

1898

MINISTÈRE DE LA GUERRE

ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE

PROJET
DE
RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

TROISIÈME P

E A
57 94

ÉDUCATION PHYSIQUE

(SPORTIVE ET ATHLÉTIQUE)

(HOMMES DE 18 À 30 OU 35 ANS)



PARIS
IMPRIMERIE NATIONALE

1921

2000

1898



PROJET
DE
RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

TABLE DES MATIÈRES.

TROISIÈME PARTIE.

ÉDUCATION PHYSIQUE SUPÉRIEURE (SPORTIVE ET ATHLÉTIQUE).

AVANT-PROPOS. — ÉVALUÉ PHYSIOLOGIQUE.....	Page 67
CHAPITRE I. — BOLS PRINCIPES ET ORGANISATION DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE SUPÉRIEURE.....	7
CHAPITRE II. — PROGRAMME ET OBSERVATIONS ÉCARTIVES À L'ENSEIGNEMENT.....	16
CHAPITRE III. — LA LEÇON COMPLÈTE. — SPORTS RÉCRÉATIFS ET SPORTS COLLECTIFS.....	43
Tableau des éléments.....	43
Mise en train.....	44
Leçon proprement dite.....	45
Retour au cabinet.....	48
Description des mouvements.....	48
Exemple d'une leçon complète.....	49
Règles pour les jeux de plein air.....	54
Le Volley Ball.....	54
Le Basket Ball.....	56
Le Foot-Ball Association.....	64
Le Foot-Ball Rugby.....	70
Le Hockey.....	100
CHAPITRE IV. — LES AUTRES SPORTS.....	113
La marche.....	113
Le grappin, la gymnastique aux agrès.....	114
Les sauts.....	118
Le lever et le porter.....	127
La course.....	134
Analyse de la course.....	136
Course de vitesse.....	137
Course de demi fond.....	138
Course de fond.....	138
Course de haies.....	138
Course de relais.....	138
Les lancers athlétiques.....	139
Lancement du poids.....	139
Lancement du javalot.....	140

	Pages.
Lancement du disque.....	201
Lancement du marteau.....	205
L'attaque et la défense.....	206
Boxe anglaise.....	206
Boxe française.....	225
La canne.....	235
La lutte.....	240
Jiu-jitsu.....	245
La natation.....	248
CHAPITRE V. — HYGIÈNE DE L'ENTRAÎNEMENT. — RÔLE DE L'INSTRUCTEUR ET DE L'ENTRAÎNEUR.....	
	260
CHAPITRE VI. — CONTRÔLE PHYSIOLOGIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT. — FICHES PHYSIOLOGIQUES ET DE PERFORMANCES.....	
	263
ANNEXES :	
L'aviron.....	265
L'escrime.....	274
Le cyclisme.....	278
Le ski.....	282

PROJET DE RÈGLEMENT GÉNÉRAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE.

TROISIÈME PARTIE ÉDUCATION PHYSIQUE SUPÉRIEURE. (SPORTIVE ET ATHLÉTIQUE.)

(HOMMES DE 18 À 30 OU 35 ANS).

AVANT-PROPOS.

EXPOSÉ PHYSIOLOGIQUE.

L'éducation physique supérieure est le couronnement des deux périodes précédentes. Au début de ce cycle l'éducateur recherchera, comme à la fin du cycle secondaire, la réalisation du type d'**athlète complet**, type fait à la fois de force, de fond, de vitesse et d'adresse.

Puis, par le fait des prédispositions naturelles ou de tendances individuelles naîtra la spécialisation.

A 18 ans, la croissance, sans être complètement terminée, s'est déjà beaucoup ralentie. L'ossification du squelette n'est complètement achevée qu'aux environs de la vingt-troisième année; mais, dès la dix-huitième année, la résistance des os est suffisante pour permettre le jeu vigoureux des muscles.

La **santé** demeure le but principal de l'éducation physique. Des qualités physiques exceptionnelles ne doivent pas pousser à une spécialisation prématurée. Il faut viser au développement complet et harmonieux des muscles et des organes et réaliser l'équilibre physiologique des grandes fonctions. Le jeune homme bien constitué dont le développement s'est fait normalement pendant l'enfance et l'adolescence, celui, en un mot, qui a été soumis à l'éducation physique du cycle primaire et du cycle secondaire peut, sans crainte, aborder les pratiques de l'éducation physique supérieure ou athlétique. Sa force s'est accrue régulièrement. Elle augmenté d'ailleurs

normalement usqu'à 30 ans. Voici un tableau de la «force rénale» moyenne qui exprime la puissance des muscles extenseurs du tronc (masse des muscles sacro-lombaires et dorsaux). On la mesure au moyen du dynamomètre de Regnier fixé au sol à l'une de ses extrémités, tandis qu'on tire sur l'autre en se penchant d'abord puis en se redressant.

Elle a été déterminée par QUETELER sur des milliers de sujets moyens non entraînés.

Les résultats enregistrés par cet auteur sont les suivants :

Force humaine (hommes).

6 ans.....	20 kilogr.	17 ans.....	126 kilogr.
7 ans.....	27 —	18 ans.....	130 —
8 ans.....	33 —	19 ans.....	132 —
9 ans.....	40 —	20 ans.....	138 —
10 ans.....	46 —	21 ans.....	146 —
11 ans.....	48 —	25 ans.....	154 —
12 ans.....	51 —	30 ans.....	155 —
13 ans.....	69 —	40 ans.....	122 —
14 ans.....	81 —	50 ans.....	101 —
15 ans.....	88 —	60 ans.....	93 —
16 ans.....	102 —		

Ces chiffres, donnés à titre d'exemple, sont plus élevés et plus saisissants que ceux fournis par les autres groupes de muscles moins puissants que les muscles dorso-lombaires.

L'exercice athlétique augmente considérablement la force musculaire; après six mois d'exercices physiques, chez 72 p. 100 des sujets observés, la force de traction des deux mains s'accroît en moyenne du tiers, et la force lombaire des trois huitièmes.

CHAPITRE I.

BUT, PRINCIPES ET ORGANISATION DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE SUPÉRIEURE.

I. But. — a) Confirmer la santé en sollicitant plus activement les fonctions organiques, dont le développement physiologique touche à sa fin.

b) Rechercher la réalisation du type de l'athlète complet, doué des qualités, de force, de fond, de vitesse et d'adresse.

c) Développer le goût et l'habitude de l'effort sportif et athlétique.

II. 1^{er} principe. — Détermination de groupes homogènes. — L'éducation physique supérieure s'adresse aux adultes de 18 à 30 ou 35 ans possesseurs du certificat secondaire (2^e degré). Ces adultes reconnus normaux par le médecin, possèdent une valeur physique moyenne, affirmée

par leurs performances. Leur réunion crée donc des groupes relativement homogènes.

Après un nouvel examen du médecin, l'instructeur classera dans les groupes de spécialités les sujets désirant s'orienter plus particulièrement vers un sport ou un exercice athlétique en vue d'épreuves ou de concours.

III. Certificat secondaire d'éducation physique (2^e degré). — Le certificat secondaire d'éducation physique (2^e degré) se passe vers l'âge de 18 ans et comprend sept épreuves. Chaque épreuve est éliminatoire, strictement individuelle et doit être faite sans compétition.

- 1° Une course de 100 mètres;
- 2° Une course de 1,000 mètres;
- 3° Saut en hauteur avec élan;
- 4° Saut en longueur avec élan;
- 5° Grimper;
- 6° Lancer;
- 7° Lever.

IV. Obtention du certificat. — Ne sont admis dans le cycle supérieur que les élèves ayant réussi :

- 1° A effectuer individuellement une course de 100 mètres dans le temps maximum de 14 secondes;
- 2° A effectuer individuellement une course de 1,000 mètres dans le temps maximum de 3 m. 30 secondes;
- 3° A sauter en hauteur avec élan 1 m. 25 (3 essais);
- 4° A sauter en longueur avec élan au moins 4 m. 50 (3 essais);
- 5° A faire trois rétablissements différents à la barre et à grimper ensuite 4 m. 50 de corde lisse sans l'aide des pieds, départ assis (1);
- 6° Lancer le boulet de 7 kilogr. 257 à 6 mètres au moins du bras gauche, puis du bras droit en restant à l'intérieur d'un cercle de 2 m. 13 de diamètre (2);
- 7° A lever une fois au-dessus de la tête et à maintenir, bras et jambes tendus, pendant 4 secondes, une barre de 40 kilogrammes.

V. Nota. — Les épreuves seront effectuées obligatoirement en deux jours consécutifs; les épreuves impaires le premier jour, les épreuves paires le deuxième jour.

Les adultes n'ayant pas obtenu le certificat suivront le degré du cycle secondaire correspondant à leur valeur physique.

(1) L'élève choisira parmi les rétablissements : sur une jambe, par renversement, sur les avant-bras, alternatif, sur les poignets.

(2) Du centre du cercle de lancement sera tracé sur le sol un arc de cercle de 7 m. 13 de rayon. L'élève aura trois essais de chaque bras pour atteindre ou dépasser cette ligne.

VI. **Fiche.** — La fiche individuelle établie dans les cycles précédents, suivra l'adulte dans le cycle supérieur.

VII. **2^e principe.** — **Classification des exercices d'après les groupes.** — L'éducation physique supérieure correspondant soit aux groupes normaux, soit aux groupes de spécialités, comprend :

a) Groupes normaux : évolutions, assouplissements combinés et dissymétriques : applications, sports, exercices respiratoires, natation.

b) Groupes de spécialités : même programme et ajouter : exercices éducatifs, propres à chaque spécialité.

VIII. **3^e principe.** — **Attrait des exercices.** — L'intérêt apporté par les élèves à leurs performances, le désir d'améliorer leur style, la variété des exercices et la pratique des sports, rendent l'éducation physique supérieure particulièrement attrayante. Il a donc paru inutile d'introduire dans le courant des leçons les sports récréatifs, moins en rapport que dans les cycles précédents, avec l'âge des exécutants.

IX. **4^e principe.** — **Contrôle périodique.** — L'éducation physique supérieure sera contrôlée par le médecin tous les deux ou trois mois, en période normale. Elle le sera beaucoup plus fréquemment en période d'entraînement. Dans ce cas des pesées répétées tous les quatre jours, des analyses d'urine permettront au médecin de donner à l'entraîneur des indications précieuses qui le guideront dans le dosage du travail.

Les résultats de ces visites seront consignés sur les fiches individuelles ainsi que les performances obtenues.

X. **Organisation.** — L'organisation est fonction du temps qui peut être consacré par les élèves à la pratique de l'éducation physique, du but poursuivi, de la réunion plus ou moins facile à la même heure des exécutants de chaque groupe.

CHAPITRE II.

PROGRAMME ET OBSERVATIONS RELATIVES À L'ENSEIGNEMENT.

XI. **Programme.** — L'éducation physique supérieure doit être considérée à des points de vue différents suivant qu'elle vise le développement complet et l'entretien de l'organisme ou l'entraînement en vue d'une épreuve.

Le développement et l'entretien s'obtiennent par des

leçons complètes, des séances d'étude et des séances de jeux.

L'entraînement exige une vie saine et régulière, des leçons complètes et des séances de perfectionnement dans la spécialité.

Les séances commencent toujours par une mise en train et se terminent par des exercices de retour au calme.

XII. **Observations générales.** — Les séances sont journalières et durent de 30 minutes à 1 heure.

Elles peuvent être répétées deux fois dans la même journée au cours de l'entraînement.

Elles sont exécutées au moins deux heures après les repas.

Emplacement. — Elles ont lieu en plein air et, en cas de mauvais temps, dans un local clair et aéré.

Tenue. — Tenue sportive avec chaussures appropriées.

XIII. **Mise en train.** — **Retour au calme.** — La mise en train comporte comme dans les cycles précédents, des exercices nécessitant une dépense croissante d'énergie et intéressant toutes les parties du corps.

Le retour au calme comporte des exercices nécessitant une dépense décroissante d'énergie et se prolonge jusqu'à ce que le calme soit rétabli dans l'organisme.

XIV. **Développement.** — **But.** — Cette partie de l'éducation physique qui est en même temps la préparation générale à tout entraînement, vise surtout la **mise en condition**, c'est-à-dire l'établissement d'un équilibre parfait dans le fonctionnement de tous nos organes.

Enseignement. — L'enseignement est donné comme celui du cycle secondaire (2^e degré), sous forme de leçons complètes, mais d'intensité plus forte, de séances d'étude et de séances de jeux.

Séances d'étude. — La séance d'étude, continuation de l'initiation sportive, a pour but de faire acquérir aux élèves le **style** qui est l'expression des gestes les plus économiques pour l'exécution d'un exercice déterminé, application ou sport.

Les séances sont toujours composées d'exercices du train supérieur et d'exercices du train inférieur, pour ne pas nuire au développement harmonieux du corps.

XV. **Entretien.** — La mise en condition ayant été obtenue, l'adulte entretient la souplesse de ses articulations et l'élasticité de ses muscles par une leçon complète journalière, d'une demi-heure au minimum. Cette leçon peut être individuelle et s'exécuter à la rigueur dans un local clair et aéré.

Elle comporte au besoin l'emploi d'haltères légers, et

d'exerciceurs. Mais la leçon faite dans ces conditions est moins efficace que la leçon complète, exécutée au grand air, telle qu'elle est indiquée au Chapitre III.

