattes; marche en montant; marche en descendant; marche en terrain varié.

XVII. 2° Grimper, escalader, équilibre

a) **Exercices éducatifs. Suspension.** — Les suspensions inclinées peuvent se faire sans barre, soit en se servant de chaînes, formées par les bras étendus latéralement des camarades soit en s'accrochant aux poignets des camarades ayant les bras fléchis ou les bras pendant naturellement.

Suspension inclinée, traction des bras; suspension inclinée, élévation du genou fléchi, extension de la jambe; suspension inclinée, élévation de la jambe tendue; mêmes mouvements avec traction de bras; sauter à la suspension allongée à une ou deux barres, sauter à terre, exécuter le mouvement plusieurs fois; suspension allongée, traction des bras; suspension allongée, élévation du genou fléchi, extension de la jambe; suspension allongée, élévation de la jambe tendue; suspension allongée, élévation des genoux fléchis, extension des jambes; suspension allongée, circumduction des jambes tendues; suspension allongée, élévation et écartement des jambes tendues; mêmes mouvements avec traction des bras.

Appui. — Appui sur une barre; sauter à l'appui sur une barre, sauter à terre, exécuter le mouvement plusieurs fois; appui sur une barre, flexion et extension des bras; appui avant sur une barre ou sur le sol, passer à l'appui latéral sur un seul bras; appui avant sur le sol, flexion et extension des bras; appui sur deux barres, se mettre à cheval; appui sur deux barres, progression en avant, en arrière, en se mettant à cheval; appui sur deux barres, progression avant, arrière, en déplaçant alternativement (simultanément) les mains; appui sur deux barres, flexion et extension des bras; appui sur deux barres, balancer en avant, en arrière et franchir une barre en avant ou en arrière.

b) **Applications.** — Suspension allongée, translation latérale, bras tendus avec balancement; même mouvement, bras fléchis. Suspension allongée à deux barres, progression en avant, en arrière, avec ou sans balancement; même mouvement bras fléchis. Les deux barres, étant dans le même plan vertical, passer entre les barres en se servant des deux barres; même mouvement en se servant de la barre supérieure seulement. Les deux barres étant dans le même plan vertical, franchir la barre supérieure en se servant des deux barres; étant à l'appui tendu, franchir la barre ou la poutre avec appui d'un pied; étant à l'appui tendu, franchir la barre ou la poutre en passant à droite, à gauche, entre les bras, à l'écart; mêmes exercices au cheval d'arçon. Étant à l'appui sur la poutre, se mettre à cheval, s'asseoir, se mettre debout; mar-

cher sur la poutre, en avant, en arrière, latéralement, s'arrêter, se mettre à cheval; grimper aux échelles obliques, droites, avec les mains et les pieds; grimper à une ou deux perches ou cordes, avec les mains et les pieds; descendre sans les pieds; grimper à une ou deux cordes, sans les pieds; grimper à la corde inclinée, bras et jambes; grimper au mât; se rétablir à la barre: sur une jambe, par renversement, sur les avant-bras, alternativement, simultanément; escalade du mur avec et sans aide; escalade du mur à l'aide d'une corde, d'une perche, d'une planche inclinée, d'un arbre incliné, des aspérités; escalade de barrière, palanques, etc.

XVIII.

Saut.

a) **Exercices éducatifs.** — Sautillements sur place, jambes tendues, mains aux hanches; sautillements sur place avec écartement latéral, avant, arrière, des jambes, mains aux hanches; mêmes mouvements avec balancement coordonné des bras. Sautillements sur place avec croisement des jambes; sautillements en avant et en arrière; sautillements latéraux, sautillements successifs avec extension du tronc et élévation verticale des bras; balancement des bras avec flexion coordonnée des jambes; même mouvement et impulsion avec circumduction des bras. Sauts successifs sur place avec élévation des genoux; saut avec élévation alternative des jambes tendues; élévation sur la pointe des pieds, flexion des jambes avec élévation des bras (chute); saut en longueur, en hauteur, avec un, deux ou trois pas d'élan; saut en longueur, en hauteur avec élan (pied d'appel imposé); sauts successifs, en longueur, en hauteur; sauts successifs sur un pied et en changeant de pied.

b) **Applications.** — Saut en hauteur avec élan, de face, de côté; saut en hauteur sans élan, de face, de côté; saut en longueur avec élan; saut en longueur sans élan; saut combiné (longueur, hauteur); saut en profondeur du haut d'un mur; saut en profondeur, étant en suspension (mur, corde inclinée); saut combiné (longueur, profondeur); saut de bas en haut; saut de côté, avec appui d'une main; saut avec appui des mains, à droite, à gauche, entre les bras, à l'écart, en utilisant les divers agrès; saut de barrière, de haie; saut à la perche en profondeur, en longueur, en hauteur.

XIX.

Lever-porter.

a) **Exercices éducatifs.** — Geste de l'épaulé, du jeté (à une main, à deux mains); geste de l'arraché (à une main, à deux mains); geste de l'épaulé et développé (à une main, à deux mains); geste de la volée (à une main); geste du dévissé (à une main); passe-passe avec ballon, de côté (compétition); passe-passe avec ballon, en colonne (compétition) entre les

jambes, par dessus la tête, par le côté; passe-passe avec ballon sur une échelle; porter sur les épaules un camarade en appui tendu; porter sur les bras élevés latéralement, un camarade en appui tendu; porter sur les avant-bras, placés horizontalement, un camarade en appui tendu; soulever à deux (seul) un camarade raidi, couché à terre, en le prenant sous la nuque, le placer debout; soulever à deux (seul) un camarade raidi, couché à terre, en le prenant sous les bras, le placer debout.

b) **Applications.** — Lever de pierres, de poids, d'haltères, de barres à sphères, à deux mains et à une main, par épaulé, jeté, par arraché, par épaulé et développé, à la volée, par dévissé; charger un sac sur les bras, sous un bras, sur l'épaule; sur la nuque, sur la tête; porter un camarade à cheval sur le dos, sur les épaules; porter un camarade sur les bras, sous un bras, sur l'épaule; porter un camarade à deux (différentes manières); exercices de passe-passe avec objets lourds en colonne, entre les jambes, par dessus la tête, par le côté, sur une échelle.

XX.

Courses.

a) **Exercices éducatifs.** — Ces exercices s'exécutent les bras pendant naturellement ou prenant le balancement normal de la course.

Sautillements d'une jambe sur l'autre, avant, arrière; balancement avant, arrière, oblique, latéral de la jambe en souplesse; sautillements d'une jambe sur l'autre avec élévation du genou; élévation rapide du genou près de l'épaule et extension complète de la jambe en avant; évolutions en courant, en avant, en arrière, latéralement, avec élévation des genoux; courir, s'arrêter, repartir dans une direction quelconque; étude de la foulée en marchant; étude de la foulée en courant; foulées de course, coupées de deux ou trois bonds plus longs; étude du départ de course; étude de l'arrêt de course et plaquage à terre; passe du témoin (course de relais).

b) **Applications.** — Courses de 50, 60, 100 et 200 mètres; course en foulées; courses par bonds, avec et sans plaquage au sol; course avec crochets (esquives et changements de direction); course en flexion du tronc; course en montant, en descendant; course en terrain varié; course avec fardeau.

XXI.

Lancer.

a) **Exercices éducatifs.** — Station demi-écartée, circumduction alternative des bras, d'avant en arrière, d'arrière en avant; même mouvement avec rotation du tronc; même mouvement avec rotation, puis flexion du tronc; circumduction alternative du bras d'arrière en avant, avec passage de

la fente arrière fléchie à la fente avant fléchie et de l'extension du tronc à la flexion; circumduction alternative des bras d'avant en arrière avec passage de la fente avant fléchie à la fente arrière et de la flexion de tronc à l'extension; geste de lancer la pierre, la grenade, bras tendu; geste de lancer la pierre, la grenade, bras fléchi; même geste debout, avec et sans élan; même geste, à genou, couché; geste de lancer la boucle, par en bas; geste de lancer le poids; geste de lancer le poids avec changement de pied; geste de lancer le poids avec élan; geste de lancer le javelot; geste de lancer le javelot avec changement de pied; geste de lancer le javelot avec élan; geste de lancer le disque; geste de lancer le disque avec changement de pied; geste de lancer le disque avec élan.

b) **Applications.** — Jonglage seul avec une ou deux pierres; jonglage deux à deux; jonglage seul avec un poids, devant le corps, latéralement, avec ou sans flexion des bras; mêmes mouvements en marchant; lancer de pierres sur objectifs; lancer de grenades, debout, avec et sans élan, à genou, couché; lancer de grenade, distance, précision, vitesse; lancer de poids, de pierre, de ballon, à deux mains, en avant, en arrière, de côté; lancer de ballon avec la main, le pied, la tête; passes de ballon, de pied ferme, en marchant, en courant; lancement du poids (5 kilogr., 7 kilogr. 257) avec et sans butoir; lancement du javelot; lancement du disque; lancement du marteau.

NOTA. — Prendre les plus grandes précautions dans la pratique des divers lancers. Le terrain doit être dégagé non seulement en avant mais aussi en arrière du lanceur (surtout pour le lancer du disque).

XXII. **Attaque et défense.**

a) **Exercices éducatifs.** — Lutte de répulsion, deux à deux, de face, mains sur les épaules; lutte de répulsion, deux à deux, de côté, épaule contre épaule; lutte de répulsion, deux à deux, dos à dos; lutte de répulsion deux à deux, de face, par les mains, bras étendus; prise de poignets, deux à deux, dégagement; lutte de traction deux à deux, par les poignets; lutte de traction deux à deux, par les avant-bras; pousser par derrière un camarade qui résiste; lutte deux à deux, étant couchés ou assis, opposition à l'écartement et au rapprochement des jambes; boxe française (étude); boxe anglaise (étude); lutte gréco-romaine (étude); lutte libre (étude); jiu-jitsu (étude); canne (étude).

b) **Applications.** — Boxe de combat (anglo-française); lutte; jiu-jitsu; lutte à la corde (traction) deux à deux; lutte au bâton (traction) assis deux à deux; lutte au bâton (répulsion) deux à deux; lutte à la corde (traction) par équipes; lutte à la perche (opposition) par équipes.

XXIII. **Nage et sauvetage.**

a) **Exercices éducatifs :**

1° *Etude détaillée du mécanisme des diverses nages.* — (Consulter la 3^e partie du *Projet de règlement général d'éducation physique*, chapitre IV, H. Natation.)