XVI. Entraînement. — *But.* — L'entraînement a pour but la recherche de la **forme**.

L'athlète en forme est à même de fournir un rendement maximum dans un exercice donné, à une date déterminée.

L'acquisition de la forme est longue et difficile.

Elle exige de la part de l'athlète :

- a) L'adoption d'un régime et d'une hygiène sévères.
- b) L'obligation d'une mise en condition préalable parfaite et d'un travail minutieux de perfectionnement.
- c) La soumission absolue aux décisions de l'entraîneur.

L'hygiène de l'entraînement est traitée au Chapitre V.

La mise en condition et son maintien s'obtiennent par la pratique des leçons complètes (voir Chapitre III).

Le travail de perfectionnement se fait dans des séances techniques où est recherché spécialement le style et où sont corrigés avec soin les positions et les gestes défectueux.

Ces séances, propres à chaque sport, sont traitées dans le chapitre IV.

XVII. Enseignement théorique. — L'enseignement du cycle supérieur est complété utilement par des démonstrations et des conférences.

Les démonstrations, exécutées sur le terrain par les meilleurs spécialistes, sont consignées par la photographie et, mieux encore, par le cinéma ralenti.

Les conférences portent sur l'anatomie, la physiologie, l'hygiène, et le massage ainsi que sur les méthodes d'éducation physique étrangères.

CHAPITRE III.

LA LEÇON COMPLÈTE.

XVIII. But. — La pratique journalière de la leçon complète permet seule l'acquisition et le maintien de la condition.

XIX. Qualités et composition. — La leçon complète du cycle supérieur est analogue à celle du 2^e degré du cycle secondaire, mais d'une intensité plus forte. Elle est continue, graduée, attrayante et disciplinée.

Elle se divise en trois parties : 1^o mise en train; 2^o leçon proprement dite; 3^o retour au calme (1).

XX. Mise en train. — La « mise en train » comprend des exercices d'intensité croissante :

- 1^o Des évolutions ;
- 2^o Des assouplissements des bras, des jambes et du tronc ;
- 3^o Des assouplissements combinés et dissymétriques ;
- 4^o Des assouplissements de la cage thoracique.

XXI. Leçon proprement dite. — La leçon proprement dite comprend une suite d'applications, intéressant les sept familles d'exercices : 1^o marcher; 2^o grimper, escalader, équilibrer; 3^o sauter; 4^o lever-porter; 5^o courir; 6^o lancer; 7^o attaquer et se défendre.

L'alternance entre les exercices du train supérieur et ceux du train inférieur peut ne pas être respectée, comme cela, du reste, se présente dans l'existence. L'instructeur possède ainsi un nouveau moyen d'augmenter l'intensité de la leçon. Il veillera cependant à ce que les exercices essouffants s'exécutent vers les deux tiers de la leçon proprement dite, pour en respecter la valeur éducative, par la graduation des efforts.

XXII. Retour au calme. — Le retour au calme se compose d'exercices nécessitant une dépense décroissante d'énergie. Il comporte des évolutions et une marche lente, pendant laquelle les élèves rythment et contrôlent leur respiration, une marche avec chant ou sifflet. Il se prolonge jusqu'à ce que le calme soit rétabli dans l'organisme.

XXIII. Remarques relatives à l'entraînement. — Les athlètes à l'entraînement, doivent exécuter chaque jour une leçon. Cette leçon doit être d'intensité modérée, en raison du travail particulier que l'athlète aura à fournir dans sa spécialité.

Il est bon de substituer, une ou deux fois par semaine, à la leçon journalière une séance de sport récréatif ou de jeu sportif.

TABLEAU DES ÉLÉMENTS

MISE EN TRAIN.

XXIV. Marches :

Marche des gymnastes.

Marche sur la pointe des pieds.

(1) Les évolutions et les assouplissements peuvent se faire une séance sur deux avec haltères de deux paires de trois kilogrammes.

Marche allongée avec grand balancement des bras.
Marche au pas de chasseurs (extension).
Marche en avant, latérale, en arrière.
Marche avec circumduction des épaules.
Marche normale (à cadences différentes).
Marche avec battements de pieds.
Marche avec changement de pas.
Évolutions.

XXV. Bras. — Assouplissements :

- A. — Élévation verticale des bras (différents plans).
Le même avec flexion et extension de la main.
- B. — Élévation horizontale des bras (différents plans) et écartement arrière.
- C. — Élévation latérale des bras et flexion des avant-bras dans un plan horizontal.
Le même avec flexion des avant-bras dans un plan vertical.
- D. — Circumduction des bras d'avant en arrière, d'arrière en avant.
- E. — Circumduction des bras fléchis.

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

XXVI. Jambes. — Assouplissements.

- A. — Élévation du genou ; extension de la jambe (différents plans).
- B. — Élévation de la jambe tendue (différents plans).
- C. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant).
- D. — Élévation sur la pointe des pieds, flexion et extension des jambes, genoux écartés (genoux joints).
- E. — Flexion des jambes, extension latérale de la jambe.

XXVII. Tronc. — Assouplissements :

- A. — Sur le dos : élévation des genoux, extension des jambes.
- B. — Sur le dos : élévation des jambes tendues, circumduction des jambes séparées.
- C. — Flexion et extension du tronc.
- D. — Circumduction du tronc.
- E. — Passage de la fente avant fléchie à la fente arrière fléchie.
- F. — Fente latérale avec rotation et flexion du tronc.

XXVIII. Assouplissements combinés :

- A. — Élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras.
- B. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant) avec circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant).
- C. — Fente avant tendue, rotation du tronc et de la tête du côté de la jambe avant, avec élévation latérale des bras.
- D. — Flexion d'une jambe, élévation latérale de l'autre, avec élévation horizontale des bras, suivie de flexion et d'extension des avant-bras.
- E. — En marchant, flexion du tronc, bras pendant naturellement, puis extension du tronc avec circumduction des bras fléchis.

XXIX. Assouplissements dissymétriques :

- A. — Élévation verticale (latérale) d'un bras et élévation latérale (avant) de l'autre.
- B. — Le même avec élévation alternative de la jambe tendue.
- C. — 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.

XXX. Assouplissements de la cage thoracique :

- A. — Avec mouvement des épaules.
- B. — Avec élévation des bras fléchis.
- C. — Avec circumduction des bras.
- D. — Avec flexion et extension du tronc.
- E. — Avec flexion des jambes, puis extension des jambes et élévation latérale puis arrière des bras.

LEÇON PROPREMENT DITE.

XXXI. 1^o Marche :

Marche en extension.
Marche allongée rapide.
Marche en flexion du tronc.
Marche à quatre pattes.
Marche en montant.
Marche en descendant.
Marche en terrain varié.

XXXII. 2^o Grimper, Escalader, Équilibre :

Suspension allongée, translation latérale, bras tendus avec balancement.
Même mouvement, bras fléchis.

Suspension allongée à deux barres, progression en avant, en arrière, avec et 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 en passant à droite, à gauche, entre les bras, à l'écart.

Mêmes exercices au cheval d'arçon.

Étant à l'appui tendu sur la poutre, se mettre à cheval, s'asseoir, se mettre debout.

Marcher 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 aux échelles obliques sans les pieds.

Grimper à une ou deux perches ou cordes avec les mains et les pieds.

Grimper à une ou deux cordes, sans les pieds (1).

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, palanque, etc.

XXXIII. 3° Saut :

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.

(1) Dès que l'entraînement est suffisant, le grimper sans les pieds doit se faire à chaque séance.

XXXIV. 4° Lever, Porter :

Lever de pierres, de poids, d'haltères, de barres à sphères, à deux mains, et à une main, par épaulé ; par jeté, par arraché, par épaulé 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, sur la nuque.

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.

XXXV. 5° Course :

Courses de 50 mètres, 60 mètres, 100 mètres, 200 mètres. Course en foulée.

Course 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.

XXXVI. 6° Lancer :

Jongler seul avec une ou deux pierres.

Jonglage deux à deux.

Jonglage seul avec un poids, devant le corps, latéralement, avec et sans flexion des bras.

Mêmes mouvements en marchant.

Lancer des pierres sur objectifs.

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 kilos, 7 kilos 257), avec et sans butoir.

Lancement du javelot.

Lancement du disque.

Lancement du marteau.

XXXVII. 7° Attaque et défense :

Boxe anglaise.

Boxe 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 (répulsion) par équipes.

RETOUR AU CALME (1).

XXXVIII. Marche lente avec exercices respiratoires.
Marche avec chant ou sifflet.
Marche au pas cadencé.
Évolutions.

XXXIX. Grands sports récréatifs :

Les barres.
Le drapeau.
La balle au camp.
La paume à main nue.
La grande thèque.
Le ballon militaire (mains, pieds).

XL. Jeux sportifs :

Le volley-ball.
Le basket-ball.
Le foot-ball association.
Le foot-ball rugby.
Le hockey.

DESCRIPTION DES MOUVEMENTS.

XLI. Bras. — Assouplissements.

Position de départ : Garde à vous.

A. — *Élévation 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 con-

(1) 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, 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 au chapitre IV. II.

tinu, en leur donnant toute l'amplitude possible 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.

B. — *Élévation horizontale des bras* (différents plans) et *écartement en arrière* :

Élever horizontalement les bras tendus :

- 1° Dans des plans parallèles en avant du corps, les écarter le plus possible en arrière, revenir à la position de départ.
- 2° De même dans des plans obliques et dans le plan latéral.

C. — *Élévation latérale des bras et flexion des avant-bras* :

1° *Dans le plan horizontal* :

Élever latéralement les bras tendus, la paume des mains vers le sol.

Fléchir les avant-bras horizontalement en avant du corps et d'un mouvement continu, les étendre en donnant le plus d'amplitude possible en arrière; revenir à la position de départ.

2° *Dans le plan vertical* :

Élever latéralement les bras tendus, le dos des mains vers le sol;

Fléchir les avant-bras verticalement en baissant les coudes et d'un mouvement continu, les étendre en donnant le plus d'amplitude possible en arrière, revenir à la position de départ.

D. — *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.

E. — *Circumduction des bras fléchis* :

Porter les épaules en avant, les mains tournées en 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 en ouvrant les mains (1).

(1) Le mouvement se fait les mains à hauteur des épaules, coudes en bas; à hauteur des oreilles coudes levés; puis au-dessus de la tête.

XLII. Jambes. — Assouplissements.

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

A. — *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 le genou obliquement, puis latéralement.

B. — *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.

Les mêmes mouvements peuvent être faits en lançant la jambe le plus haut possible, les bras restant souples.

C. — *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 cercles d'avant en arrière (d'arrière en avant) augmenter, puis diminuer progressivement le diamètre des cercles.

D. — *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.

E. — *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.

XLIII. Tronc. — Assouplissements.

A. — *Sur le dos : 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.

B. — *Sur le dos : 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 (de droite à gauche).

Augmenter progressivement le diamètre des cercles jusqu'au croisement des jambes ; diminuer progressivement.

C. — *Flexion et extension du tronc* :

Position de départ : Station écartée.

Fléchir le plus possible le corps en avant, en conservant les jambes tendues, les épaules relâchées, les bras pendant naturellement, puis redresser le corps le plus possible en tirant les épaules en arrière.

D. — *Circumduction du tronc* :

Position de départ : Station écartée, mains aux hanches.

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

E. — *Passage de la fente avant fléchie, à la fente arrière fléchie*.

Position de départ : Garde à vous :

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, jambe gauche tendue, et continuer le mouvement jusqu'au commandement : changez.

F. — *Fente latérale avec rotation et flexion du tronc* (exécuter ensuite le mouvement à droite) :

Position de départ : Garde à vous :

Étant en fente latérale gauche, tourner et baisser 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.

XLIV. Assouplissements combinés :

A. — *Élévation de la jambe tendue avec élévation verticale des bras* :

Combinaison du paragraphe A de l'article XLI et du paragraphe B de l'article XLII.

B. — *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 D de l'article XLI et du paragraphe C de l'article XLII.

C. — *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.

D. — *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 E de l'article XLII, 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 initiale et exécuter le même mouvement en fléchissant l'autre jambe.

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

Combinaison en marchant du paragraphe E de l'article XLI et du paragraphe C de l'article XLIII.

XLV. Assouplissements dyssymétriques :

A. *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.

B. — *Le même avec élévation alternative de la jambe tendue :*

Combinaison de l'exercice précédent avec le paragraphe B de l'article XLII.

C. — *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 C de l'article XLI et du paragraphe D de l'article XLII.

XLVI. Assouplissements de la cage thoracique :

A. — *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.

B. — *Avec élévation des bras fléchis :*

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

C. — *Avec circumduction des bras :*

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

D. — *Avec flexion et extension du tronc :*

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

E. — *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.

XLVII. Exemple d'une leçon complète.

Misc en train :

a) ÉVOLUTIONS. — b) ASSOUPLEMENTS.

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

Jambes. — Élévation de la jambe tendue (différents plans).

Tronc. — Sur le dos : Élévation des jambes tendues, circumduction des jambes séparées.

Combinés. — Circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant) avec circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant).

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

De la cage thoracique. — Avec élévation des bras fléchis.

Leçon proprement dite :

Marche en extension.