2° *Exercices préparatoires au sauvetage.* — Nage debout ou assis, nage avec l'aide seule des bras et des jambes, flotter sans mouvement dans toutes les positions, s'immerger de la surface, sauter et plonger, nage sous l'eau, traction de corps flottants, recherches d'objets, port d'objets hors de l'eau, évolutions variées dans tous sens, nage habillée, divers cas de sauvetage (étude).

b) **Applications.** — Courses de 25 à 300 mètres dans les divers styles de nages. Courses de relais, chaque équipier exécutant la même nage, ou chacun d'eux une nage différente et imposée. Concours de sauvetage. Concours de plongeurs. Matches de water-polo.

XXIV. **Règles particulières à la pratique de la natation et du sauvetage.**

Lorsque les circonstances (piscine, rivière, température, etc.) le permettent, et, au maximum, trois fois par semaine, les exercices de nage et de sauvetage sont introduits dans la leçon d'éducation physique, et, habituellement, la terminent. Ils sont suivis d'un massage énergique, individuel, ou deux à deux. Le temps accordé à ces exercices dans la leçon complète, ne dépasse pas cinq minutes. La nage tient lieu, dans ce cas, de la douche ou des ablutions. Les exercices sont exécutés individuellement ou collectivement par groupes, au commandement d'un chef.

A défaut de natation proprement dite, l'instructeur prévoit, dans la leçon, l'étude à sec du mécanisme des diverses nages, de façon à toujours souligner la part importante qui doit revenir, dans une méthode d'éducation physique, à cet exercice complet et hygiénique.

La technique des diverses nages, des plongeurs et du sauvetage est exposée dans la 3^e partie du *Projet de règlement général d'éducation physique* (chapitre IV, H).

Des séances spéciales d'enseignement de la natation et du sauvetage ont lieu en dehors de la leçon d'éducation physique proprement dite.

Au cours de ces séances, l'enseignement doit d'abord tendre à diminuer de plus en plus le chiffre des non-nageurs de l'unité. A cet effet, au début, tous les nageurs de l'unité soutiennent et dirigent, dans l'exécution de la brasse, les non-nageurs, chaque nageur étant toujours chargé si possible du même élève. Par ce procédé, en une quinzaine de séances

au maximum (le plus souvent en 7 ou 8 séances de quelques minutes) chaque homme commence à flotter seul.

L'enseignement se poursuit ensuite sous la direction et le commandement des officiers, des gradés et des moniteurs-nageurs et par fractions constituées.

D'autres procédés d'enseignement ont aussi leur valeur.

Ainsi, pour vaincre la peur que l'eau inspire au début à certains sujets, on les obligera à chercher un objet très visible, d'abord en eau peu profonde, puis en augmentant la profondeur jusqu'à perdre pied, les amenant ainsi progressivement et à leur insu, à exécuter les premiers mouvements de la brasse.

Les exercices pratiques en vue du combat sont exposés dans le *Règlement sur l'entraînement physique du combattant* du 1^{er} septembre 1918 (1^{re} partie, chapitre IV, 58).

Ces exercices se proposaient de vaincre en tout temps l'appréhension à pénétrer en tenue de campagne dans une eau de peu de profondeur. Ils font l'objet, en temps de paix, d'un entraînement judicieux approprié aux circonstances.

A l'époque des grandes chaleurs, des exercices de traversée de cours d'eau de faible profondeur peuvent être exécutés en tenue de campagne en s'entourant de toutes les précautions nécessaires.

Dès que possible les nageurs sont groupés d'après leur valeur pour l'exécution de la *leçon collective de natation*.

Au cours de cette leçon, le chef de groupe fait exécuter, à son commandement et à ses indications, des exercices convenablement choisis de natation, de sauvetage et d'application en vue du combat, dans un ordre présentant l'aspect d'une leçon complète, continue et attrayante.

La leçon collective oblige les hommes à l'exécution de tous les exercices qui font le véritable nageur ou sauveteur et permet au chef de contrôler la valeur exacte de son unité.

XXV. Sports récréatifs.

Première série. — 1. Frapper Guillaume. — 2. Le chat et la souris. — 3. Les petits paquets. — 4. L'épervier. — 5. La mère garuche. — 6. Pile ou face. — 7. La navette. — 8. Le va-et-vient. — 9. Saute-mouton. — 10. Le coupe jarret.

Deuxième série. — 11. Le croquet-ballon. — 12. L'esquive-ballon (mains, pieds). — 13. Le kangourou, la chèvre. — 14. La balle cavalière. — 15. La balle au chasseur. — 16. Le trépied. — 17. La quille humaine. — 18. Les prisonniers. — 19. Manchot est maître chez lui. — 20. L'ours

XXVI. Retour au calme.

Marche lente avec exercices respiratoires; marche avec chant ou sifflet; marche au pas cadencé, évolutions.

XXVII. Sports collectifs

1. Les barres. — 2. Le drapeau. — 3. La balle au camp. — 4. La paume à main nue. — 5. La grande thèque. — 6. Le hockey. — 7. Le ballon militaire (mains, pieds). — 8. Le volley-ball. — 9. Le basket-ball. — 10. Le foot-ball-rugby. — 11. Le foot-ball association.

NOTA. — La technique et la description de ces sports collectifs sont exposées dans les deuxième et troisième parties du *Projet de Règlement général d'éducation physique*.

XXVIII. Exemple de leçon de faibles (1).

1^o *Mise en train.* — Rassemblement.

Marche allongée avec grand balancement des bras. Assouplissement des bras; élévation latérale des bras et flexion des avant-bras dans un plan horizontal. Assouplissement des jambes; circumduction de la jambe d'avant en arrière, d'arrière en avant. Assouplissement du tronc: circumduction du tronc. Assouplissement combiné: élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras. Assouplissement respiratoire: avec circumduction des épaules.

2^o *Leçon proprement dite.* — Sport récréatif: la navette.

Marcher: application (Ap.); En flexion du tronc. Grimper. Exercice éducatif (E. E.): Suspension inclinée, traction des bras. Sauter: Ap. en hauteur, avec élan, de face. Lever-porter: E. E. passe-passe avec ballon en colonne (compétition): 1^o entre les jambes; 2^o par-dessus la tête. Courir: Ap. Course de 50 mètres. Sport collectif: la balle cavalière. Lancer: E. E. geste de lancer la grenade à genou. Attaque et défense: Ap. lutte: tour de hanche en tête. Nage et sauvetage: E. E. mécanisme de la brasse.

3^o *Retour au calme.* — Marche lente avec exercices respiratoires; marche avec chant; marche au pas cadencé.

NOTA. — Les soldats exécuteront des mouvements respiratoires chaque fois que le besoin s'en fera sentir.

XXIX. Exemple de leçon de moyens.

1^o *Mise en train.* — Rassemblement. Marche à cadence vive. Assouplissement des bras: élévation verticale des bras (différents plans). Assouplissements des jambes: élévation du genou et extension de la jambe (différents plans). Assouplissements du tronc: flexion et extension du tronc. Assouplissements

(1) Voir à l'annexe les exemples de leçons de faibles, de moyens et de forts.

dissymétriques; flexion des jambes avec élévation latérale des bras; flexion et extension des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical. Assouplissements respiratoires avec élévation des bras fléchis.

2° Leçon proprement dite. — Marcher: marche allongée rapide. Grimper: grimper aux cordes jumelles avec les mains et les pieds. Sport collectif: les barres. Sauter: saut en longueur avec élan. Lever-porter: charger et porter un camarade sur les épaules. Courir: course par bonds avec plaquage au sol. Sport collectif: les prisonniers. Lancer: lancer des pierres sur objectifs. Attaque et défense: sur prise à la gorge, déséquilibrer l'adversaire et le mettre hors de combat définitivement. Nage et sauvetage: application; course de 25 mètres en nage sur le dos ou E. E.: étude à sec du mécanisme des diverses nages sur le dos.

3° Retour au calme. — Marche lente avec exercices respiratoires; marche avec sifflet; marche au pas cadencé avec arrêts fréquents, évolutions.

NOTA. — Les soldats exécuteront des exercices respiratoires chaque fois que le besoin s'en fera sentir.

XXX. Exemple de leçon de forts.

1° Mise en train. — Rassemblement. Marche avec changement de pas. Assouplissements des bras: circumduction des bras fléchis en marchant. Assouplissements des jambes: flexion des jambes, extension latérale de la jambe. Assouplissements du tronc: passer de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie. Assouplissements dissymétriques: flexion d'une jambe, élévation arrière de l'autre, avec élévation verticale du bras opposé à la jambe levée, latérale de l'autre bras. Assouplissements respiratoires avec circumduction des bras.

2° Leçon proprement dite. — Marcher à quatre pattes, puis en montant. Lever-porter: descendre en portant un camarade sur les épaules. Courir: 100 mètres. Grimper: escalade d'un mur avec un aide. Sauter: sauts combinés en longueur, profondeur et grimper avec l'aide d'une perche. Courir: déplacement en foulées. Attaque et défense: lutte libre, assaut. Lancer: grenades, vitesse et précision. Nage et sauvetage: Ap. se dégager des prises d'un noyé; ou bien, E. E. étude à sec des diverses prises d'un noyé et leurs parades.

3° Retour au calme. — Marche lente avec exercices respiratoires; marche avec chant; marche au pas cadencé avec arrêt par demi-tour.

NOTA. — Les soldats exécuteront des exercices respiratoires chaque fois que le besoin s'en fera sentir.

XXXI. Description des mouvements. — Bras, assouplissements.

Position de départ: garde à vous.

1° Elévation verticale des bras (différents plans):

Élever verticalement les bras tendus: 1° dans les plans parallèles en avant du corps; 2° dans les plans obliques; 3° dans le plan latéral. Exécuter ces élévations successives d'un mouvement continu, en donnant toute l'amplitude, en arrière et en haut, puis en arrière et en bas.

Le même avec flexion et extension des mains: exécuter l'élévation la main en flexion, passer à l'abaissement, avec souplesse, la main en extension.

2° Elévation horizontale des bras (différents plans) et écartement en arrière:

Élever horizontalement les bras tendus: 1° dans les plans parallèles en avant du corps, les écarter vivement en arrière, revenir à la position de départ; 2° dans les plans obliques, les écarter; 3° dans le plan latéral, les écarter.

3° Elévation latérale des bras et flexion des avant-bras:

a) Dans le plan horizontal: élever latéralement les bras tendus, la paume des mains vers le sol. Fléchir les avant-bras horizontalement et d'un mouvement continu, les étendre, en donnant le plus d'amplitude possible en arrière, revenir à la position de départ.

b) Dans le plan vertical: élever latéralement les bras tendus, le dos des mains vers le sol. Fléchir les avant-bras verticalement et d'un mouvement continu, les étendre en donnant le plus d'amplitude possible en arrière, revenir à la position de départ.

4° Circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant):

Élever les bras tendus latéralement, les poignets souples. Faire décrire par les mains, les bras suivant le mouvement, des petits cercles d'avant en arrière (d'arrière en avant), augmenter progressivement le diamètre des cercles jusqu'au croisement des bras devant le corps, diminuer progressivement le diamètre des cercles.

5° Circumduction des bras fléchis:

Porter les épaules en avant, les mains tournées au dehors, se joignant dos à dos. Élever les coudes le plus haut possible, l'avant-bras et la main pendant naturellement et en souplesse. Continuer la circumduction en portant les coudes le plus loin possible en arrière, les mains fermées. Écarter les avant-bras, en les abaissant en arrière d'un mouvement continu et revenir à la position de départ.

XXXII. Jambes, assouplissements.

Position de départ: garde à vous, mains aux hanches.

1° Élévation du genou, extension de la jambe (différents plans):

Élever le genou, le plus haut possible en avant, en fléchissant le pied, le corps souple, étendre la jambe et le pied en les élevant, puis les abaisser et les porter le plus loin possible en arrière, le corps droit. Exécuter le même mouvement en élevant la jambe obliquement puis latéralement.

2° Élévation de la jambe tendue (différents plans):

Élever la jambe tendue en avant en fléchissant le pied. Étendre le pied et abaisser la jambe, en la portant le plus loin possible en arrière. Exécuter le même mouvement en élevant la jambe obliquement puis latéralement.

3° Circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant).

Élever la jambe tendue latéralement, le pied fléchi. Faire décrire par le pied, la jambe suivant le mouvement, des petits cercle d'avant en arrière (d'arrière en avant) augmenter, puis diminuer progressivement les diamètres des cercles.

4° Élévation sur la pointe des pieds, flexion et extension des jambes (genoux écartés, genoux joints):

Élever le corps sur la pointe des pieds, fléchir les jambes, les genoux écartés (genoux joints), puis sans marquer de temps d'arrêt, étendre les jambes, en redressant tout le corps, les coudes en arrière, revenir à la position de départ.

5° Flexion des jambes, extension latérale de la jambe:

Fléchir les jambes, les genoux écartés, porter le poids du corps sur une jambe, étendre latéralement l'autre jambe, élever le corps sur la jambe fléchie, revenir à la position de départ, exécuter le même mouvement de l'autre côté.

XXXIII. Tronc. Assouplissements.

1° Élévation des genoux et extension des jambes:

Position de départ: sur le dos, au garde à vous. Élever les jambes fléchies dans une position oblique, les pieds en flexion, et sans marquer de temps d'arrêt, étendre les pieds et les jambes et les abaisser.

2° Élévation des jambes tendues, circumduction des jambes.

Position de départ: sur le dos, au garde à vous. Élever les jambes tendues dans une position oblique, faire décrire à chaque pied, les jambes suivant le mouvement, de petits cercles de gauche à droite (droite à gauche); augmenter progressivement le diamètre des cercles jusqu'au croisement des jambes, diminuer progressivement.

3° Flexion et extension du tronc:

Position de départ: garde à vous. Fléchir le plus possible le corps en avant, les jarrets tendus, les épaules relâchées, les bras pendant naturellement, puis redresser le corps le plus possible, en tirant les épaules en arrière.

4° Circumduction du tronc:

Position de départ: garde à vous, station demi-écartée, mains aux hanches.

Fléchir le corps en avant, puis faire décrire à la tête, le corps suivant le mouvement, un cercle horizontal d'avant en arrière (d'arrière en avant); augmenter, puis diminuer progressivement le diamètre du cercle.

5° Passage: a) de la fente avant fléchie, à la fente arrière fléchie; b) de la fente latérale gauche à la fente latérale droite:

Position de départ: garde à vous.

a) Porter la jambe gauche fléchie en avant, baisser le plus possible le haut du corps sur cette jambe, le jarret droit tendu, les épaules relâchées, les bras pendant naturellement, redresser le corps le plus possible en tirant les épaules en arrière et en portant le poids du corps sur la jambe droite fléchie; rassembler sur cette jambe et exécuter le même mouvement en se fendant de la jambe droite.

b) Étant en station demi-écartée, fléchir la jambe gauche en tournant et en baissant du même côté le haut du corps, les épaules relâchées, les bras pendant naturellement, se redresser et exécuter le même mouvement de l'autre côté.

XXXIV. Assouplissements combinés.

1° Élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras:

Combinaison du paragraphe 1^{er} de l'article XXXI et du paragraphe 2 de l'article XXXII.

2° Circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant) avec circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant):

Combinaison du paragraphe 4 de l'article XXXI et du paragraphe 3 de l'article XXXII.

3° Fente avant tendue avec rotation du tronc et de la tête, du côté de la jambe avant avec élévation latérale des bras:

Porter la jambe gauche en avant, tourner le tronc et la tête à gauche en étendant les bras latéralement, rassembler en arrière (ou en avant) en abaissant les bras, et exécuter le même mouvement du côté droit. Cet exercice peut s'exécuter en marchant.

4° Flexion d'une jambe, élévation latérale de l'autre, avec élévation horizontale des bras, suivie de flexion et extension des avant-bras:

En exécutant le paragraphe 5 de l'article XXXII, élever les bras latéralement, les porter en avant, les épaules relâchées, puis fléchir les avant-bras dans le plan horizontal et les étendre en portant les épaules et les coudes le plus loin possible en arrière, reprendre la position de départ et exécuter le même mouvement en fléchissant l'autre jambe.

5° En marchant, flexion du tronc, bras pendant naturellement, puis extension du tronc, avec circumduction des bras fléchis :

Combinaison en marchant du paragraphe 5 de l'article XXXI et du paragraphe 3 de l'article XXXIII.

XXXV. Exercices dissymétriques.

1° Élévation verticale (latérale) d'un bras et élévation latérale (avant) de l'autre :

Exécuter une suite d'élévations des bras (latérale, avant, verticale) différentes pour chacun des bras. Les varier fréquemment d'abord de pied ferme, puis en marchant.

2° Le même avec élévation alternative de la jambe tendue :
Combinaison de l'exercice précédent avec le paragraphe 2 de l'article XXXII.

3° Flexion des jambes avec élévation latérale des bras, flexion et extension des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical :

Combinaison du paragraphe 3 de l'article XXXI et du paragraphe 4 de l'article XXXII.

4° Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie avec élévation verticale du bras opposé à la jambe fléchie, arrière de l'autre :

En prenant la fente avant fléchie gauche, élever le bras droit verticalement, le bras gauche horizontalement en arrière, puis en passant à la fente arrière fléchie, élever le bras gauche verticalement, abaisser le bras droit horizontalement en arrière, rassembler en arrière et exécuter le mouvement de l'autre côté.

5° Flexion d'une jambe et élévation arrière de l'autre avec élévation verticale du bras opposé à la jambe levée, latérale de l'autre :

En fléchissant la jambe gauche et en élevant en arrière la jambe droite, le corps horizontal, élever verticalement le bras gauche et latéralement le bras droit ; rassembler et exécuter le mouvement de l'autre côté.

XXXVI. Exercices respiratoires.

1° Avec circumduction des épaules :
Les mains aux hanches ou les bras pendant naturellement,

expirer en portant les épaules en avant, inspirer en portant les épaules en haut, puis en arrière et en bas (expirer).

2° Avec élévation des bras fléchis :

Expirer en pressant les côtes avec les bras fléchis, inspirer en les écartant latéralement.

3° Avec circumduction des bras :

Expirer en ramenant les épaules en avant, inspirer en exécutant une grande circumduction des bras.

4° Avec flexion et extension du tronc :

Expirer en fléchissant le tronc ; inspirer en le redressant et en portant les épaules en arrière.

5° Avec flexion des jambes, puis extension des jambes et élévation latérale, puis arrière des bras :

Expirer en fléchissant les jambes et en ramenant les épaules en avant ; inspirer en étendant les jambes et en élevant les bras latéralement et en arrière.

CHAPITRE II.

INSTRUCTION PHYSIQUE. — ADAPTATION DU SOLDAT AUX SPÉCIALITÉS. — PRATIQUE DES SPORTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS.

XXXVII.

But.

L'instruction physique a en vue l'adaptation du soldat aux diverses spécialités de son arme, et le développement de sa valeur morale et collective par la pratique des sports individuels et collectifs.

XXXVIII. Adaption aux spécialités.

L'adaptation du soldat aux spécialités comprend :

Le combat à la baïonnette et le corps à corps ;
L'entraînement du grenadier, du fusilier-mitrailleur, du mitrailleur, du canonnier, du servant des mortiers d'accompagnement, etc. ;

Les assouplissements spéciaux du tireur ;

L'entraînement à la marche ;

Le cyclisme ;

La voltige pour les armes à cheval ;

Les exercices de porter, de coltinage et de traction pour l'artillerie ;

La conduite des embarcations pour le génie et, d'une manière générale, tous les exercices qui caractérisent plus particulièrement chacune des armes.

Les entraînements propres à ces diverses spécialités sont traités dans les Règlements techniques (tirs, instructions sur les divers engins, etc., et, notamment, dans l'Instruction du 1^{er} septembre 1918 sur l'entraînement physique du Combattant, 2^e partie, Entraînements physiques spéciaux et annexes).

La tenue est progressivement amenée à la tenue de combat. L'entraînement a lieu d'abord sur le stade, puis en terrains variés, préparés ou bouleversés.

XXXIX. Pratique des sports individuels et collectifs.

Rôle des cadres. — L'instruction physique doit être donnée par les cadres et dirigée par eux.

Les officiers, appelés à être les guides de leur troupe sur le champ de bataille, en sont également les éducateurs et les entraîneurs sur le stade. Les cadres subalternes qui exercent directement en campagne le commandement de leur troupe doivent posséder une supériorité physique, susceptible de contribuer dans une large mesure à affirmer leur prestige.

De même les sous-officiers doivent être des exécutants parfaits.

Dans chaque régiment ou unité formant corps, un officier ayant accompli un stage, soit à l'École de gymnastique et d'escrime de Joinville, soit dans un centre régional d'instruction physique, est chargé de diriger l'instruction des officiers de façon à en faire des éducateurs et des entraîneurs.

Les officiers supérieurs et capitaines doivent posséder les connaissances voulues pour diriger les exercices physiques de leurs unités. Tous les lieutenants et sous-lieutenants, tous les sous-officiers, doivent être aptes à remplir les fonctions de capitaine d'équipe de foot-ball et à diriger l'équipe de leur unité dans les divers championnats ou concours.