Étant à l'appui tendu, franchir la barre ou la poutre en passant : 1° entre les bras ; 2° à l'écart.

Course avec crochets (esquives) 50 mètres.

Étant en colonne :

Passe-passe avec pierre de 10 kilogrammes : 1° entre les jambes ; 2° par-dessus la tête.

Saut combiné (hauteur et longueur) avec élan.

Déplacement :

Course en foulée de 60 mètres.

Escalade du portique par les cordes ou perches avec l'aide des pieds. Se rétablir sur le portique.

Étant en suspension au haut du portique, saut en profondeur.

Jonglage deux à deux, de face, avec le poids de 7 kilogr. 257.

Jiu-jitsu :

Déséquilibrement, prise de bras à terre : « Viens donc. »

Retour au calme :

Marche lente avec exercices respiratoires ;

Marche avec sifflet ;

Évolutions ;

Nota. — Exercices respiratoires chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

L'instructeur peut à volonté introduire un sport récréatif dans le courant de la leçon.

XLVIII. Règles pour les jeux de plein air.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES.

Avantages physiques et moraux des jeux.

Règles qui les concernent. — Précautions à prendre.

Les jeux de plein air peuvent être assimilés, au point de vue de la dépense des forces, aux autres exercices de la gymnastique ; ils offrent en outre le grand avantage de présenter le travail sous une forme attrayante.

En ce qui concerne l'effet moral, ils doivent être considérés comme un moyen d'éducation, propre à soustraire l'homme aux distractions funestes, à le moraliser, à exercer sa volonté, à entretenir la vivacité et la bonne humeur qui sont parmi les caractéristiques de la race française.

Les jeux doivent être aussi variés que possible, simples, compliqués, locaux, régionaux, nationaux, de courte ou de longue durée, exiger un nombre plus ou moins grand de joueurs, et s'appliquer en un mot à tous les goûts et à toutes les situations.

Un éducateur qui saura les utiliser exercera une action des plus grandes sur la vigueur physique et sur le moral de ses élèves.

Les jeux exigent un apprentissage méthodique. L'instructeur les enseigne, les dirige et les surveille, au même titre que les autres exercices d'ensemble, mais avec cette différence que le joueur qui n'a pas, dans ces exercices, le choix des mouvements à exécuter, conserve, dans les jeux, une part d'initiative individuelle et de responsabilité.

LIX. Grands sports récréatifs. (Voir le Projet de ément général d'éducation physique, 1^{re} et 2^e parties).

Jeux sportifs. — Ils comprennent notamment :

Le Volley-ball.

Le Basket-ball.

Le Foot-ball Association.

Le Foot-ball Rugby.

Le Hockey sur gazon.

I. — LE VOLLEY-BALL.

RÈGLES OFFICIELLES.

RÈGLE I. — Du terrain.

Art. 1^{er}. — **Dimensions.** — Le terrain est un rectangle 5 à 22 mètres de longueur sur 9 à 11 mètres de largeur. Il doit être horizontal. Si le jeu est joué à l'intérieur, la salle doit avoir une hauteur de 5 mètres et être débarrassée de ce qui pourrait gêner le jeu (agrès, etc.)

Art. 2. — **Limites du terrain.** — Les limites du terrain doivent être marquées par des lignes visibles, larges d'environ 5 centimètres. Un espace libre de 1 mètre doit être réservé sur tout le terrain. Les lignes de fond sont les lignes courtes, les lignes de côté les lignes longues du rectangle.

RÈGLE II. — Du ballon.

Art. 1^{er}. — **Forme du ballon.** — Le ballon doit être rond, sa circonférence de 65 centimètres, peser environ 250 grammes. La vessie est en caoutchouc et l'enveloppe en cuir.

RÈGLE III. — Du filet.

Art. 1^{er}. — **Dimension et position.** — Le filet doit avoir 1 mètre de large et être assez long pour couvrir toute la largeur du terrain, le partageant en deux parties égales. Le bord supérieur du filet doit être horizontal à 2 m. 40 au-dessus du terrain.

RÈGLE IV. — Des équipes.

Art. 1. — **Nombre de joueurs.** — Une équipe réglementaire est composée de 6 joueurs. Pourtant, il peut y avoir un nombre illimité de joueurs, suivant la grandeur du terrain.

Art. 2. — **Remplaçants.** — Un joueur ne peut être remplacé que lorsque l'arbitre a sifflé pour arrêter le jeu. Le

remplaçant doit se présenter à l'arbitre avant de prendre sa place.

RÈGLE V. — Des officiels.

Officiels. — Les « officiels » sont : l'arbitre et deux juges de touche.

Nota. — Les devoirs des « officiels » sont indiqués aux règles XIV et XV.

RÈGLE VI. — Définitions.

ART. 1^{er}. — **Place de chaque équipe.** — Chaque équipe reste dans les limites de son propre terrain.

ART. 2. — **Ordre de service.** — L'ordre dans lequel les joueurs doivent servir est appelé « ordre de service ».

ART. 3. — **Rotation.** — Le changement de position des joueurs à la reprise d'un service est nommé « rotation ».

ART. 4. — **Servir.** — « Servir » consiste à mettre le ballon en jeu. Le joueur dont c'est le tour de servir se place au coin droit de son terrain, les deux pieds derrière la ligne de fond, et frappe le ballon avec une ou deux mains vers le camp adverse.

ART. 5. — **Point.** — Un « point » sera gagné par l'équipe servante si l'équipe qui reçoit ne renvoie pas le ballon selon les règles.

ART. 6. — **Service perdu.** — « Service perdu » sera annoncé par l'arbitre lorsque l'équipe servante ne gagnera pas de point ou n'aura pas joué selon les règles.

ART. 7. — Si un joueur touche le ballon quand celui-ci est hors jeu et en l'air, le ballon est considéré comme étant encore en jeu.

ART. 8. — **Hors jeu.** — Le ballon est « hors jeu » quand il touche une partie du terrain ou un objet en dehors des limites.

ART. 9. — Aussitôt le ballon « hors jeu » l'arbitre doit siffler et annoncer sa décision.

ART. 10. — Il est défendu de retarder le jeu inutilement.

ART. 11. — **Ballon tenu.** — Quand, au cours du jeu, un joueur conserve le ballon au lieu de le frapper immédiatement, le ballon est considéré comme tenu.

ART. 12. — Il est défendu à un joueur de frapper le ballon deux fois de suite.

RÈGLE VII. — Du jeu.

ART. 1^{er}. — **Points.** — La partie se joue en 15 points.

ART. 2. — **Équipe gagnante.** — L'équipe gagnante est celle qui a gagné deux parties sur trois.

ART. 3. — **Équipe non prête.** — Si une équipe n'est pas en position, prête à jouer, une minute après que l'arbitre a annoncé « en jeu », elle sera déclarée « forfait ».

ART. 4. — **Forfait.** — Le forfait donnera un point à l'équipe non fautive.

RÈGLE VIII. — Choix du terrain et du service.

ART. 1^{er}. — **Cours et service.** — Les capitaines joueront à pile ou face le service et le terrain. Le gagnant aura le droit de choisir.

RÈGLE IX. — Servant et service.

ART. 1^{er}. — La mise en jeu est faite par le premier joueur de l'équipe servante.

ART. 2. — Chaque servant servira jusqu'à ce que l'arbitre annonce « service perdu ». Les joueurs de l'équipe recevante avant de reprendre le service, feront la rotation, en avançant d'une place dans le sens des aiguilles d'une montre.

ART. 3. — Si dans le service le ballon touchant le filet n'arrive pas dans le terrain adverse ou touche un objet quelconque, le service est perdu.

ART. 4. — L'équipe perdant une partie aura le service pour commencer la partie suivante.

ART. 5. — Le servant se tient au coin droit de son terrain les deux pieds derrière la ligne de fond.

RÈGLE X. — Comment jouer avec le ballon.

ART. 1^{er}. — Le ballon peut être frappé avec les deux mains, avec le poing ou la tête, dans n'importe quelle partie du terrain adverse, mais il ne doit pas toucher le sol, ni passer sous le filet, ni sortir du terrain.

ART. 2. — Le ballon peut être frappé par plusieurs joueurs de la même équipe avant de passer par-dessus le filet, mais aucun joueur ne doit le frapper deux fois de suite.

ART. 3. — Exception faite du service (voir règle IX, art. 3) si le ballon touche le filet et passe par dessus, il est toujours en jeu.

ART. 4. — **Balle hors jeu.** — Si un joueur de l'équipe servante lance le ballon hors jeu, l'arbitre annonce «service perdu». Si le ballon est renvoyé hors jeu par un joueur de l'équipe recevante, l'arbitre annonce un point pour l'équipe servante.

ART. 5. — L'arbitre peut permettre un second service s'il y a contestation sur le premier.

RÈGLE XI. — **Interdictions.**

Un joueur ne doit pas :

ART. 1^{er}. — Se faire aider par un autre joueur pour lancer le ballon ou se servir d'un objet quelconque.

ART. 2. — Frapper le ballon deux fois de suite.

ART. 3. — Attrapper et tenir le ballon.

ART. 4. — Dépasser le filet avec la main en frappant le ballon.

ART. 5. — Servir le ballon hors de son tour.

ART. 6. — Toucher le filet. (Si deux joueurs d'équipes opposées touchent le filet simultanément, aucun point ne sera marqué, mais le même joueur servira encore le ballon).

ART. 7. — Entraver le jeu de l'adversaire en pénétrant sur son terrain.

ART. 8. — Parler aux «officiels».

Nota. — Les capitaines seuls ont le droit de parler aux «officiels».

ART. 9. — Retarder le jeu.

ART. 10. — Faire des observations ou commettre des actions susceptibles d'influencer les décisions des «officiels».

ART. 11. — Adresser des remarques personnelles et désobligeantes aux adversaires.

ART. 12. — Rentrer en jeu après avoir été disqualifié ou renvoyé du jeu.

RÈGLE XII. — **Pénalités.**

ART. 1^{er}. — L'arbitre annoncera «service perdu» chaque fois que l'équipe servante aura violé un des articles 1 à 12 de la règle XI.

ART. 2. — L'arbitre annoncera «un point» pour l'équipe servante chaque fois que l'équipe recevante aura violé un des articles 1 à 8 de la règle XI.

ART. 3. — Pour la première violation des articles 8 à 12 de la règle XI, l'arbitre a le droit de décider s'il y a lieu ou non d'infliger une pénalité; pour la deuxième violation des mêmes règles, l'arbitre doit compter «un point» contre l'équipe coupable.

ART. 4. — L'arbitre a le droit de disqualifier pour violation des articles 11 ou 12 de la règle XI ou pour une violation persistante des art. 9 à 12, règle XI.

ART. 5. — L'arbitre déclarera «forfait» pour l'équipe refusant de jouer après qu'il aura annoncé «en jeu».

RÈGLE XIII. — **Des points.**

ART. 1^{er}. — L'équipe servante gagnera «un point» chaque fois que l'équipe recevante manquera de renvoyer le ballon selon les règles.

RÈGLE XIV. — **Services de l'arbitre.**

ART. 1^{er}. — L'arbitre est le premier «officiel» du jeu. Il décide quand le ballon est en jeu, quand un point est gagné, quand le service est perdu, et il inflige toutes pénalités qu'entraînent les violations des règles.

ART. 2. — L'arbitre a tout pouvoir pour prendre les décisions concernant les violations des règles, aussi bien durant le jeu que pendant les suspensions de jeu.

ART. 3. — L'arbitre tient le compte des points gagnés et son total seul sera officiel.

RÈGLE XV. — **Devoirs des juges de touche.**

ART. 1^{er}. — Les juges de touche se tiennent en deux coins diagonalement opposés du terrain et chacun se place de façon à bien avoir en vue une ligne de côté et une ligne de fond. Quand le ballon touche le sol, près des limites du terrain, le juge annonce «bon» ou «sorti». Le ballon tombant sur les lignes de fond ou de côté est considéré comme «bon».

ART. 2. — Les juges de touche donnent leur avis au cas où l'arbitre indécis le leur demande.

ART. 3. — Avant de commencer le jeu, les juges de touche reçoivent de chaque capitaine l'ordre de service de leur équipe, et veillent à ce que la rotation se fasse selon les règles ainsi que le service de chaque servant.

2. — LE BASKET-BALL.

RÈGLES OFFICIELLES (1921).

Le jeu. — Le jeu de basket-ball se joue par deux équipes de cinq joueurs chacune, qui se passent le ballon de l'un à l'autre. Le but de chaque équipe, est de faire le plus de points possible, en lançant le ballon dans son propre panier et en même temps, d'empêcher l'autre équipe de s'emparer du ballon et de réussir un panier.

RÈGLE I. — Du terrain.

ART. 1^{er}. — Ses dimensions. — Le terrain doit être rectangulaire (voir plan, figures 1 et 2) sans obstacles. Ses dimensions peuvent varier en largeur de 11 à 15 mètres, en longueur de 18 à 27 mètres.

ART. 2. — Ses limites. — Le terrain doit être limité par des lignes bien délinées d'au moins cinq centimètres de largeur. On appelle «lignes de côté» les lignes des côtés les plus longs, «lignes de fond» celles des côtés les plus courts. Le terrain doit être choisi de telle sorte que ces lignes se trouvent à au moins un mètre de tout obstacle.