Des séances de perfectionnement spéciales sont prévues à cet effet dans chaque régiment.

XL. Valeur des sports individuels.

Certains sports, tels que les sauts, la course, le lancement du poids, du javelot ou du disque, la nage, etc. ont un caractère individuel et ne deviennent « sports collectifs » que dans leur pratique par un certain nombre d'individus groupés pour un but commun à atteindre (cross-country, steeple par équipes, nage par équipes, etc.).

La pratique des sports individuels développe les qualités physiques du soldat, augmente la confiance en soi, permet un rendement meilleur dans le jeu des diverses spécialités et prépare l'individu à son action dans les sports collectifs.

XLI. Valeur des sports collectifs.

Les sports collectifs sont de deux sortes. Les uns résultent de la pratique, par un groupe, dans un but commun et en compétition avec d'autres groupes, des sports individuels, tels que la course, la marche, la nage, etc. D'autres, comme le foot-ball, le water-polo, le basket-ball, etc., sont essentiellement collectifs, ne pouvant être pratiqués que par équipes.

Les sports collectifs ont une valeur militaire de premier ordre. Ils mettent en jeu les qualités physiques les plus précieuses; adresse, souplesse, force, vitesse, souffle, résistance et endurance, ainsi que les qualités morales les plus essentielles au soldat, sang-froid et coup d'œil, initiative et décision, rapidité de jugement, énergie et courage, esprit de discipline, camaraderie et solidarité. Enfin ils développent les sentiments de responsabilité et d'abnégation dans l'obligation constante d'agir non pour soi mais pour l'équipe.

Les sports collectifs, en créant l'habitude de lutter contre la force intelligente et la volonté sans cesse en éveil d'un adversaire réel, sont éminemment propres à faire acquérir au soldat les qualités viriles nécessaires au combattant.

Les sports collectifs sont attrayants et même quelquefois passionnants.

Ces mérites, ajoutés à leur valeur éducative, font de la pratique des sports collectifs un des moyens les plus sûrs et les plus efficaces à la disposition des cadres pour la formation de leur troupe et le maintien de leur autorité.

XLII. Entraînement aux sports individuels.

L'entraînement aux sports individuels est donné d'après les règles exposées dans chaque sport, à la 3^e partie du *Projet de Règlement général d'éducation physique*.

L'entraînement a d'abord lieu au cours des séances d'étude exécutées en vue de la leçon complète d'éducation physique puis, au cours de la leçon complète d'éducation physique elle-même; enfin dans des séances spéciales dites de perfectionnement.

Le programme général d'entraînement répartit ces diverses séances de manière à assurer la variété dans l'entraînement physique et la mise en condition du soldat au cours de l'année d'instruction.

Les sports individuels peuvent être pratiqués tous. Toutefois, les séances de perfectionnement portent de préférence sur la pratique des sports susceptibles de perfectionner le soldat en vue de son arme particulière et de ses spécialités.

XLIII. Entraînement aux sports collectifs.

Les sports essentiellement collectifs, c'est-à-dire ceux qui ne peuvent être joués que par des équipes, sont l'objet, dès la septième semaine de l'instruction (après l'exécution des épreuves physiques), d'une pratique régulière et fréquente, mais très prudente au début.

En particulier, le foot-ball association et le foot-ball rugby sont enseignés aux jeunes soldats.

Ces sports, dont les règles sont très simples, peuvent être suivis avec intérêt par des débutants. Seule une longue expérience permettra de fournir le véritable et scientifique jeu d'équipe. Mais, à défaut d'une telle expérience, impossible à acquérir entièrement pendant la durée du service, la pratique du jeu, même par des débutants, développera toutes les qualités individuelles et collectives particulières aux sports d'équipes.

Le foot-ball nécessite en effet une discipline sévère, développe les qualités d'adresse, de coup d'œil et de sang-froid, et donne aux joueurs cette notion de la cohésion et de la discipline que doit posséder tout soldat dans le groupe au combat.

Ce sport n'est donc pas pratiqué seulement par des individus sélectionnés mais par l'ensemble de la troupe au même titre que le service en campagne ou les exercices en ordre serré.

Dès le début, les officiers et les instructeurs s'efforceront d'inculquer à leurs hommes l'esprit d'équipe, auquel doivent se subordonner et se sacrifier entièrement la valeur et les prouesses individuelles.

XLIV. Formation des équipes. — Concours sportifs et applications militaires.

Dans chaque section, lorsque l'effectif le permet, une équipe de foot-ball est constituée sous le commandement du Chef de section. Des matches entre les différentes équipes de section ou de compagnie sont organisés dans les régiments. Des championnats de régiment peuvent être créés pour corser l'intérêt des épreuves.

L'initiative des officiers et des gradés doit tendre à créer des concours d'applications militaires toujours nouveaux et variés (matches d'équipes de mitrailleurs, de grenadiers, courses de patrouilleurs, combats imprévus à la baïonnette rentrante et corps à corps au cours d'un exercice de service en campagne, etc.).

Ainsi ressortira aux yeux de tous la part importante de l'effort physique au combat, l'action collective du groupe, et l'intime liaison qui doit exister entre l'entraînement physique et sportif et les autres branches de l'instruction.

XIV. Classements.

Indépendamment de ces matches et concours, la pratique des sports individuels et collectifs donne lieu dans les unités et particulièrement dans les compagnies, escadrons ou batteries, entre tous les grades et hommes de l'unité, à des classements établis à époques régulières, à la suite d'épreuves physiques et sportives. Les résultats individuels et collectifs peuvent faire l'objet d'inscriptions officielles à l'ordre des unités et des avantages ou récompenses être accordés aux hommes et aux équipes les mieux classés.

XLVI. Hygiène de l'entraînement. — Rôle de l'instructeur et de l'entraîneur.

Voir les prescriptions du chapitre V de la 3^e partie du *Projet de Règlement général d'éducation physique*.

XLVII. Sports collectifs à pratiquer dans les différentes armes.

En principe tous les sports peuvent être pratiqués par les différentes armes. Toutefois certains d'entre eux correspondent mieux à la nature des fonctions spéciales à chacune d'elles. Il appartient aux officiers et aux instructeurs de choisir, parmi ces sports, ceux qui conviennent le mieux à l'entraînement de leur troupe.

INFANTERIE ET GÉNIE.

- Hockey.
- Wolley-ball.
- Basket-ball.
- Foot-ball association.
- Foot-ball rugby.
- Traction à la corde et lutte de traction.
- Cross-country (par équipes).
- Course de natation (par équipes).
- Water-polo.
- Aviron et conduite de bateaux pour les pionniers et les sapeurs.

CAVALERIE.

Comme pour les armes à pied, plus la balle à cheval.

ARTILLERIE.

Comme pour les armes à pied, plus les exercices de porter collectif, coltinage (sacs à terre, poutres, rails), et sous forme de compétition sur une distance donnée.

Manœuvres de force (affûts, canons, obus de gros calibre).

XLVIII. La technique des sports collectifs est définie dans les règlements spéciaux :

Jeux américains : règlements de l'Y. M. C. A. et de l'U. F. F. S. A.

Foot-ball : règlements de l'U. F. F. S. A. et de la F. F. F. A.

La 3^e partie du *Projet de règlement général d'éducation physique* expose les règles et méthodes d'entraînement applicables aux divers sports individuels et collectifs.

XLIX. Exemple d'un programme d'instruction.

SEMAINE.	VISITE MÉDICALE.	ÉPREUVES.	SÉANCE D'ÉTUDES.	LEÇON COMPLÈTE.	DURÉE de LA SÉANCE (1).	SÉANCE de SPORTS collectifs.	TECHNIQUE des SPÉCIALITÉS.	DURÉE de LA SÉANCE. minutes.	ENTRAÎNEMENT ou SPÉCIALITÉS et sports collectifs.
1 ^{re}	Visite.	---	3	-	45	2	-	-	-
2 ^e	---	---	2	-	45	2	-	-	-
3 ^e	---	---	2	2	45	2	2	50	-
4 ^e	---	---	1	3	45	2	2	20	-
5 ^e	Visite.	Épreuves.	1	-	45	2	2	20	4
6 ^e à 10 ^e	---	---	1	3	45	2	2	20	4
11 ^e	Visite.	Épreuves.	1	-	50	2	2	25	4
12 ^e	---	---	1	3	50	2	2	25	4
13 ^e	---	---	1	-	60	2	2	30	4
14 ^e	Visite.	Épreuves.	1	3	60	2	2	30	4
15 ^e	---	---	-	-	-	-	-	-	-

(1) Des séances plus courtes peuvent avoir lieu dans les cas prévus au paragraphe XI, chapitre I.

ANNEXE.

L. Exemples de leçons éducatives complètes.

- 1° Dix leçons de faibles;
- 2° Dix leçons de moyens;
- 3° Dix leçons de forts.

Ces exemples, donnés à titre de renseignement, sont une simple indication sur le dosage et la progressivité à adopter dans la composition d'un programme.

Les instructeurs commettraient une erreur grossière en voulant s'en tenir exclusivement à ce formulaire.

Il leur appartient d'établir eux-mêmes les progressions et de composer chacune de leurs leçons en tenant compte de l'état d'entraînement des hommes, des fatigues du moment, des conditions climatériques, des moyens matériels, toutes circonstances essentiellement variables et qui s'opposent à l'élaboration d'un programme définitif.

Les dix leçons données en exemple dans chaque catégorie (faibles, moyens, forts) sont progressives pour une période d'environ sept mois d'instruction, la première leçon correspondant au premier mois et la dixième au dernier mois.

10 LEÇONS DE FAIBLES.

1^{re} LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche sur la pointe du pied; au pas de chasseur.

Assoupl. bras. — Élévation verticale du bras (différents plans).

Assoupl. jambes. — Élévation du genou, extension de la jambe (différents plans).

Assoupl. tronc. — Station écartée : flexion et extension du tronc.

Exerc. combinés. — Élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras.

Exerc. dissymétriques. — Élévation latérale d'un bras et avant de l'autre.

Leçon proprement dite :

Exerc. éduc. — Marcher. Marche avec élévation du genou, marche allongée, tronc droit avec balancement des bras.

Petit sport récréatif. — Le chat et la souris.

Exerc. éduc. — Grimper. — Suspension inclinée : traction des bras.

Appl. — Sauter. Saut en longueur sans élan.

Appl. — Lever-porter. — Lever de poids de 15 à 20 par épaulé développé.

Exerc. éduc. — Courir. — Sautillements d'une jambe sur l'autre, avant et arrière.

Appl. — Lancer. — Jonglage, seul, avec un poids de 5 kilogrammes.

Grand sport récréatif. — Le croquet-ballon.

Attaque et défense. — Boxe de combat : coup de poing, direct du gauche et parade.

Nage et sauvetage (1). — Enseignement de la brasse.

Retour au calme :

Rassemblement. Marche au pas cadencé. Marche avec chant.

NOTA. — L'instructeur introduit des exercices respiratoires, là où il le juge utile, au cours de la présente leçon et des suivantes.

2^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Évolutions : en cercle. Marche allongée avec grand balancement des bras.

Assoupl. bras. — Élévation horizontale du bras (différents plans) et écartement arrière.

Assoupl. jambes. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière.

Assoupl. tronc. — Sur le dos : élévation du genou, extension des jambes.

Exerc. combinés. — Fente avant tendue avec rotation du tronc et de la tête du côté de la jambe avant, avec élévation latérale du bras.

ou

Exerc. dissymétriques. — Élévation verticale d'un bras, horizontale de l'autre.

Assoupl. respiratoires. — Avec élévation des bras fléchis.

(1) Lorsqu'il peut être exécuté, l'exercice de natation et de sauvetage, suivi de massage et d'exercices respiratoires, termine la leçon et tient lieu de « retour au calme ».

Leçon proprement dite :

Appl. — Marcher. — Marche en montant, marche en descendant.

Petit sport récréatif. — Frapper Guillaume.

Exerc. éduc. — Grimper. — Suspension inclinée : élévation du genou fléchi, extension de la jambe. Appui sur une barre, flexion et extension du bras.

Appl. — Sauter. — Saut en hauteur, sans élan, de face.

Exerc. éduc. — Lever-porter. — Geste de l'épaulé, du jeté (à une main puis à deux mains).

Appl. — Courir. — Course en foulée de 150 mètres.

Appl. — Lancer. — Jonglage deux à deux avec une pierre, puis avec deux.

Grand sport récréatif. — L'esquive-ballon (main).

Exerc. éduc. — Attaque et défense. — Lutte de répulsion, deux à deux, de face, mains sur les épaules.

Nage et sauvetage. — Enseignement de la brasse.

Retour au calme :

Marche lente avec exercices respiratoires, au pas cadencé, avec chant.

3^e LEÇON

Mise en train :

Marche. — Marche des gymnastes. Marche allongée avec grand balancement des bras. Marche en extension.

Assoupl. bras. — En marchant : élévation verticale des bras (différents plans).

Assoupl. jambes. — Élévation de la jambe tendue (différents plans).

Assoupl. tronc. — Circumduction du tronc.

Exerc. combinés. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière avec circumduction des bras d'avant en arrière.

ou

Exerc. dissymétriques. — Élévation latérale d'un bras et élévation latérale de l'autre bras avec élévation alternative de la jambe tendue.

Assoupl. respiratoires. — Avec flexion et extension du tronc.

Leçon proprement dite :

Exerc. éduc. — Marcher. — Marche en avant, en arrière, de côté. Appui. Sauter à l'appui sur une barre, sauter à terre.

Exerc. éduc. — Grimper. — Suspension inclinée. Élévation de la jambe tendue avec traction des bras.

Petit sport récréatif. — Pile ou face.

Exerc. éduc. — Sauter. — Saut en longueur avec élan.

Appl. — Lever-porter. — Lever de barres à sphères (20 kilogr.) à deux mains par épaulé-jeté.

Appl. — Courir. — Course de vitesse de 50 mètres.

Appl. — Lancer. — Jonglage seul avec un poids de 5 kilogrammes devant le corps avec flexion des bras.

Exerc. éduc. — Attaque et défense. — Lutte de traction deux à deux par les poignets.

Grand sport récréatif. — Le kangourou.

Nage et sauvetage. — Enseignement de la brasse.

Retour au calme :

Marche avec chant. Pas cadencé.

4^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Évolutions (au pas gymnastique). Former le grand cercle, les cercles extérieurs. Marche avec circumduction des épaules.

Assoupl. bras. — Élévation verticale des bras (différents plans) avec flexion et extension de la main.

Assoupl. jambes. — Élévation de la pointe des pieds, flexion et extension de la jambe, genoux écartés.

Assoupl. tronc. — Sur le dos : élévation des jambes tendues, circumduction des jambes séparées.

Exerc. combinés. — Flexion d'une jambe, élévation latérale de l'autre avec élévation horizontale des bras suivie de flexion et extension des avant-bras

ou

Exerc. dissymétriques. — Flexion des jambes avec élévation latérale des bras, flexion et extension des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.

Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des bras.

Leçon proprement dite :

Exerc. éduc. — Marcher. — Marche allongée, tronc incliné dans le prolongement de la jambe arrière avec balancement des bras.

Appl. — Grimper. — Suspension allongée à une barre, translation latérale bras tendus avec balancement. Étant à l'appui tendu, franchir la barre avec appui d'un pied.

Exerc. éduc. — Sauter. — Mains aux hanches : sautilllements sur place avec écartement latéral, avant et arrière des jambes avec balancement coordonné des bras.

Petit sport récréatif. — La mère Garuche.

Appl. — Lever-porter. — Lever d'haltères de 10 kilogrammes, à une main, par arraché.

Appl. — Courir. — Course en flexion du tronc (30 mètre.)

Appl. — Lancer. — Lancer de petites pierres sur objectif placé à 8 mètres (main gauche et main droite),

Grand sport récréatif. — Les prisonniers.

Exerc. éduc. — Attaque et défense. — Lutte de répulsion deux à deux, de côté, épaule contre épaule.

Nage et sauvetage. — Enseignement de la brasse.

Retour au calme :

Marche avec sifflet. Marche au pas cadencé.

5^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche normale (à cadences différentes).

Assoupl. bras. — Élévation latérale des bras et flexion des avant-bras dans un plan horizontal.

Assoupl. jambes. — Élévation du genou, extension de la jambe (différents plans).

Assoupl. tronc. — Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie.

Exerc. combinés. — Circumduction de la jambe d'arrière en avant avec circumduction des bras d'arrière en avant

ou

Exerc. dissymétriques. — Élévation verticale d'un bras et horizontale de l'autre.

Assoupl. respiratoires. — Avec flexion et extension du tronc.

Leçon proprement dite :

Appl. — Marcher. — Marche allongée rapide.

Petit sport récréatif. — La navette.

Exerc. éduc. — Grimper. — Sauter (plusieurs fois) à la suspension allongée à deux barres, puis à terre.

Exerc. éduc. — Sauter. — Sautilllements en avant et en arrière, sautilllements latéraux.

Appl. — Lever-porter. — Lever d'haltères de 15 kilogrammes par épaulé et dévissé.

Appl. — Courir. — Course en foulée (300 mètres).

Exerc. éduc. — Lancer. — Station demi-écartée, circumduction alternative du bras d'arrière en avant avec rotation du tronc.

Grand sport récréatif. — L'esquive-ballon.

Appl. — Attaque et défense. — Lutte au bâton (tractions) assis deux à deux.

Nage et sauvetage. — Enseignement de la brasse.

Retour au calme :

Marche lente. Marche avec chant. Pas cadencé.

— 40 —

6^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche des gymnastes. Marche avec battement de pas tous les quatre pas.

Assoupl. bras. — Élévation latérale du bras et flexion des avant-bras dans un plan vertical.

Assoupl. jambes. — Élévation sur la pointe des pieds, flexion et extension des jambes, genoux joints.

Assoupl. tronc. — Passage de la fente latérale droite à la fente latérale gauche.

Exerc. combinés. — Flexion du tronc, bras pendant naturellement, puis extension du tronc avec circumduction des bras fléchis

ou

Exerc. dissymétriques. — Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie avec élévation horizontale du bras suivie de flexion et extension des avant-bras.

Leçon proprement dite :

Exerc. éduc. — Marcher. — Marche sur la pointe du pied, sur les talons.

Appl. — Grimper. — Suspension inclinée : traction des bras. Appui sur une barre, flexion et extension des bras.

Petit sport récréatif. — L'épervier.

Exerc. éduc. — Sauter. — Sautillements sur place avec croisement des jambes Sautillements latéraux.

Appl. — Lever-porter. — Charger un sac de 40 kilogrammes sur les bras, sous un bras.

Exerc. éduc. — Courir. Balancement avant, arrière, oblique, latéral, de la jambe en souplesse.

Appl. — Lancer. — Lancer de grenades, debout, sans élan.

Appl. — Attaque et défense. Lutte, ceinture avant, ceinture arrière et leurs parades.

Grand sport récréatif. — L'ours.

Nage et sauvetage. — Nage sur le dos.

Retour au calme :

Marche avec chant. Marche au pas cadencé.

7^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche des gymnastes, marche normale à cadences différentes.

Assoupl. bras. — Circumduction des bras d'avant en arrière, d'arrière en avant.

Assoupl. jambes. — Flexion des jambes, extension latérale de la jambe.

Assoupl. tronc. — Circumduction du tronc.

Exerc. combinés. — En marchant, flexion du tronc, bras pendant naturellement puis extension du tronc, avec circumduction des bras fléchis

ou

Exerc. dissymétriques. — Flexion des jambes, avec élévation latérale des bras, flexion et extension des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.

Assoupl. respiratoires. — Avec flexion des jambes, puis extension des jambes et élévation latérale puis arrière des bras.

Leçon proprement dite :

Appl. — Marcher. — Marche en terrain varié.

Exerc. éduc. — Grimper. — Suspension allongée à deux barres, traction des bras.

Exerc. éduc. — Sauter. — Balancement des bras avec flexion coordonnée des jambes.

Petit sport récréatif. — Le coupe-jarret en colonne.

Appl. — Lever-porter. — Porter un sac de 40 kilogrammes sur l'épaule, sur la nuque, sur la tête.

Appl. — Courir. — Course de vitesse de 60 mètres.

Grand sport récréatif. — L'esquive-ballon (main, pied).

Exerc. éduc. — Lancer. — Station demi-écartée, circumduction alternative des bras d'avant en arrière avec rotation puis flexion du tronc.

Appl. — Attaque et défense. — Lutte au bâton (répulsion) deux à deux. Lutte au bâton (traction) assis deux à deux.

Nage et sauvetage. — Nage sur le côté (à droite et à gauche) ou « over arm stroke ».

Retour au calme :

Marche lente. Marche avec chant. Marche au pas cadencé.

8^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche avec battement de pied. Marche avec changement de pas.

Assoupl. bras. — Circumduction des bras fléchis.

Assoupl. jambes. — Élévation sur la pointe des pieds, flexion et extension des jambes (genoux droits).