ART. 3. — Cercle du centre. — Le cercle, de 61 centimètres de rayon (voir plan), doit être marqué visiblement au centre du terrain.

ART. 4. — Lignes de lancer franc. — Les lignes de lancer franc ont 61 centimètres de longueur et trois centimètres de largeur et sont tracées parallèlement aux lignes de fond et à 5 mètres 24 de ces lignes.

ART. 5. — Surfaces du lancer franc. — Les surfaces de lancer franc sont limitées sur le terrain par des lignes perpendiculaires aux lignes de fond tracées à une distance de un mètre de chaque côté du milieu de ces lignes de fond. Ces lignes perpendiculaires se raccordent à une circonférence (voir plan) d'un rayon de deux mètres et dont le centre est au milieu des lignes de lancer franc.

RÈGLE II. — Des panneaux.

ART. 1^{er}. — Dimensions. — Les panneaux qui supportent les paniers doivent avoir 1 m. 84 de largeur sur 1 m. 22 de hauteur. Ils sont en bois et peints en blanc.

ART. 2. — Position. — Les panneaux sont placés à l'inté-

rieur du terrain de jeu à 61 centimètres du milieu des lignes de fond.

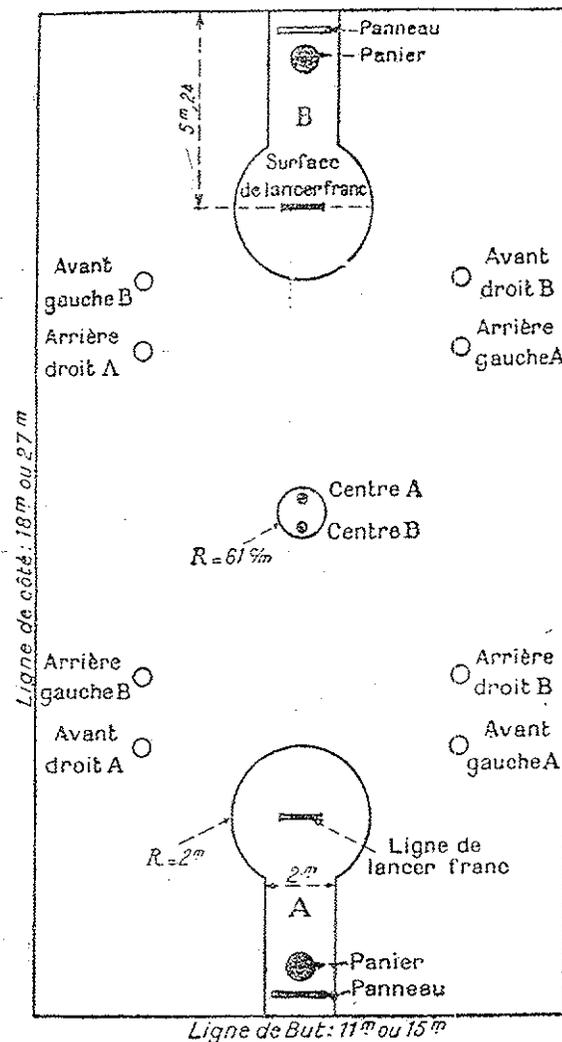


Fig. 1.

ART. 3. — Place des spectateurs. — Les spectateurs doivent se tenir à 1 mètre des limites du terrain.

RÈGLE III. — Des paniers.

ART. 1^{er}. — Les paniers sont constitués par des filets de corde suspendus à des cercles en fer de 0 m. 46 de diamètre. Les filets doivent être fabriqués de telle sorte qu'ils n'arrêtent que momentanément le ballon quand il passe à l'intérieur.

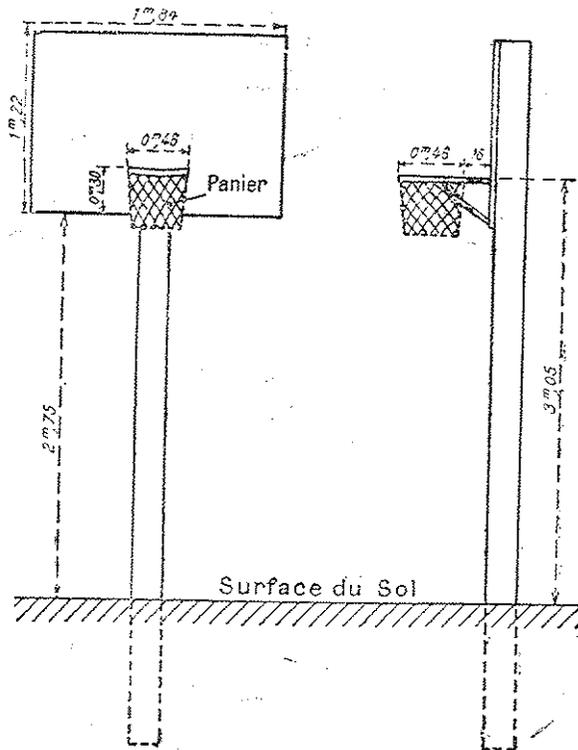


Fig. 2.

ART. 2. — Les cercles doivent être fixés solidement au milieu des panneaux à 0 m. 30 du bord inférieur. Ils doivent être horizontaux à 3 m. 05 au-dessus du sol et distants de 0 m. 18 des panneaux.

RÈGLE IV. — Du ballon.

ART. 1^{er}. — Le ballon doit être rond, en cuir, lisse ou avec côtes, avec vessie en caoutchouc. Il doit avoir de 75 à 80 cm. de circonférence et peser de 570 à 650 gr.

Nota. — Dans les matches de championnat l'équipe qui joue sur son terrain doit fournir un ballon neuf ou deux ballons ayant déjà servi.

Si des ballons usagés sont fournis, l'équipe adverse choisit celui avec lequel on jouera la partie et peut s'en servir pour s'entraîner. Si un ballon neuf est fourni aucune équipe ne peut s'en servir pour s'entraîner.

RÈGLE V. — Joueurs et remplaçants.

ART. 1^{er}. — Chaque équipe comprend cinq joueurs dont un capitaine.

ART. 2. — **Le capitaine.** — Le capitaine est le représentant de son équipe et doit diriger et contrôler le jeu. Il doit avant la partie fournir aux marqueurs les noms, les numéros et les positions des équipiers et des remplaçants. Il peut seul questionner un « officiel ». Les autres joueurs n'ont cette permission que pour les raisons expliquées aux articles 3 et 5 de cette règle.

ART. 3. — **Remplacement.** — Pendant la partie, un remplaçant ne peut entrer sur le terrain que si le jeu est arrêté et avec la permission de l'arbitre. Ce remplaçant doit se présenter d'abord aux marqueurs et être reconnu par l'arbitre.

ART. 4. — Un joueur qui a quitté le jeu, sauf pour disqualification ou pour quatre fautes personnelles, peut rentrer en jeu une fois seulement.

ART. 5. — **Quitter le terrain.** — Un équipier ne doit pas quitter le terrain sans la permission de l'arbitre avant la fin de la mi-temps.

ART. 6. — **Numéros des équipiers.** — Tous les équipiers doivent porter des numéros d'au moins 16 cm. de haut sur le dos de leurs maillots.

RÈGLE VI. — Rôle des officiels.

ART. 1^{er}. — **« Officiels. »** — Les « officiels » sont : un arbitre, un juge, deux chronomètres et deux marqueurs.

L'arbitre et le juge ne doivent pas avoir d'affiliation avec les équipes en jeu. Ils doivent porter une tenue distincte de celle des équipes.

Nota. — Les officiels n'ont pas le droit de changer les règles sauf les articles 1 et 2 de la règle I et l'art. 1 de la règle VIII.

ART. 2. — **Devoirs de l'arbitre.** — L'arbitre met le ballon en jeu, décide si le ballon est en jeu, ou mort, indique le camp qui doit refaire la touche, et annonce quand un but est fait. Il signale les fautes, inflige les pénalités, agrée les remplaçants et suspend le jeu quand il est nécessaire.

Quand le but est fait, il en annonce la valeur au marqueur. A la fin de chaque mi-temps il annonce à haute voix les résultats. Là se termine son rôle officiel.

ART. 3. — **Disqualification.** — L'arbitre doit disqualifier un joueur qui a fait quatre fautes personnelles ou un joueur qui a commis une seule faute disqualifiante.

ART. 4. — **Arbitre prend décisions.** — L'arbitre a le droit de signaler des fautes pour conduite brutale et de prendre des décisions sur les points qui ne sont pas prévus dans ce règlement.

ART. 5. — **Décisions de l'arbitre et du juge.** — Ni l'arbitre, ni le juge, n'ont le droit de discuter les décisions prises par l'autre dans la limite de leur devoir respectif.

Si l'arbitre et le juge prennent des décisions simultanément sur le même fait, et si ces décisions appellent des pénalités différentes, la pénalité la plus grave sera infligée. Cette règle n'est pas applicable dans le cas d'une double faute (règle VII, art. 12).

ART. 6. — L'arbitre et le juge ont seuls le droit de prendre des décisions pour toute violation des règles, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du terrain, et de signaler les fautes personnelles. Dans ce dernier cas, ils doivent en informer de suite les marqueurs. Les fautes peuvent être signalées simultanément pour plusieurs joueurs à la fois.

ART. 7. — **Fautes.** — L'officiel qui signale une faute nomme celui qui l'a commise. Pour indiquer une faute personnelle, l'officiel lève le bras verticalement.

ART. 8. — **Accidents.** — L'arbitre doit suspendre le jeu en cas d'accident survenant aux joueurs et crier « arrêt ». Le juge peut demander l'arrêt du jeu si un accident, que l'arbitre ne voit pas, se produit, mais l'arbitre seul a qualité pour suspendre le jeu.

ART. 9. — L'arbitre doit s'assurer de l'état du terrain, du ballon, des paniers, des panneaux et s'entendre avec les chronomètres et marqueurs.

ART. 10. — **Devoirs du juge.** — Le juge signale les fautes commises par n'importe quel joueur; il surveille surtout les joueurs les plus éloignés du ballon. Il peut donner son opinion sur les ballons en touche, quand il en sera prié par l'arbitre, et faciliter l'observation de la règle XV, art. 9.

ART. 11. — **Devoirs des marqueurs.** — Les marqueurs enregistrent les buts et les fautes personnelles. Ils doivent distinguer sur leurs feuilles de matches les fautes personnelles des fautes techniques, et doivent prévenir immédiatement l'arbitre dès qu'un joueur a commis quatre fautes personnelles. Leur pointage sera le seul officiel. Ils doivent

comparer leurs totaux après chaque but et toute différence doit être soumise à l'arbitre. S'ils négligent de la notifier immédiatement à l'arbitre, celui-ci doit décider en faveur du résultat le moins élevé, à moins qu'il puisse, en toute connaissance de cause, prendre une décision sans s'en rapporter aux marqueurs.

Les marqueurs doivent avoir une corne pour avertir l'arbitre.

Nota. — Le son de la corne des marqueurs n'arrête pas le jeu. Les marqueurs doivent distinguer les fautes personnelles des fautes techniques, comme suit : fautes personnelles, P. 1, P. 2, P. 3; fautes techniques, T. 1, T. 2, T. 3, etc.

ART. 12. — **Devoirs des chronomètres.** — Les chronomètres notent le commencement du jeu, déduisent le temps pendant lequel le jeu a été suspendu par ordre de l'arbitre et sifflent l'arrêt du jeu à la fin de chaque mi-temps. Au signal du chronomètre le jeu s'arrête instantanément, mais si le ballon est en l'air pour un essai au panier, au moment où le signal du chronomètre est sifflé, le jeu continue jusqu'à ce que le but soit gagné ou manqué.

Nota. — Les chronomètres doivent se servir de la même montre placée de telle façon que tous deux puissent la voir.

ART. 13. — **Coups de sifflet.** — Les officiels siffleront chaque fois qu'ils auront à donner une décision.

Nota. — Il est recommandé aux officiels de se servir de sifflets de tons différents.

RÈGLE VII. — Quelques définitions.

ART. 1^{er}. — **But gagné.** — Un but est gagné quand le ballon passe dans le panier par le haut.

ART. 2. — **Hors jeu.** — Un joueur est hors jeu lorsqu'une partie quelconque de son corps touche les lignes de fond ou de côté, ou le terrain en dehors de ces lignes.

Le ballon est hors jeu quand il touche les lignes de côté ou de fond, le terrain en dehors de ces lignes, ou un joueur qui est lui-même hors jeu.

Le joueur qui touche le dernier le ballon avant que celui-ci traverse les lignes est l'équipier qui met le ballon hors jeu.

Nota. — Quand les panneaux sont placés contre un mur, la face intérieure seule des panneaux est dans le jeu; si le ballon frappe le côté du panneau ou le mur derrière le panneau, il est considéré hors jeu.

ART. 3. — **Ballon tenu.** — Le ballon est déclaré « tenu » quand deux joueurs d'équipes opposées ont l'un et l'autre une ou deux mains sur le ballon, ou quand un joueur étroitement marqué par un équipier adverse conserve trop longtemps le ballon sans le jouer.

ART. 4. — **Suspension du jeu.** — Le jeu est suspendu par l'arbitre toutes les fois qu'il peut être régulièrement interrompu, sans que la durée effective de la partie soit réduite.

ART. 5. — **Faute.** — On appelle faute toute violation d'une règle, violation pour laquelle un lancer franc est accordé.