Assoupl. tronc. — Sur le dos, élévation des jambes tendues, circumduction des jambes séparées.

Exerc. combinés. — En marchant : flexion du tronc, bras pendant naturellement, puis extension du tronc avec circumduction des bras fléchis

ou

Exerc. dissymétriques. — Flexion d'une jambe et élévation

arrière de l'autre avec élévation verticale du bras opposé à la jambe levée, latérale de l'autre bras.

Assoupl. respiratoires. — Avec élévation des bras fléchis.

Leçon proprement dite :

Exerc. éduc. — Marcher. — Marche allongée, tronc incliné dans le prolongement de la jambe arrière avec balancement des bras. Marche en extension.

Petit sport récréatif. — Le va-et-vient.

Appl. — Grimper. — Les deux barres étant dans le même plan vertical, passer entre les barres en se servant des deux barres. Même mouvement en se servant de la barre supérieure seulement.

Exerc. éduc. — Sauter. — Sautillements successifs avec extension du tronc et élévation verticale des bras.

Exerc. éduc. — Lever-porter. — Passe-passe avec ballon en colonne (compétition) entre les jambes puis par-dessus la tête.

Appl. — Courir. — Course par bonds, avec et sans plaquage au sol.

Appl. — Lancer. — Lancer du poids de 5 kilogrammes à deux mains, en avant, en arrière, de côté.

Appl. — Attaque et défense. — Lutte à la perche (opposition) par équipes.

Grand sport récréatif. — La balle cavalière.

Nage et sauvetage. — Nage sur le côté ou « over arm stroke » (à droite et à gauche).

Retour au calme :

Marche lente. Marche avec chant. Marche au pas cadencé.

9^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. Évolutions. Le serpent. L'étoile.

Assoupl. bras. — Élévation latérale du bras et flexion des avant-bras dans un plan vertical.

Assoupl. jambes. — Circumduction de la jambe d'arrière en avant.

Assoupl. tronc. — Flexion et extension du tronc.

Exerc. combinés. — Fente avant tendue avec rotation du tronc et de la tête du côté de la jambe avant, avec élévation latérale des bras.

Exerc. dissymétriques. — Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie avec élévation verticale du bras opposé à la fente fléchie, arrière de l'autre bras.

Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des épaules.

Leçon proprement dite :

Appl. — Marcher. — Marche en flexion du tronc. Marche à quatre pattes.

Petit sport récréatif. — Saute-mouton.

Exerc. éduc. — Grimper. — Suspension allongée, traction des bras.

Appl. — Sauter. — Saut en profondeur du haut d'un mur de 1 m. 80.

Exerc. éduc. — Lever-porter. — Porter sur les épaules un camarade en appui tendu.

Appl. — Courir. — Course en terrain varié (500 mètres).

Grand sport récréatif. — Les prisonniers.

Appl. — Lancer. — Lancer de grenades, distance et précision.

Exerc. éduc. — Attaque et défense. — Jiu-jitsu (étude de plusieurs coups et leurs parades).

Nage et sauvetage. — Trudgen ou coupe indienne sur le ventre. Mouvement des jambes en ciseaux (d'abord à droite, puis à gauche).

Retour au calme :

Marche lente, avec chant, au pas cadencé.

10^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche en avant, en arrière, de côté, oblique.

Assoupl. bras. — En marchant, circumduction du bras d'avant en arrière, d'arrière en avant.

Assoupl. jambes. — Élévation sur la pointe des pieds, flexion et extension des jambes.

Assoupl. tronc. — Sur le dos, élévation des jambes tendues, circumduction des jambes séparées.

Exerc. combinés. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière avec circumduction des bras d'avant en arrière.

Exerc. dissymétriques. — Élévation verticale d'un bras et élévation avant de l'autre.

Assoupl. respiratoires. — Avec flexion et extension du tronc.

Leçon proprement dite :

Exerc. éduc. — Marcher. — Marche avec élévation du genou. Marche en extension.

Exerc. éduc. — Grimper. — Suspension allongée. Élévation du genou fléchi, extension de la jambe.

Exerc. éduc. — Sauter. — Sauts successifs sur un pied et en changeant de pied. Saut en longueur avec trois pas d'élan.

Petit sport récréatif. — Le coupe-jarret en cercle.

Appl. — Lever-porter. — Porter un camarade à cheval sur le dos, sur les épaules. Porter un camarade à deux. (Différentes manières).

Appl. — Courir. — Course avec crochets (esquives, changements de direction).

Appl. — Lancer. — Lancer le ballon avec les mains, avec les pieds, avec la tête.

Grand sport récréatif. — La balle au chasseur.

Appl. — Attaque et défense. — Lutte à la corde (traction).
Nage et sauvetage. — Nage rampée ou crawl.

Retour au calme :

Marche lente, avec chant, au pas cadencé.

NOTA. — Commander des exercices respiratoires en temps utile, au cours de la leçon.

10 LEÇONS DE MOYENS.

1^{re} LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche des gymnastes.

Assoupl. bras. — Élévation verticale des bras (différents plans).

Assoupl. jambes. — Élévation du genou, extension de la jambe (différents plans).

Assoupl. tronc. — Sur le dos, élévation du genou et extension de la jambe dans les différents plans.

Exerc. combinés. — Élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras.

Exerc. dissymétriques. — Élévation verticale d'un bras et avant de l'autre.

Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des épaules.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche allongée rapide.

Grimper. — Suspension allongée. Translation latérale-bras tendus avec balancement.

Sauter. — Saut combiné, longueur et hauteur.

Lever-porter. — Charger un sac sur les bras.

Petit sport récréatif. — Frapper Guillaume.

Courir. — Course de 50 mètres.

Lancer. — Jonglage avec deux pierres.

Grand sport récréatif. — Le croquet-ballon.

Attaque et défense. — Lutte de répulsion deux à deux de face, avec un bâton et assis.

Nage et sauvetage. — Brasse sur le ventre.

Retour au calme :

Marche lente, exercices respiratoires, marche avec chant.

2^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche sur la pointe des pieds, marche au pas de chasseurs.

Assoupl. bras. — Élévation verticale des bras avec flexion et extension de la main.

Assoupl. jambes. — Élévation de la jambe tendue (différents plans).

Assoupl. tronc. — Flexion et extension du tronc.

Exerc. combinés. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière avec circumduction des bras d'arrière en avant.

Exerc. dissymétriques. — Élévation latérale d'un bras, verticale de l'autre.

Assoupl. respiratoires. — Avec élévation des bras fléchis.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche en flexion du tronc.

Grimper. — Suspension allongée à deux barres, progresser en avant, bras tendus.

Sauter. — Saut en profondeur (mur).

Grand sport récréatif. — Esquive-ballon (mains).

Lever-porter. — Porter un camarade sur les bras.

Petit sport récréatif. — Le chat et la souris.

Courir. — Course en foulée.

Lancer. — Jonglage deux à deux (poids).

Attaque et défense. — Lutte de répulsion, deux à deux, debout, avec un bâton.

Nage et sauvetage. — Nage sur le dos.

Retour au calme :

Marche lente avec exercices respiratoires, marche avec sifflet. Pas cadencé.

3^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche allongée avec balancement des bras.

Assoupl. bras. — Élévation horizontale des bras (différents plans) et écartement arrière.

Assoupl. jambes. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière.

Assoupl. tronc. — Mains aux hanches, circumduction du tronc.

Exerc. combinés. — Fente avant tendue avec rotation du tronc et de la tête du côté de la jambe avant avec élévation latérale des bras.

Exerc. dissymétriques. — Élévation avant, verticale et latérale d'un bras avec un temps de retard.
Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des bras.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche à quatre pattes.
Grimper. — Suspension allongée, progression en avant bras fléchis.
Sauter. — Saut de côté avec appui d'une main.
Petit sport récréatif. — Les petits paquets.
Lever-porter. — Porter un camarade sur le dos.
Grand sport récréatif. — La balle cavalière.
Courir. — Course par bonds de 10 mètres sur 60 mètres.
Lancer. — Jongler avec un poids devant le corps.
Attaque et défense. — Boxe anglaise, directs du gauche et du droit (combat), crochets.
Nage et sauvetage. — Nager sur le côté « Over arm stroke » (à droite et à gauche.)

Retour au calme :

Marche lente, exercices respiratoires, marche avec chant, pas cadencé.

4^e LEÇON.

Mise en train :

Marches. — De côté, en arrière, en avant.
Assoupl. bras. — Circumduction des bras d'avant en arrière.
Assoupl. jambes. — Mains aux hanches, flexion des jambes.
Assoupl. tronc. — Passer de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie.
Exerc. combinés. — Circumduction de la jambe, d'arrière en avant avec circumduction des bras d'arrière en avant.
Exerc. dissymétriques. — Élévation avant d'un bras et verticale de l'autre.
Assoupl. respiratoires. — Avec flexion et extension du tronc.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche en montant.
Grimper. — Appui tendu, franchir la barre à droite avec l'aide d'un pied.
Sauter. — Saut en longueur sans élan.
Petit sport récréatif. — L'épervier.
Lever-porter. — Charger un sac sous un bras, sous l'autre.
Grand sport récréatif. — La chèvre.
Courir. — Course de 60 mètres.
Lancer. — Lancer de pierres sur objectifs.

Attaque et défense. — Lutte à la perche (opposition) par équipes.

Nage et sauvetage. — Trudgen ou coupe sur le ventre. Travail des jambes en ciseaux (d'abord à droite, puis à gauche.)

Retour au calme :

Marche lente, exercices respiratoires, marche avec chants, pas cadencé.

5^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche de côté, en arrière, oblique.
Assoupl. bras. — Élévation latérale des bras et flexion des avant-bras dans un plan horizontal.
Assoupl. jambes. — Mains aux hanches, élévation sur la pointe des pieds, flexion des jambes genoux joints.
Assoupl. tronc. — Passage de la fente arrière fléchie à la fente avant.
Exerc. combinés. — Mains aux hanches, fente avant tendue avec rotation du tronc et de la tête du côté de la jambe avant.
Exerc. dissymétriques. — Flexion d'une jambe et élévation arrière de l'autre, avec élévation verticale du bras opposé à la jambe levée et latérale de l'autre bras.
Assoupl. respiratoires. — Avec flexion, puis extension des jambes et élévation latérale, puis arrière des bras.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche en terrain varié.
Grimper. — Suspension allongée sur deux barres, progression en avant, bras fléchis.
Petit sport récréatif. — La mère Garuche.
Sauter. — Saut de barrière.
Lever-porter. — Porter un camarade sur une épaule, marcher, le mettre à terre, le charger sur l'autre épaule et marcher.
Grand sport récréatif. — La balle cavalière.
Courir. — Course de 50 mètres avec crochets.
Lancer. — Lancer de grenades (précision).
Attaque et défense. — Lutte à la corde (traction) par équipes.
Nage et sauvetage. — Nage rampée ou crawl.