ART. 6. — **Ballon mort.** — Le ballon est « mort » et le jeu est arrêté jusqu'à ce que le ballon soit remis en jeu de la manière indiquée par l'arbitre :

- a) Quand un but est fait (ballon remis en jeu au centre);
- b) Quand le ballon est hors jeu;
- c) Quand l'arbitre a déclaré « ballon tenu »;
- d) Quand il y a suspension du jeu;
- e) Quand il y a faute;
- f) Après chacun des 2 lancers francs qui suivent une double faute (remis au centre);
- g) A la fin de la partie;
- h) Quand le ballon est arrêté dans les supports d'un panier (ballon remis en jeu au centre);
- i) Après le premier des deux lancers francs qui suivent deux fautes faites par la même équipe;
- j) Après un lancer franc irrégulier (ballon remis en jeu au centre) [Règle XIV, art. 7].

Nota. — Si pendant un lancer franc, le ballon est en l'air quand le signal est donné comme au paragraphe d, e, g, ci-dessus, le ballon n'est pas mort jusqu'à ce qu'il soit entré dans le panier ou qu'il l'ait manqué. Cependant si une faute est déclarée contre l'équipe qui fait un lancer franc, le ballon est mort au moment où la faute est commise et si le but est fait, il n'est pas valable.

ART. 7. — **Marcher.** — On appelle « marcher », progresser de plus d'un pas pendant qu'on détient le ballon.

Nota. — Un joueur qui est arrêté quand il reçoit le ballon peut avant de le relancer, soit à un partenaire, soit dans le panier, faire un pas dans n'importe quelle direction et alors sauter avec un ou deux pieds, mais, avant que son saut soit achevé, il devra avoir jeté le ballon.

Un joueur qui, ayant le ballon, change de position sans avancer de façon appréciable, n'est pas considéré comme ayant marché avec le ballon.

Un joueur qui est immobile lorsqu'il reçoit le ballon et veut dribbler peut faire un pas dans n'importe quelle direction, mais il ne devra plus être en possession du ballon lorsque son pied aura touché le sol.

Toutefois l'arbitre aura égard pour un joueur qui, courant, attrapera le ballon et s'arrêtera aussitôt qu'il le pourra.

ART. 8. — **Dribbler.** — On appelle « dribbler », lancer, rouler, faire rebondir le ballon et le frapper de nouveau avant qu'il soit saisi par un autre joueur. Quand le ballon est gardé dans l'une ou dans les deux mains, le « dribbler » cesse.

Nota. — Un joueur peut essayer un but après un « dribbler » régulier, et s'il réussit, le but lui sera compté. Les essais successifs pour faire un but ne sont pas considérés comme un « dribbler ».

ART. 9. — **Tenir.** — On dit qu'un joueur est « tenu », quand un adversaire, par un contact personnel, le gêne dans la liberté de ses mouvements.

Nota. — En marquant un adversaire par derrière il en résulte souvent un contact personnel, cela est une faute. Les arbitres devront s'opposer à cette façon de jouer.

ART. 10. — **Bloqué.** — Un joueur est dit « bloqué » quand, n'ayant pas le ballon, un adversaire l'empêche de se déplacer.

ART. 11. — **Lancer franc.** — On appelle « lancer franc » le fait par une équipe de lancer librement le ballon dans le panier, par un des équipiers placé immédiatement derrière la ligne de lancer franc.

ART. 12. — **Double faute.** — Il y a double faute quand deux fautes sont déclarées simultanément contre les deux équipes.

ART. 13. — **Jeu retardé.** — Le jeu est retardé quand un joueur en gêne inutilement la progression.

ART. 14. — **Propre but.** — On appelle « propre but » le panier vers lequel une équipe lance le ballon.

ART. 15. — **Période supplémentaire.** — On appelle « période supplémentaire » la prolongation du jeu pendant cinq minutes en cas d'égalité de points.

ART. 16. — **Faute technique.** — Dans le cas où un joueur n'étant ni gêné, ni bloqué, ni tenu, commet une faute (marcher par exemple) il y a « faute technique ».

ART. 17. — **Faute personnelle.** — On appelle « faute personnelle » : tenir, bloquer, donner un croc en jambe, pousser, charger ou jouer trop durement.

ART. 18. — **Faute disqualifiante.** — Un jeu brutal est considéré « faute disqualifiante ». Le joueur doit être éliminé du jeu.

RÈGLE VIII. — Mise en jeu.

ART. 1^{er}. — **Mise en jeu.** — Le ballon est mis en jeu par l'arbitre qui le lance verticalement entre deux joueurs des

équipes opposées selon les règlements prévus aux articles 5 et 6 ci-après. La partie sera composée de deux mi-temps de 20 minutes chacune avec un intervalle de repos de 10 minutes. La durée de la partie peut être changée après agrément mutuel des deux capitaines. Si une faute est commise au moment où l'arbitre siffle l'arrêt du jeu, le temps nécessaire pour l'exécution du lancer franc sera accordé.

Nota. — Pour les joueurs de 14 à 18 ans, il est préférable de faire la partie en quatre quarts de 8 minutes avec une interruption de 2 minutes entre les premier et deuxième quart, et entre les troisième et quatrième, et de 10 minutes entre les deuxième et troisième quarts.

Pour les joueurs de 14 ans et au-dessous, ou pour les jeunes filles, les quarts de partie seront réduits à 6 minutes avec des repos de 3 minutes entre les quarts et de 10 minutes entre les moitiés.

ART. 2. — **Capitaines prévenus.** — Les capitaines sont prévenus trois minutes avant la fin du repos. Si une équipe n'est pas sur le terrain prête à reprendre le jeu dans un délai d'une minute après que l'arbitre a crié «en jeu» soit au commencement de la deuxième mi-temps, soit après une suspension de jeu, le ballon sera remis en jeu comme si les deux équipes étaient sur le terrain.

ART. 3. — **Choix des paniers.** — L'équipe invitée aura le choix du panier à la première mi-temps. Les équipes changeront de paniers pour la deuxième mi-temps.

ART. 4. — **Ballon lancé.** — Il est permis de lancer, frapper, faire rebondir, rouler ou dribbler le ballon dans n'importe quelle direction.

ART. 5. — **Ballon mis en jeu au centre.** — Le ballon sera mis en jeu dans le cercle du centre :

- a) Au commencement de chaque mi-temps;
- b) Après la réussite d'un panier;
- c) S'il y a eu faute dans un lancer franc;
- d) Quand le ballon a été bloqué dans les supports du panier;
- e) Après le dernier lancer franc qui suit une double faute;

de la manière suivante :

Les centres doivent avoir les deux pieds dans leur demi-circconférence, une main derrière le corps ou en contact avec le dos. Cette main doit rester dans la même position jusqu'à ce que le ballon ait été frappé par l'un ou l'autre de ces joueurs.

Les autres joueurs occupent une place quelconque dans le terrain à la condition de ne pas gêner l'arbitre ou les centres jusqu'à ce que ces derniers aient frappé le ballon. Si les autres joueurs gênent l'arbitre ou les centres, l'arbitre peut

accorder une zone neutre aux centres, afin d'éloigner les autres joueurs.

Le ballon est lancé en l'air par l'arbitre dans un plan vertical perpendiculaire aux lignes de côté et passant par le centre du cercle.

ART. 6. — **Ballon frappé par les centres.** — L'arbitre siffle quand le ballon atteint son plus haut point et le ballon doit être frappé par l'un ou l'autre des joueurs du centre ou par tous les deux. Si le ballon touche le sol sans avoir été frappé par un des centres, l'arbitre doit remettre en jeu dans les mêmes conditions.

ART. 7. — **Ballon remis en jeu.** — Quand l'arbitre lance le ballon entre deux joueurs autre part qu'au centre, les joueurs prennent la même position qu'au centre.

ART. 8. — **Fin du jeu.** — Le jeu se terminera au signal du chronométrateur annonçant la fin du jeu. (Voir la note de la Règle 7, art. 6.)

RÈGLE IX. — Des points.

ART. 1^{er}. — **Points.** — Un but fait du terrain compte deux points. Un but fait de la ligne du lancer franc compte un point.

ART. 2. — **Partie gagnée.** — La partie est gagnée par l'équipe qui aura compté le plus grand nombre de points.

ART. 3. — **Égalité de points.** — En cas d'égalité de points à la fin de la partie l'arbitre devra prolonger la partie d'une période de cinq minutes ou d'autant de fois 5 minutes qu'il sera nécessaire pour faire cesser l'égalité de points. A chaque période de 5 minutes, le ballon sera remis en jeu au centre.

ART. 4. — **Refus de jouer.** — Une équipe refusant de continuer à jouer après en avoir reçu l'ordre de l'arbitre est considérée comme ayant commis une violation aux règles du jeu.

ART. 5. — Après une violation aux règles du jeu, l'équipe non fautive marque 2 points.

RÈGLE X. — Ballon hors jeu.

ART. 1^{er}. — **Ballon hors jeu.** — L'arbitre annoncera chaque fois que le ballon sera mis hors jeu.

Il sera remis en jeu par l'un des adversaires du joueur qui a jeté le ballon hors jeu. Cet adversaire se tenant en dehors des limites du terrain, au point où le ballon a franchi la ligne, lancera le ballon à un de ses partenaires, le fera rebondir ou le fera rouler dans sa direction. L'arbitre désignera le joueur qui remettra le ballon en jeu, en choi-

sissant celui qui se trouve le plus près de l'endroit où le ballon a franchi la ligne.

Nota. — Aucun joueur ne doit s'approcher de plus d'un mètre de celui qui relance le ballon en jeu. Si possible, tracer une petite ligne à l'intérieur du jeu à un mètre, parallèle aux lignes du jeu.

ART. 2. — Ballon remis en jeu dans un cas douteux. — Si l'arbitre ne peut déterminer quel est le joueur qui a mis le ballon hors jeu, il remet le ballon en jeu en le lançant entre deux équipiers adverses qui prennent la même position que les centres au début du jeu, mais dans un cercle imaginaire à un mètre de la ligne et perpendiculairement au point où le ballon est sorti.

RÈGLE XI. — Suspension du jeu.

ART. 1^{er}. — Suspension du jeu. — Le jeu est suspendu seulement par l'arbitre toutes les fois qu'il peut être régulièrement interrompu dans les cas suivants :

a) A la requête d'un capitaine pour cas de force majeure (chaussure délacée, etc.).

b) Si un joueur est blessé, d'un accident peu grave, le capitaine a le droit d'obtenir une suspension de jeu et cette suspension ne sera pas notée si elle ne dépasse pas une minute. Il ne peut y avoir plus de trois suspensions au cours de la partie.

La suspension ne peut dépasser deux minutes.

ART. 2. — Si un remplaçant prend immédiatement la place du joueur quittant le jeu, il n'y a pas «suspension de jeu». Dans ce cas, le ballon doit être lancé en l'air par l'arbitre entre deux joueurs des camps en présence (dans chacune des équipes le joueur choisi est celui qui est le plus rapproché de l'arbitre). Cependant :

a) Si le jeu cesse quand le ballon est hors jeu on exécute la remise en jeu prévue dans le cas de ballon hors jeu.

b) S'il y a une faute, le jeu est continué après un lancer franc.

ART. 3. — Il y a suspension de jeu pendant l'exécution des lancers francs qui suivent une double faute. (Règle VII, art. 12.)

RÈGLE XII. — Ballon tenu. (Voir règle VII, art. 3.)

ART. 1^{er}. — Ballon tenu remis en jeu. — Quand un ballon est déclaré tenu, il est remis en jeu par l'arbitre qui le lance entre deux joueurs. Ceux-ci prennent la même position que les autres au début du jeu, mais dans un cercle imaginaire, à l'endroit où le ballon a été tenu.

ART. 2. — Si un ballon est déclaré tenu dans la surface du lancer franc, derrière les panneaux ou sous les paniers, le ballon est remis en jeu entre deux joueurs placés sur la ligne de lancer franc.

RÈGLE XIII. — Du lancer franc.

ART. 1^{er}. — Comment jouer après une faute. — L'arbitre, après une faute, place le ballon immédiatement sur la ligne de lancer franc et accorde dix secondes aux joueurs pour l'exécution du lancer franc.

ART. 2. — Ballon au centre. — Si le but est fait, le ballon est remis en jeu au centre.

ART. 3. — But manqué. — Si le but est manqué, le ballon continue d'être en jeu sauf :

a) Dans le cas d'une double faute, le ballon est mort après le premier lancer franc, et après le deuxième lancer franc le ballon est remis en jeu au centre.

b) Quand deux ou plusieurs lancers francs sont accordés le ballon est mort après chaque lancer, sauf après le dernier. Mais, si le dernier coup franc est manqué le ballon continue à être en jeu.

RÈGLE XIV. — Infractions aux règles et pénalités.

Un joueur ne doit pas :

ART. 1^{er}. — Lancer le ballon dans le panier quand le ballon est mort.

ART. 2. — Pendant qu'il fait un lancer franc, toucher ou traverser la ligne de lancer franc avant que le ballon ait touché le panier ou le panneau, ni mettre plus de 10 secondes, pour faire ce lancer.

Nota. — Le ballon est remis en jeu au centre, que le but soit fait ou non

Pénalité :

Si le but est fait il ne compte pas.

ART. 3. — Jeter le ballon hors jeu.

ART. 4. — Le ballon étant hors jeu, le rapporter à l'intérieur du terrain.

ART. 5. — Le ballon ayant été mis hors jeu, toucher le ballon après l'avoir remis en jeu avant qu'un autre joueur ait touché le ballon.

ART. 6. — Le ballon étant hors jeu, le tenir plus de cinq secondes pour la remise en jeu.

Pénalité pour les articles 3, 4, 5, 6 :

La remise en jeu passe au camp adverse.

ART. 7. — Avancer dans la surface du lancer franc avant que le ballon ait touché le panier ou le panneau, ou essayer par un moyen quelconque de déconcerter ou de gêner le joueur qui exécute le lancer franc.

Pénalité pour infraction à cette règle.

a) Par un joueur de l'équipe qui fait le lancer :

1° Si le but est fait, il ne compte pas ;

2° S'il est manqué, le ballon est remis en jeu au centre.

b) Par un joueur de l'équipe opposée à celle qui fait le lancer franc :

1° Si le but est fait, il compte ;

2° S'il est manqué, un autre lancer franc doit être accordé.

RÈGLE XV. — Fautes et pénalités.

A. — FAUTES TECHNIQUES.

Un joueur ne doit pas :

ART. 1^{er}. — Courir avec le ballon, le frapper avec le pied ou le poing.

ART. 2. — Retarder le jeu :

En touchant le ballon après que celui-ci a été accordé à un joueur du camp adverse dans le cas de ballon hors jeu ;

En quittant le terrain ;

Dans la mise ou la remise en jeu ;

En déplaçant la main placée derrière le dos quand le ballon est lancé en l'air par l'arbitre, avant qu'il n'ait touché le ballon de l'autre main, ou en violant les autres règles de la mise en jeu ;

De toutes autres façons de jouer qui ne sont pas mentionnées dans les règles.

ART. 3. — Gêner un joueur qui remet le ballon en jeu en dépassant avec une partie quelconque du corps la ligne de côté ou celle de fond ; à une remise en jeu sur la touche il ne doit pas toucher le ballon jusqu'à ce que celui-ci ait franchi la ligne de côté ou celle de fond.

ART. 4. — Passer le ballon à un autre joueur pendant qu'il fait un lancer franc. (Il ne doit pas manquer volontairement le panier dans le but de passer le ballon à un co-équipier.)

ART. 5. — Toucher le ballon ou le panier pendant que le ballon est sur le point d'entrer dans le panier ou en contact avec le bord du dit panier.

ART. 6. — Faire un second dribbling sans avoir passé au préalable le ballon à un autre joueur.

Nota. — Passer le ballon d'une main à l'autre n'est pas un dribbling à moins que le ballon n'ait été nettement frappé. Le ballon ne doit être frappé qu'une fois en l'air pendant un dribbling.

ART. 7. — Prendre place dans le jeu comme remplaçant avant que son entrée n'ait été enregistrée par le marqueur et acceptée par l'arbitre.

ART. 8. — Parler aux officiels et agir d'une façon incorrecte.

Pénalité pour infraction aux articles 1 à 8 :

Un lancer franc.

ART. 9. — Il est interdit à l'instructeur ou à quelqu'un ayant des affiliations avec une des équipes, de conseiller les joueurs pendant le jeu.

ART. 10. — Personne ne doit marcher sur le terrain pendant la partie sauf avec la permission de l'arbitre ou du juge.

Pénalité pour articles 9 et 10.

Lancer franc. Une faute technique est portée contre le capitaine de l'équipe qui commet la faute.

B. — FAUTES PERSONNELLES.

Un joueur ne doit pas :

ART. 11. — Tenir, bloquer, donner un croc en jambe, charger ou pousser un adversaire.

ART. 12. — Jouer trop violemment sans nécessité.

ART. 13. — Charger ou entrer en contact avec un adversaire qui est l'un des deux joueurs tenant et se disputant le ballon.

Nota. — Les officiels peuvent prévenir les fautes en annonçant promptement «ballon tenu».

Pénalité pour art. 11, 12, 13 :

Lancer franc. Une faute personnelle est portée contre le joueur commettant la faute. Un joueur qui fait quatre de ces fautes est éliminé du jeu *ipso facto*, sans aucun recours. L'arbitre peut disqualifier un joueur pour une seule des fautes prévues aux articles 11 et 12.

ART. 14. — Charger, pousser, tenir, bloquer un adversaire, lui faire un croc en jambe, ou entrer en contact avec lui quand cet adversaire essaie de faire un panier.

Pénalité :

Droit pour l'équipe adverse à deux lancers francs. Une faute personnelle est portée contre le joueur commettant la faute ; ce joueur peut même être disqualifié.

Nota. — Si le but est fait malgré la faute, il compte et les deux lancers francs sont aussi accordés.

ART. 15. — Être d'une brutalité volontaire et manifeste à l'égard d'un adversaire qui essaie de faire le panier.

Pénalité :

Droit pour l'équipe adverse à deux lancers francs ; l'équipier qui commet la faute est disqualifié.

3. — LE FOOT-BALL ASSOCIATION.

Considérations générales.

Le foot-ball association est un sport d'équipe pratiqué de préférence en dehors de la saison chaude à cause de son intensité. Il développe et met en jeu les qualités physiques et morales les plus précieuses : adresse, souplesse, vitesse, souffle et endurance; coup d'œil, initiative et décision, esprit de discipline et solidarité, enfin sentiment de la responsabilité et d'abnégation par l'obligation d'agir non pour soi, mais pour l'équipe.

Dans ce sport, il n'est pas fait usage des mains, sauf par le gardien de but. L'adresse des pieds et de la tête et la souplesse du tronc sont particulièrement développées.

Terrain et matériel

Le foot-ball association se joue avec un ballon rond de 67 à 70 centimètres de circonférence et d'un poids de 368 gr. 875 à 425 grammes.

Tenue des joueurs.

- 1° Un maillot ou une chemisette de sport,
- 2° Une culotte courte de sport;
- 3° Des bas de cycliste;
- 4° Des chaussures en cuir à bout dur (à l'exclusion de toute partie métallique) et à crampons de cuir pour éviter les glissades.

Nota. — Il peut aussi être fait usage de jambières spéciales en cuir pour protéger le devant des jambes.

Dimensions et tracé du terrain.

Le terrain doit être absolument plat et gazonné de préférence. Il a la forme d'un rectangle dont les dimensions maxima sont : 119 mètres \times 91 mètres, et les dimensions minima : 91 mètres \times 45 m. 50.

Les lignes délimitant les petits côtés du rectangle se nomment *lignes de but*; celles qui marquent les grands côtés, *lignes de touche*. Une ligne tracée sur le sol partage le terrain de jeu en deux parties égales, et une circonférence de 9 m. 15 de rayon, appelée *cercle d'envoi*, est tracée du milieu de cette ligne comme centre.

Le but, placé au centre des lignes de but, est formé par deux poteaux plantés en terre à 7 m. 32 l'un de l'autre et

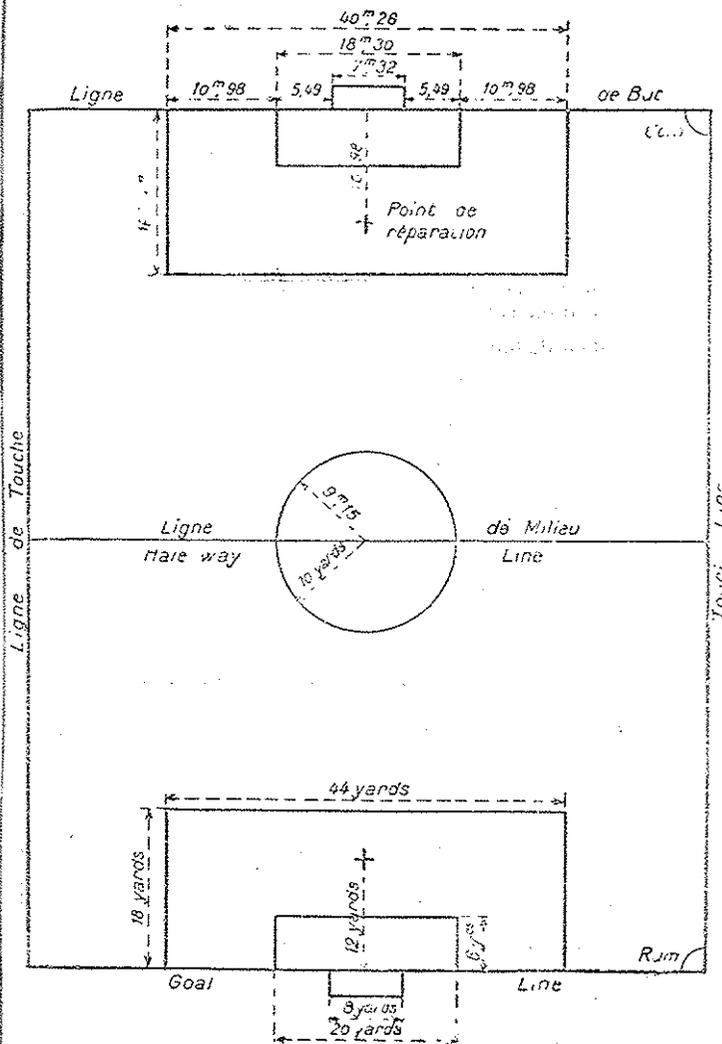


Fig. 3.

reliés par une barre transversale à 2 m. 44 du sol. L'épaisseur des poteaux ne peut dépasser 0 m. 125.

Dans chaque camp, la surface de but est délimitée par des

lignes de 5 m. 49 de longueur tracées perpendiculairement à la ligne de but et à 5 m. 49 de chaque poteau de but.

Dans chaque camp, la *surface de réparation* est délimitée par des lignes de 16 m. 47 de longueur tracées perpendiculairement à la ligne de but et à 16 m. 47 de chaque poteau de but. Ces lignes sont reliées parallèlement à la ligne de but.

Une marque apparente appelée *point de réparation*, est faite à 10 m. 68 de la ligne de but, en face du centre de chaque but (Penalty hick, marck).

Nombre et répartition des joueurs.

Les joueurs, au nombre de onze dans chaque camp, sont répartis comme suit :

- 1 gardien de but.
- 2 arrières..... { 1 droit.
1 gauche.
- 3 demis..... { 1 demi-centre.
1 demi-droit.
1 demi-gauche.
- 5 avants..... { 1 avant-centre.
1 inter-droit.
1 inter-gauche.
1 extrême-droit.
1 extrême-gauche.

Rôle et qualités de chacun des joueurs.

a) **Le gardien de but** a pour mission de défendre l'espace compris entre les deux poteaux de but et la barre transversale qui les relie. Il peut se servir des pieds et des mains. C'est le seul joueur de l'équipe qui ait le droit de se servir des mains.

Il doit être grand et fort, calme, très agile et très adroit.

Les 2 arrières aident le gardien de but dans la défense du but et doublent quelquefois les demis. Ils doivent être puissants et assez rapides.

Les 3 demis soutiennent, suivant le cas, l'attaque ou la défense. Ils doivent être adroits de leurs pieds, posséder une forte dose de sang-froid et une décision instantanée.

La ligne des demis est le rouage indispensable de toutes les combinaisons.

Les 5 avants. — Les avants ou division d'attaque cherchent à gagner du terrain en avant, en se passant le ballon de l'un à l'autre et en le conduisant avec les pieds (dribbling). Ils s'efforcent d'envoyer le ballon dans le but ennemi, soit d'un coup de pied, soit d'un coup de tête.

Ils doivent être très rapides, les extrêmes surtout; les «inters» doivent être les meilleurs dribbleurs.

Le centre est l'homme qui mène l'attaque; sa fonction est de «shooter», c'est-à-dire de lancer le ballon dans le but ennemi. Il doit savoir le faire soit avec la tête, soit du pied droit ou du pied gauche.

La ligne d'avants doit pratiquer un jeu coordonné et chacun des cinq équipiers soutenu par ses partenaires doit s'astreindre à leur passer le ballon quand il est gêné dans sa progression. On ne visera donc pas à rechercher les prouesses personnelles, généralement inutiles.

Le capitaine de l'équipe est choisi parmi les onze joueurs. Il commande l'équipe, ses camarades lui doivent obéissance. Il connaît ses coéquipiers au moral comme au physique. Il réprime les fautes commises contre le règlement, encourage et exalte l'ardeur de chacun dans les moments critiques. Le capitaine doit mériter la confiance de son équipe, en déployant les qualités du véritable conducteur et entraîneur d'hommes. Sa place est, de préférence, centre-avant ou demi-centre.

But de la partie.

La durée totale maximum de la partie ou match est de 90 minutes, décomposée en deux mi-temps de 45 minutes, séparées par un repos ne dépassant pas cinq minutes sauf décision spéciale de l'arbitre.

Pour gagner un but, il faut que le ballon soit envoyé entre les deux poteaux et en dessous de la barre transversale.

Est déclarée gagnante, l'équipe qui, à la fin de la partie, totalise le plus de buts.

Direction du jeu.

Le jeu est dirigé par un arbitre chargé de faire respecter les règles et de siffler les fautes commises par les joueurs. On lui adjoint deux juges de touche chargés d'indiquer le camp qui doit remettre le ballon en jeu et l'endroit de la remise en jeu quand le ballon a franchi les limites du terrain.