Retour au calme :

Marche lente, exercices respiratoires, marche avec sifflet, pas cadencé.

6^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Avec circumduction des épaules.
 Assoupl. bras. — Circumduction des bras d'avant en arrière.
 Assoupl. jambes. — Élévation de la jambe tendue (différents plans).
 Assoupl. tronc. — Circumduction du tronc.
 Exerc. combinés. — Élévation de la jambe tendue avec élévation latérale des bras.
 Exerc. dissymétriques. — Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie, avec élévation verticale du bras opposé à la jambe fléchie.
 Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des épaules.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche à quatre pattes en avant et en arrière.
 Grimper. — Marcher sur la poutre en avant et en arrière, se mettre à cheval.
 Petit sport récréatif. — Pile ou face.
 Sauter. — Saut avec appui des mains à droite, à gauche.
 Grand sport récréatif. — La balle au chasseur.
 Lever-porter. — Passe-passe avec un poids entre les jambes.
 Courir. — Course en flexion du tronc (50 mètres).
 Lancer. — Lancer de poids sans élan.
 Attaque et défense. — Boxe française. Coup de pied de flanc, parade.
 Nage et sauvetage. — Étude des plongeurs.

Retour au calme :

Marche lente, exercices respiratoires, marche avec chants et sifflet, pas cadencé.

7^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche normale à cadences différentes.
 Assoupl. bras. — Circumduction des bras fléchis.
 Assoupl. jambes. — Mains aux hanches, flexion des jambes, extension latérale de la jambe.
 Assoupl. tronc. — Passage de la fente latérale gauche à la fente latérale droite.
 Exerc. combinés. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière avec circumduction des bras d'arrière en avant.
 Exerc. dissymétriques. — En marchant, élévation avant d'un bras, latérale de l'autre.
 Assoupl. respiratoires. — Avec flexion et extension du tronc.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche en montant, en descendant.
 Grimper. — A deux perches avec les mains et les jambes.
 Petit sport récréatif. — Saute-mouton (poursuite).
 Sauter. — Saut en profondeur et longueur.
 Lever-porter. — Charger un sac sur la nuque.
 Grand sport récréatif. — L'ours.
 Courir. — Course avec plaquage au sol.
 Lancer. — Lancer de ballon avec la main.
 Attaque et défense. — Jiu-jitsu, sur coup de pied de pointe, clef au pied en dehors.
 Nage et sauvetage. — Nage debout ou assis. Nage avec l'aide seule des bras ou des jambes.

Retour au calme :

Marche lente, exercices respiratoires, marche, évolutions.

8^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche avec battements de pieds tous les trois pas.
 Assoupl. bras. — Élévation verticale des bras (différents plans) en marchant.
 Assoupl. jambes. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière.
 Assoupl. tronc. — Sur le dos, élévation des genoux et extension des jambes.
 Exerc. combinés. — En marchant, flexion du tronc, bras pendant naturellement, puis extension du tronc avec circumduction des bras fléchis.
 Exerc. dissymétriques. — En marchant, élévation verticale d'un bras et latérale de l'autre.
 Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des épaules.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche à quatre pattes, à droite, à gauche.
 Petit sport récréatif. — Le coupe-jarret.
 Grimper. — Se rétablir par renversement.
 Sauter. — Saut avec appui des mains, entre les bras.
 Grand sport récréatif. — Les prisonniers.
 Lever-porter. — Passe-passe (boulet) par-dessus la tête.
 Courir. — Course de 40 mètres avec un camarade sur le dos.
 Lancer. — Passes de ballon, de pied ferme, en marchant.
 Attaque et défense. — Ceinture avant (parade).
 Nage et sauvetage. — Flotter sans mouvement, dans toutes les positions. S'immerger de la surface.

Retour au calme :

Marche lente, exercices respiratoires, marche avec chants.

9° LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche avec changements de pas tous les trois pas.

Assoupl. bras. — En marchant, élévation latérale et flexion des bras dans un plan horizontal.

Assoupl. jambes. — Élévation du genou, extension de la jambe (différents plans).

Assoupl. tronc. — Passer de la fente avant droite à la fente avant gauche.

Exerc. combinés. — Flexion d'une jambe, élévation latérale de l'autre avec élévation horizontale des bras et flexion des avant-bras dans un plan vertical.

Exerc. dissymétriques. — En marchant, élévation en avant, verticale, latérale des bras avec un temps de retard.

Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des bras.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche en terrain varié.

Grimper. — Grimper aux échelles avec les mains et les pieds.

Petit sport collectif. — Les barres.

Sauter. — Saut de barrière.

Lever-porter. — Soulever seul un camarade couché en le prenant sous les bras et le placer debout.

Courir. — Bonds de 10 mètres avec plaquage au sol.

Grand sport collectif. — Ballon militaire.

Lancer. — Lancer de grenades à genou.

Attaque et défense. — Boxe, coup de pied chassé et direct du gauche.

Nage et sauvetage. — Sauter et plonger. Nage sous l'eau.

Retour au calme :

Marche lente, exercices respiratoires, marche avec sifflets.

10° LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Évolutions en cercle, serpentine, escargot, colonne par 2 et par 4.

Assoupl. bras. — En marchant, circumduction des bras fléchis.

Assoupl. jambes. — Mains aux hanches, flexion des jambes, extension latérale de la jambe.

Assoupl. tronc. — Mains aux hanches, station écartée, circumduction du tronc.

Exerc. combinés. — Fente avant tendue, rotation du tronc

et de la tête du côté de la jambe avant avec élévation latérale des bras.

Exerc. dissymétriques. — En marchant, élévation latérale, verticale et avant des bras avec un temps de retard.

Assoupl. respiratoires. — Avec flexion et extension du tronc.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche en flexion du tronc en montant.

Grimper. — Escalade du mur à l'aide des aspérités.

Petit sport récréatif. — L'épervier.

Sauter. — Saut en longueur avec élan.

Lever-porter. — Porter un camarade sous un bras (changer).

Petit sport collectif. — Le drapeau.

Courir. — Passage de la course en vitesse à la course en foulée (200 m.).

Lancer. — Lancer du poids avec élan.

Attaque et défense. — Jiu-jitsu, sur coup de pied de flanc, clef au pied en dehors.

Nage et sauvetage. — Traction de corps flottants. Recherche d'objets. Port d'objets hors de l'eau.

Retour au calme :

Marche sans cadence, exercices respiratoires, marche avec chants.

10 LEÇONS DE FORTS.

1° LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Sur la pointe des pieds, marche normale à cadences différentes.

Assoupl. bras. — Élévation des bras (différents plans) avec flexion et extension de la main.

Assoupl. jambes. — Élévation du genou, extension de la jambe (différents plans).

Assoupl. tronc. — Sur le dos : élévation des genoux, extension des jambes.

Exerc. combinés. — Élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras.

Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des épaules.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche allongée rapide.

Grimper. — Escalade d'un mur avec un aide.

Sauter. — Saut en profondeur.

Courir. — Course par bonds avec plaquages au sol.

Lancer. — Lancer de grenades couché.

Lever-porter. — Porter un camarade à cheval sur les épaules.

Sauter. — Saut en hauteur sans élan, de côté.

Lancer. — Lancer du ballon ovale, par passes, en courant.

Attaque et défense. — Boxe de combat anglo-française (coups de poing direct, droit et gauche, en figure, à l'estomac, parade et blocage des mêmes coups).

Nage et sauvetage. — Brasse et nage sur le dos.

Retour au calme :

Marche lente, avec chants, marche au pas cadencé.

NOTA. — Les soldats exécuteront des exercices respiratoires chaque fois que le besoin s'en fera sentir.

2^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche allongée avec grand balancement des bras.

Assoupl. bras. — Élévation horizontale des bras (différents plans) et écartement arrière.

Assoupl. jambes. — Élévation sur la pointe des pieds, flexion et extension des jambes (genoux écartés).

Assoupl. tronc. — Flexion et extension du tronc.

Exerc. dissymétriques. — Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie, avec élévation verticale du bras opposé à la jambe fléchie, et élévation arrière de l'autre.

Assoupl. respiratoires. — Avec élévation des bras fléchis.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche à quatre pattes (en avant, en arrière, de côté).

Grimper. — Grimper à une corde à l'aide des bras seuls, en vitesse.

Lancer. — Lancer de grenades couché (vitesse et précision).

Courir. — Course de 100 mètres.

Lever. — Lever d'haltères de 30 et 40 kilogrammes (épaule-jeté, arraché).

Courir et sauter. — Saut en longueur, sans élan, avec élan.

Attaque et défense. — Lutte : bras roulé et parade. Jiu-jitsu : parade du coup de couteau, clef au coude, à l'épaule.

Grand sport récréatif. — L'esquive-ballon (pieds, puis mains).

Nage et sauvetage. — Nage sur le côté « over arm stroke » (à droite et à gauche).

Retour au calme :

Marche lente, avec sifflet, au pas cadencé.

3^e LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche en avant, de côté, arrière, oblique.

Assoupl. bras. — Élévation latérale des bras et flexion des avant-bras dans un plan horizontal.

Assoupl. jambes. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière.

Assoupl. du tronc. — Sur le dos : élévation des jambes tendues, circumduction des jambes séparées.

Exerc. combinés. — Flexion d'une jambe, élévation latérale de l'autre avec élévation horizontale des bras, suivie de flexion et extension des avant-bras.

Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des bras.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche en flexion du tronc.

Grimper. — Rétablissement alternatif à la barre.

Sauter. — Saut en profondeur (en suspension) d'un portique ou d'un mur.

Courir. — Course de 400 mètres, en foulée.

Lancer. — Lancement du poids de 7 kilogr. 250 (avec buloir).

Lever-porter. — Porter un camarade sur le dos (40 mètres) en marchant et en courant.

Attaque et défense. — Lutte d'opposition à la perche, par équipes.

Nage et sauvetage. — Coupe sur le ventre ou trüdgen. Travail des jambes en ciseaux (à droite et à gauche).

Retour au calme :

Marche lente, avec chants, au pas cadencé.

4^e LEÇON.

Mise en train :

Marcher. — Rassemblement en colonne par 4, marche avec battements de pieds tous les cinq pas.

Assoupl. bras. — En marchant, élévation verticale des bras (différents plans).

Assoupl. jambes. — Élévation sur la pointe des pieds : flexion et extension de la jambe, genoux joints.