Le jeu. — Avant de commencer la partie, le capitaine de chaque équipe tire à pile ou face le choix du côté ou du coup d'envoi.

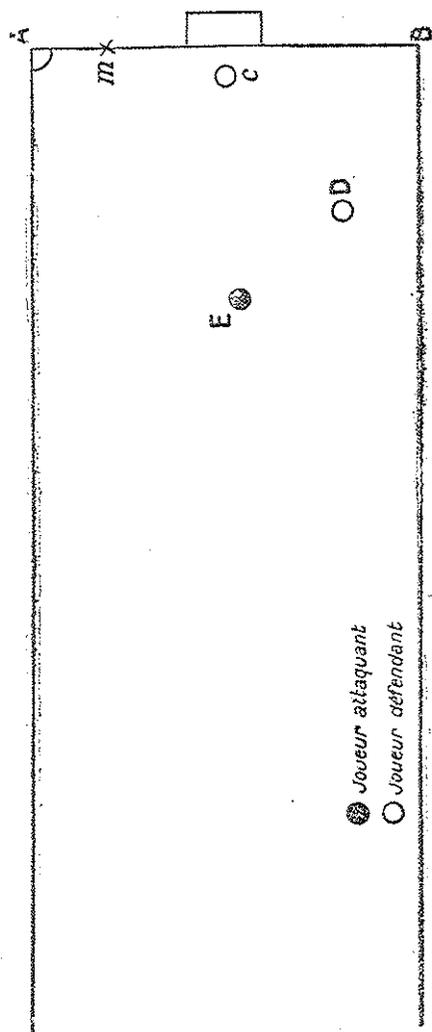
Pendant l'entraînement on fixe à l'avance la durée de la partie qui comprend toujours deux mi-temps, séparées par un repos.

A la mi-temps les camps changent de côté.

Le coup d'envoi se donne au centre du terrain. Le ballon posé à terre est envoyé d'un coup de pied dans la direction

du but adverse, par un des joueurs du camp qui a tiré au sort le coup d'envoi.

Chaque fois que le ballon a franchi la ligne de touche,



un joueur, appartenant au camp opposé à celui qui l'a envoyé hors des limites du terrain, le remet en jeu. Ce joueur, se plaçant face au terrain de jeu, les deux pieds sur

la ligne de touche, jette avec les deux mains le ballon (au-dessus de la tête) à l'un des équipiers de son camp.

Lorsqu'un joueur, à la suite d'un coup malheureux, fait franchir au ballon la ligne de but de son camp, le ballon est remis en jeu par un coup de pied de coin, donné par un des joueurs du camp adverse. Ce joueur, après avoir placé le ballon dans un rayon d'un mètre du piquet de coin le plus rapproché de l'endroit où le ballon a franchi la ligne de but, l'envoie d'un coup de pied devant le but.

Exemple. — L'arrière D, gêné par l'avant adverse E, a manqué son coup de pied et a fait franchir au ballon sa propre ligne de but AB au point M.

Le ballon est alors remis au jeu par un coup de pied de coin donné de l'angle A du terrain par un joueur du camp adverse.

Lorsque le ballon franchit la ligne de but, après avoir été joué par un joueur du camp opposé à celui auquel appartient le but, il est remis en jeu par un **coup de pied de but**, donné par un des joueurs du camp dont la ligne de but a été dépassée.

Pour le coup de pied de but, le ballon est placé dans la moitié de la surface de but la plus rapprochée du point où le ballon a franchi la ligne de but.

Au cours du jeu, il est expressément défendu de porter le ballon ou de le toucher avec les mains ou les bras écartés du corps. Seul le gardien de but est autorisé à faire usage des mains pour défendre son but; il peut donc frapper le ballon, le repousser avec n'importe quelle partie du corps, *mais il ne peut le porter plus de deux pas.*

Afin d'éviter les accidents, il est formellement interdit de faire un croc-en-jambe à un adversaire, de lui donner un coup de pied, de sauter sur lui, de le pousser par derrière ou de le tenir avec les mains.

Particularités du jeu.

a) **Coup d'envoi.** — Le coup d'envoi est un coup de pied donné dans le ballon, placé sur le sol, pour l'envoyer dans la direction du camp adverse. Chaque mi-temps commence toujours par un coup d'envoi, de même quand un but est fait, le ballon est remis en jeu au centre du terrain par un coup d'envoi donné par le camp qui a perdu le but.

Aucun joueur du camp adverse ne peut s'approcher à moins de 9 m. 15 du ballon avant que ce dernier ait été frappé.

Aucun joueur ne doit dépasser la ligne médiane du jeu dans la direction du but adverse avant que le coup de pied d'envoi ne soit donné.

b) **Coup franc.** — Le coup franc est un coup de pied, analogue au coup d'envoi, destiné à pénaliser certaines fautes (rentrée en touche incorrecte; hors-jeu; gardien de but portant le ballon plus de deux pas; usage des mains; croc-en-jambe; charge par derrière; tenir; pousser; etc.).

Un but ne peut être fait directement sur un coup franc, sauf quand le coup franc a été accordé pour une des fautes suivantes: jouer avec les mains; tenir; pousser ou charger un adversaire par derrière; faire un croc-en-jambe.

Aucun joueur du camp adverse ne peut s'approcher à moins de 9 m. 15 (10 yards) du ballon avant que ce dernier ait été joué. Le coup de pied franc se donne à l'endroit où la faute a été commise.

c) **Coup de pied de réparation.** — Le coup de réparation est accordé aux joueurs d'un camp lorsqu'un des joueurs du camp adverse commet, dans sa propre surface de réparation, une des fautes suivantes: jouer le ballon avec les mains (sauf le gardien de but bien entendu); pousser; charger un adversaire par derrière; sauter sur lui; faire un croc-en-jambe.

Le ballon est placé au point de réparation et envoyé directement d'un coup de pied dans le but. Tous les joueurs, sauf le gardien de but et le joueur du camp adverse qui donne le coup de pied de réparation, sont en dehors de la surface de réparation.

d) **Notions sur le hors-jeu.** — On dit qu'un joueur est hors jeu quand il se trouve devant le ballon au moment où il est touché par un de ses co-équipiers et lorsque trois de ses adversaires ne sont pas plus proches que lui de leur propre ligne de but. Le fait de se trouver hors jeu ne constitue pas une infraction. L'infraction consiste à influencer le jeu, en position de hors-jeu.

Un joueur hors-jeu ne peut ni toucher le ballon, ni toucher en aucune façon un adversaire.

Un joueur n'est pas hors-jeu :

- 1° S'il a trois adversaires plus proches que lui-même de leur propre ligne de but;
- 2° Si le ballon lui est envoyé directement par un adversaire;
- 3° S'il suit un de ses co-équipiers qui joue le ballon.
- 4° S'il reçoit le ballon directement d'un coup de pied de coin ou d'un coup de pied de but ou sur une rentrée en touche;
- 5° S'il se trouve dans sa propre moitié de terrain de jeu, au moment où le ballon a été joué par un de ses partenaires.

3.

e) **Exemples de hors-jeu.**

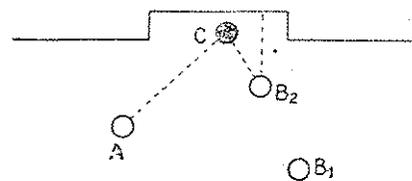


Fig. 5.

A «shoote»; C arrête le «shoot», mais la balle glisse sur son pied et est reçue par B; B qui a couru de la position B¹ à la position B² marque. Le but est valable, car il n'y a jamais hors-jeu lorsqu'on reçoit la balle d'un adversaire.

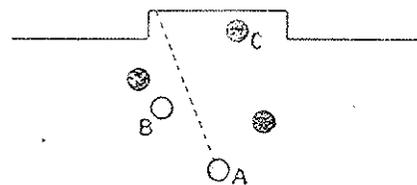


Fig. 6.

A «shoote» et marque. Le but n'est pas valable; car au moment où A a joué, B qui était placé en avant de A et n'avait pas trois adversaires entre lui et la ligne de but, gênait un joueur adverse.

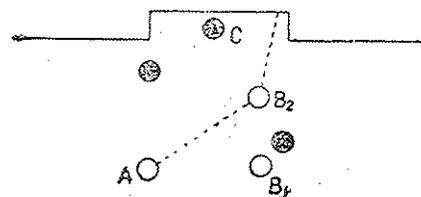


Fig. 7.

A joue la balle en avant; B court de la position 1 à la position 2 et reçoit la balle, B n'est pas hors jeu; car au

moment où A a joué, B avait trois adversaires entre lui et la ligne de but.

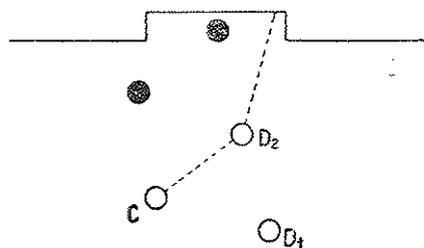


Fig. 8.

C «descend»; sur le point d'être gêné, il se débarrasse de la balle qu'il envoie en avant; D qui avait suivi, s'en empare et marque: il n'y a pas hors-jeu; car au moment où C s'est débarrassé de la balle, D était plus éloigné que lui de la ligne de but adverse.

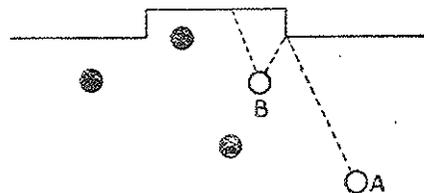


Fig. 9.

A «shoote» au but; la balle frappe un des montants et rebondit en jeu. B la reçoit et marque. Le but n'est pas valable, car au moment où A a «shooté», B était placé en avant de A et il n'y avait pas trois adversaires entre lui et la ligne de but. Le poteau n'étant pas considéré comme un adversaire, cela revient à une passe directe de A à B.

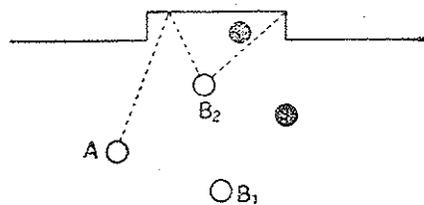


Fig. 10.

A «shoote»; la balle frappe la barre transversale et reste en jeu; B court de la position B¹ à la position B² et marque. Le

but est valable, car au moment où A a «shooté», B était derrière lui.

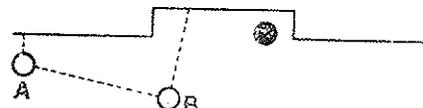


Fig. 11.

Sur une rentrée en touche, A passe la balle à B; celui-ci «shoote» au but et marque. Le but est valable, bien que B n'ait pas trois adversaires entre lui et la ligne de but; car au moment où A a joué, B était derrière lui, plus éloigné que son co-équipier de la ligne de but adverse.

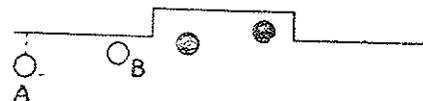


Fig. 12.

Sur une rentrée en touche, A passe la balle à B; B «shoote» directement. Le but est valable, parce qu'il n'y a pas de hors-jeu sur une rentrée en touche.

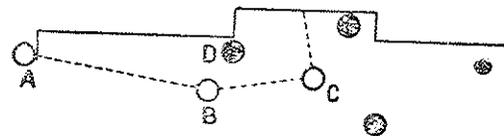


Fig. 13.

Sur un coup de pied de coin, A passe la balle à B; celui-ci, gêné par D, la passe à son tour à C qui marque. Le but n'est pas valable, car C n'avait pas trois adversaires devant lui au moment où B lui passe la balle. Si B avait marqué directement, le but aurait été accordé car il n'y a jamais de hors-jeu sur un coup de pied de coin.

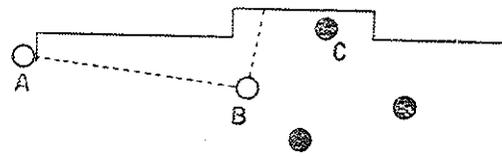


Fig. 14.

A donne le coup de pied de coin; B reçoit le ballon directement et marque un but; le but est accordé parce qu'un

joueur n'est jamais hors-jeu lorsqu'il reçoit le ballon directement d'un coup de pied de coin.

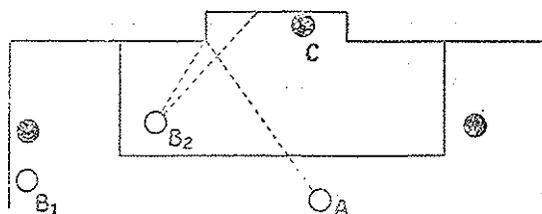


Fig. 15.

Sur un coup de pied franc, A «shoote» au but. La balle frappe un poteau et rebondit en jeu. B court de la position B¹ à la position B², reprend la balle et marque. Le but est valable, car au moment où A a donné le coup de pied de réparation, il y avait trois adversaires entre B et la ligne de but.