Assoupl. du tronc. Circumduction du tronc.

Exerc. combinés. — Élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras.

Assoupl. respiratoires. — Avec flexion et extension du tronc.

Leçon proprement dite :

- Marcher. — Marche à cadence vive, en montant.
- Grimper. — Escalader une palanque.
- Courir. — Course de vitesse (50 mètres) et plaquage au sol, repartir.
- Sauter. — Courir et sauter un fossé.
- Porter. — Porter un camarade sur la nuque (50 mètres).
- Courir. — Course de 100 mètres avec deux arrêts. Aux arrêts, lancer de pierres en rampant, sur un but.
- Attaque et défense. — Conduire un adversaire qui résiste, en lui faisant une prise de jiu-jitsu « Vas-y » puis « Viens donc ».
- Grand sport récréatif. — L'ours.
- Nage et sauvetage. — Nage rampée ou crawl.

Retour au calme :

- Marche lente, avec chants.
- Exercices d'ordres : pas cadencé, à droite et à gauche, en marchant.

5° LEÇON.

Mise en train :

- Marche. — Rassemblement en ligne sur deux rangs, former la colonne par 4. Marche avec changement de pas tous les cinq pas.
- Assoupl. bras. — En marchant : élévation horizontale des bras (différents plans) et écartement arrière.
- Assoupl. jambe. — Circumduction de la jambe.
- Assoupl. tronc. — Flexion et extension du tronc.
- Exerc. dissymétriques. — Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie avec élévation verticale du bras opposé à la jambe fléchie, arrière de l'autre bras.
- Assoupl. respiratoires. — En marchant, avec élévation des bras fléchis.

Leçon proprement dite :

- Marcher. — Marche en flexion, puis en extension du tronc.
- Sauter. — Saut en profondeur (fossé).
- Grimper. — Sortie du fossé en s'aidant d'une perche.
- Courir. — Course de 300 mètres en terrain bouleversé.
- Sauter. — Saut en hauteur, saut de barrière.
- Attaque et défense. — Lutte : coucher un camarade en lui portant une ceinture avant (parade de la ceinture avant).
- Jiu-jitsu : mise hors de combat par étranglement.
- Grand sport récréatif. — Manchet est maître chez lui.
- Porter. — Port d'un lourd fardeau, par équipes (madrier par exemple).
- Nage et sauvetage. — Divers plongeurs.

Retour au calme :

- Marche sans cadence avec circumduction des bras.
- Marche au pas cadencé.

6° LEÇON.

Mise en train :

- Marche. — Marche en avant, de côté, en arrière. Marche allongée avec grand balancement des bras.
- Assoupl. bras. — En marchant : élévation latérale des bras et flexion des avant-bras dans un plan vertical.
- Assoupl. jambes. — Élévation sur la pointe des pieds, flexion et extension des jambes, genoux joints.
- Assoupl. tronc. — Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie.
- Exerc. dissymétriques. — Élévation verticale d'un bras et latérale de l'autre avec élévation de la jambe tendue.
- Assoupl. respiratoires. — Avec circumduction des bras.

Leçon proprement dite :

- Marcher. — Marche à quatre pattes.
- Porter. — Lever de pierre à deux mains.
- Lancer. — Lancer de poids.
- Courir. — Course avec crochets (esquives) course de 50 mètres vitesse.
- Lancer. — Passes de ballon en courant.
- Sauter. — Saut en hauteur avec élan de côté.
- Grimper. — Grimper au mur à l'aide de deux camarades. Rétablissement avec jarret à la barre.
- Sauter. — Saut en profondeur (suspension au mur).
- Attaque et défense. — Lutte à la corde par équipes.
- Nage et sauvetage. — Nage debout ou assis; nage avec l'aide seule des bras et des jambes, flotter sans mouvement dans toutes les positions.

Retour au calme :

- Marche lente, avec chants.
- Exercices d'ordre : demi-tour à droite en marchant, puis en s'arrêtant.

7° LEÇON.

Mise en train :

- Marche. — Marche de gymnaste, sur la pointe des pieds, au pas de chasseurs.
- Assoupl. bras. — Circumduction des bras fléchis.
- Assoupl. jambes. — Flexion des jambes, extension latérale de la jambe.
- Assoupl. du tronc. — Circumduction du tronc.

Exerc. combinés. — En marchant : Flexion du tronc, bras pendant naturellement, puis extension du tronc avec circumduction des bras fléchis.

Assoupl. respiratoires, — Avec flexion et extension des jambes et élévation latérale puis arrière des bras.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche de 500 mètres en terrain varié.

Grimper. — Grimper au mur à l'aide d'une corde, se rétablir, descendre sans l'aide des pieds.

Courir. — Course en montant; course en flexion du tronc.

Porter. — Porter un camarade à deux.

Grimper. — Grimper aux arbres à l'aide des jambes.

Sauter. — Sauter étant en suspension aux branches.

Courir. — Course en foulée (200 mètres).

Lancer. — Lancer du disque. Jonglage, deux à deux, avec un poids.

Grand sport récréatif. — La balle cavalière.

Nage et sauvetage. — S'immerger de la surface. Sauter et plonger. Nage sous l'eau. Traction de corps flottants, recherche d'objets. Port d'objets hors de l'eau.

Retour au calme :

Marche lente, avec chants; pas cadencé.

8° LEÇON.

Mise en train :

Marche. — Marche allongée avec grand balancement des bras.

Assoupl. bras. — En marchant : élévation latérale des bras et flexion des avant-bras dans un plan horizontal.

Assoupl. jambes. — Circumduction de la jambe.

Assoupl. tronc. — Passage de la fente latérale gauche à la fente latérale droite.

Exerc. dissymétriques. — Flexion des jambes avec élévation latérale des bras, flexion et extension des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.

Assoupl. respiratoires. — En marchant : avec circumduction des jambes.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche en montant; puis courir en montant.

Lancer. — Lancer de grenades (vitesse et précision), position couchée.

Courir. — Courir en flexion du tronc.

Lancer. — Lancer de grenades, debout, avec élan.

Grimper. — Escalader un mur à l'aide d'un arbre incliné.

Sauter. — Saut de haies. Passage d'un fossé à l'aide d'une perche.

Porter. — En descendant un talus; porter, à deux, un camarade.

Petit sport récréatif. — La navette (compétition).

Attaque et défense. — Jiu-jitsu: chutes, en avant et en arrière. Déséquilibre. Catch as-catch can.

Nage et sauvetage. — Divers cas de sauvetage.

Retour au calme :

Marche lente avec chants.

Exercices d'ordre : pas cadencé, à gauche à et droite, en marchant.

9° LEÇON.

Mise en train :

Marche. — En avant, de côté, en arrière et oblique.

Assoupl. bras. — En marchant : circumduction des bras fléchis.

Assoupl. jambes. — élévation du genou, extension de la jambe (différents plans).

Assoupl. tronc. — Flexion et extension du tronc.

Exerc. dissymétriques. — En marchant : élévation avant d'un bras, verticale de l'autre.

Assoupl. respiratoires. — Avec flexion puis extension des jambes et élévation latérale puis arrière des bras.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche allongée rapide.

Attaque et défense. — Lutte au bâton (traction) assis, deux à deux.

Lever-porter. — Lever de barres à sphères (différents poids) par arraché, épaulé, développé.

Sauter. — Saut en longueur avec élan.

Grimper. — Étant à l'appui tendu au cheval d'arçon : le franchir en passant à droite et à gauche, entre les bras et à l'écart. Grimper à une corde lentement par les bras.

Attaque et défense. — Lutte à la corde (traction) par équipes.

Courir et lancer. — Course avec crochets et avec passes de ballon.

Grand sport récréatif. — La balle au chasseur.

Nage et sauvetage. — Divers cas de sauvetage.

Retour au calme :

Marche lente, avec chants. Pas cadencé.

10^e LEÇON.

Mise en train :

Marches. — Marche avec changement de pas tous les trois pas.

Assoupl. bras. — En marchant : circumduction des bras.
Assoupl. jambes. Flexion des jambes, extension latérale de la jambe.

Assoupl. tronc. — Sur le dos : élévation des jambes tendues, circumduction des jambes séparées.

Exerc. combinés. — Circumduction de la jambe avec circumduction des bras.

Assoupl. respiratoires. — En marchant : avec flexion et extension du tronc.

Leçon proprement dite :

Marcher. — Marche à quatre pattes.

Lancer. — En marchant : jonglage seul avec un poids.
Lancer du poids de 7 kilogr. 257.

Grimper. — Grimper à une corde inclinée, bras et jambes.

Porter. — Descendre un talus en portant un camarade sur la nuque.

Courir. — Course par bonds de 40 mètres avec plaquage au sol.

Lancer. — Étant couché, lancer de pierres sur but.

Sauter. — Saut combiné : longueur, profondeur.

Lever. — Lever de poids, volée, épaulé, dévissé.

Attaque et défense. — Lutte : 1^o coucher un camarade par ceinture avant; 2^o bras roulé. Jiu-jitsu : 1^o étant couché, clef au pied; 2^o ciseaux; 3^o étranglement par derrière.

Nage et sauvetage. — Water-polo. Passe et lancer du ballon.

Retour au calme :

Marche lente, avec chants, pas cadencé.

TABLE DES MATIÈRES.

TITRE I.

ÉDUCATION ET INSTRUCTION PHYSIQUES MILITAIRES.

	Pages.
CHAPITRE I. — ÉDUCATION PHYSIQUE.....	5
PRINCIPES.....	6
FICHE INDIVIDUELLE.....	8
EXÉCUTION DU TRAVAIL.....	11
TABLEAU DES ÉLÉMENTS :	
Mise en train.....	13
Leçon proprement dite.....	14
Marches.....	14
Grimper.....	15
Escalader.....	15
Équilibre.....	15
Saut.....	16
Lever.....	16
Porter.....	16
Courses.....	17
Lancer.....	17
Attaque et défense.....	18
Nage et sauvetage.....	19
CHAPITRE II. — INSTRUCTION PHYSIQUE.....	27
ADAPTATION DU SOLDAT AUX SPÉCIALITÉS.....	27
PRATIQUE DES SPORTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS :	
Rôle des cadres.....	28
Valeur des sports individuels.....	28
Valeur des sports collectifs.....	29
Entraînement aux sports individuels.....	29
Entraînement aux sports collectifs.....	30
EXEMPLE D'UN PROGRAMME D'INSTRUCTION.....	33
ANNEXE. — EXEMPLES DE LEÇONS ÉDUCATIVES COMPLÈTES :	
Dix leçons de faibles.....	35
Dix leçons de moyens.....	44
Dix leçons de forts.....	51