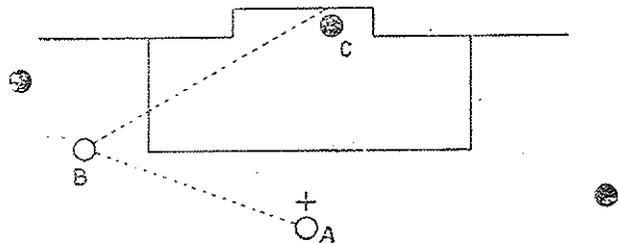


Fig. 16.

Sur un coup de pied de réparation, A passe la balle à B; celui-ci «shoote» au but et marque. Le but n'est pas valable, car au moment où A donne le coup de pied, il n'y avait que deux adversaires entre B et la ligne de but.

Entraînement. — Travail.

Deux périodes d'entraînement :

A. — Hors saison. Mai à Septembre.

B. — Pendant la saison. Octobre à Mai.

A. — **En dehors de la saison.** — Le «foot-baller», qui doit être un athlète complet a le devoir de se maintenir pendant cette période en *condition* par l'exécution quotidienne

d'une leçon d'éducation physique complète, c'est-à-dire d'applications prises dans les sept familles fondamentales et par des séances spéciales de sports athlétiques, en particulier la course (demi-fond et surtout vitesse) et les sauts.

Il devra éviter la fatigue et le surentraînement de façon à se présenter au début de la saison «en condition» au point de vue souplesse, vitesse et souffle, prêt à recevoir l'entraînement spécial que nécessite le foot-ball association.

Les éducateurs physiques, les entraîneurs de club, les managers d'équipes devront insister sur ce point : pratiquer l'éducation physique complète et l'athlétisme dans la période de repos relatif pour tous les foot-bailleurs sans exception, qui va de mai à septembre.

B. — Pendant la saison :

- 1° Entraînement physique général ;
- 2° Entraînement spécial ;
- 3° Étude de la tactique et des combinaisons du jeu.

1° Entraînement physique général. But. — Maintien de la forme athlétique (rester légèrement au-dessous de la forme parfaite en tenant compte des matches du dimanche afin d'éviter le surentraînement).

Moyen. — Leçons complètes et quotidiennes d'éducation physique. (Séance de 40 à 45 minutes exécutée le matin de préférence.)

2° Entraînement spécial. But. — Acquérir la vitesse, l'adresse, le souffle, l'énergie et l'endurance nécessaires pour jouer un match de durée réglementaire.

Moyen. — Faire une large part aux courses, s'entraîner quotidiennement, en principe l'après-midi si la leçon d'éducation physique a lieu le matin. Les matins, veilles et lendemains de matches, observer le repos complet.

La séance d'entraînement spécial est d'une durée d'une heure. Elle s'exécute concurremment avec les exercices de tactique et les combinaisons de jeu dans les différentes lignes.

Travail pour tous. {

- Se familiariser avec le maniement du ballon ;
- Passes au pied étant arrêté ;
- Passes au pied en courant ;
- Arrêts de ballon ;
- Arrêts de ballon devant un adversaire dribblant.

- | | | |
|------------------|---|---|
| Avants..... | } | <p>Dribblings (descente d'un seul joueur, balle aux pieds);
 Passes à toute allure;
 Shoot. — Placer une quille dans les buts et chercher à l'atteindre avec le ballon pour arriver à shooter au ras du sol es avec précision;
 Feintes et crochets (s'exercer à travers des piquets plantés à intervalles sur le terrain);
 Arrêts;
 Travail de la tête.</p> |
| Demis..... | } | <p>Dribblings;
 Passes;
 Coups de pied de dégagement;
 Shooote et feintes; travail de la tête (comme pour les avants);
 Crochets.</p> |
| Arrières..... | } | <p>Coups de pied de dégagement;
 Course après le ballon;
 Arrêts;
 Feintes et crochets comme pour les avants.</p> |
| Gardien de but.. | } | <p>Travailler l'adresse des mains;
 Faire en particulier des mouvements de bras; des flexions rapides des jambes et du tronc, des sauts;
 Coups de pied de volée;
 Coups de pied placés;
 Arrêts de ballon à l'aide des pieds et des mains;
 Résistance à une charge.</p> |

3° Étude de la tactique et des combinaisons du jeu.
 — (Se fait concurremment et particulièrement dans chaque ligne avec l'entraînement physique journalier.)

But. — Développer le sang-froid et l'esprit de décision de chacun. Développer l'entente, la solidarité, la camaraderie et l'esprit de discipline. Obtenir un jeu d'équipe et corriger la tendance aux prouesses individuelles exagérées.

Une séance d'ensemble de courte durée (petit match) peut être exécutée une fois par semaine, le mercredi par exemple, contre une équipe adverse, pour la mise au point des joueurs et la réalisation aussi harmonieuse que possible du travail d'ensemble.

Rôle de l'instructeur. — L'instructeur, aidé du capitaine, dirige l'entraînement proprement dit de l'équipe. Il surveille chaque sujet et lui donne dans l'équipe une place appropriée à ses moyens physiques naturels. Il arbitre lui-même les

séances d'ensemble. Il a la préoccupation constante d'éviter le surentraînement qui conduirait à l'effondrement de son équipe le jour d'une grande épreuve.

Avant un match. — Faire exécuter une mise en train assez vive, de façon à permettre à l'équipe d'être en action dès le début de la partie.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| Exercices composant la mise en train. | } | <p>Aassouplissements de bras, jambes, tronc;
 Courses rapides de 30 mètres;
 Maniement du ballon;
 Sautillements sur place;
 Exercices respiratoires.</p> |
|---------------------------------------|---|---|

Comme dans tout sport qui demande un effort athlétique, le foot-baller doit, s'il veut conserver sa forme, éviter les veilles, l'abus des plaisirs, de l'alcool et du tabac.

Règles officielles du football association fixées par l'International Board (1918), pouvoir dirigeant du football international.

Art. 1^{er}. — Le jeu doit être joué par onze équipiers dans chaque camp. Quand un joueur entre sur le terrain de jeu après le commencement de la partie, il devra d'abord se présenter à l'arbitre.

Le terrain de jeu sera marqué comme l'indique le plan ci-dessus.

Les dimensions seront : longueur maximum 119 mètres (130 yards); minimum 91 mètres (100 yards); largeur maximum 91 mètres (100 yards); minimum 45 m. 50 (50 yards).

Le terrain de jeu sera délimité par des lignes dites lignes de limites. Celles des extrémités sont les lignes de but (goal lines); celles de côté, les lignes de touche (touch lines). Les lignes de touche forment, avec les lignes de but, des angles droits. Un drapeau, dont le piquet aura au moins 1 m. 525 (cinq pieds) de hauteur, sera placé à chaque coin du champ de jeu. Une ligne parallèle aux lignes de but sera tracée, divisant le champ de jeu en deux parties égales. Le centre du terrain sera visiblement marqué et un cercle de 9 m. 150 (10 yards) de rayon sera tracé autour de ce centre (1).

Les buts seront composés de deux montants placés sur les lignes de but à égale distance du drapeau de coin et espacés de 7 m. 320 (8 yards). Ils seront reliés à leur sommet par une barre transversale placée à 2 m. 440 (8 pieds) au-dessus du sol. L'épaisseur des montants et de la barre ne pourra dépasser 0 m. 125 (5 pouces).

(1) Il est défendu de se servir de drapeaux dont les hampes seraient terminées en pointe.

Les lignes de but et de touche ne peuvent être marquées par des rigoles en v. (Décision internationale, 16 juin 1902.)

Deux lignes seront tracées à 5 m. 490 (6 yards) de chaque montant du goal. Elles auront 5 m. 490 (6 yards) de longueur et seront perpendiculaires aux lignes de but. Les extrémités de ces lignes seront réunies par une ligne parallèle à la ligne de but. L'espace ainsi délimité sera dénommé surface de but (goal area). De même, d'autres lignes, analogues aux précédentes, seront tracées, ayant 16 m. 170 (18 yards) de longueur. L'espace ainsi délimité sera dénommé surface de réparation (penalty area).

Un point sera visiblement marqué en face et à 10 m. 980 (12 yards) de distance du milieu de chaque but ; ce point est appelé point de réparation (penalty kick mark).

Le ballon sera sphérique, d'une circonférence d'au moins 0 m. 675 (27 pouces) et de 0 m. 700 (28 pouces) au plus. Il pèsera, au commencement de la partie, de 368 gr. 875 à 425 gr. 525 (de 12 à 15 onces).

L'extérieur du ballon doit être en cuir et aucun produit pouvant constituer un danger pour les joueurs ne pourra être utilisé pour la confection du ballon.

Dans les matches internationaux, les dimensions du jeu seront : maximum 110 mètres (120 yards) sur 73 m. 20 (80 yards), minimum : 100 mètres (110 yards) sur 63 m. 35 (70 yards).

ART. 2. — La partie durera 90 minutes, à moins d'accord contraire. Le camp favorisé par le sort pourra choisir, soit le coup de pied d'envoi, soit le côté. Le jeu commencera par un coup de pied placé (place kick), donné au centre du jeu vers la ligne de goal opposée. Les joueurs du camp attaqué ne pourront s'approcher à moins de 9 m. 150 (10 yards) du ballon avant que le coup de pied soit donné ; aucun joueur ne pourra dépasser la ligne médiane du jeu dans la direction du goal adverse avant que le coup de pied d'envoi soit donné (1).

ART. 3. — Il ne sera changé de côté qu'après la première moitié de la partie. L'arrêt, après la première moitié de la partie, ne dépassera pas cinq minutes, à moins que l'arbitre ne le permette. Lorsqu'un but aura été obtenu, le camp venant de le perdre aura droit à un coup de pied placé au centre du jeu, comme il est dit à l'article 2.

Après le repos, le camp qui n'aura pas donné le coup de pied d'envoi aura droit à un coup de pied placé donné au centre du jeu, toujours comme l'indique l'article 2 (2).

(1) Le coup de pied placé est un coup de pied appliqué au ballon posé sur le sol au centre du terrain de jeu. Si cette règle n'est pas observée, le coup de pied d'envoi sera recommencé.

(Décision internationale du 15 juin 1903.)
Il est défendu de faire donner le coup d'envoi par d'autres personnes que l'un des joueurs, exception faite pour les matches de charité.

(Décision du Conseil général anglais, 25 mars 1907.)

(2) Les joueurs ont droit à un repos de 5 minutes à la mi-temps.
(Décision du Conseil général anglais, 15 janvier 1906.)

ART. 4. — Sauf les exceptions visées par le règlement, un but sera obtenu lorsque le ballon aura passé entre les montants et sous la barre transversale du but sans avoir été jeté, frappé de la main ou porté par un joueur du camp attaquant (voir note B).

Si la barre est déplacée pendant la partie pour une cause quelconque l'arbitre aura le droit d'accorder un but si, d'après lui, le ballon avait passé en dessous de la barre restée dans sa position normale.

Le ballon reste en jeu s'il touche l'arbitre ou les juges de touche (linesmen) se trouvant à l'intérieur du champ de jeu.

Le ballon touchant un poteau de but, la barre transversale ou les piquets de coin et rebondissant dans le jeu reste en jeu.

Le ballon dépassant les lignes du but ou les lignes de touche, soit à terre, soit en l'air, sera hors jeu (1).

ART. 5. — Lorsque le ballon sortira du jeu en dépassant une ligne de touche, un joueur du camp opposé à celui qui l'aura touché en dernier lieu le rejettera en jeu au point où il aura traversé la ligne de touche. Le joueur rejetant le ballon doit se placer sur la ligne de touche, le visage tourné vers le jeu ; il rejettera le ballon au-dessus de la tête et des deux mains dans une direction quelconque ; le ballon sera en jeu lorsqu'il aura été rejeté dans le jeu. Un but ne pourra être fait en jetant le ballon, et le joueur qui le jettera ne pourra reprendre part au jeu qu'après que le ballon aura touché un autre joueur.

Le règlement est observé si une partie quelconque de chacun des deux pieds du joueur touche la ligne au moment où le ballon est jeté (2).

ART. 6. — Lorsqu'un joueur joue le ballon en fait une rentrée en touche, tout joueur du même camp qui, au moment où le ballon est touché ou jeté, est plus rapproché de la ligne de goal adverse que celui qui a touché le ballon en dernier lieu, est hors jeu (out of play). Il ne peut ni toucher lui-même le ballon, ni gêner d'aucune manière un joueur, ni influencer le jeu jusqu'à ce que le ballon ait touché un autre joueur, à moins qu'il y ait à ce moment au minimum trois joueurs du camp adverse plus proches que lui de leur propre ligne de but (voir note F).

Aucun joueur n'est hors jeu (out of play) dans le cas d'un coup de pied de coin (corner), d'une rentrée en touche ou

(1) Le ballon doit avoir entièrement dépassé la ligne de but ou la ligne de touche avant d'être hors jeu.

Cornier (knock on) et porter (carry) constituent deux modes différents de manier (handle) le ballon.

(2) Touche (touch) est la partie du terrain si uée de chaque côté à l'extérieur des lignes latérales.

ART. 12. — Il ne doit être porté ni clous sous les souliers (à moins qu'ils ne soient enfoncés à ras du cuir) ni plaques ou pièces en métal ou en gutta-percha dépassant les semelles, les talons des bottines ou les jambières. Si des barres ou des boutons sont appliqués aux talons ou aux semelles des bottines, ils ne pourront dépasser 0 m. 0125 (1/2 pouce) d'épaisseur et toutes les attaches qui les fixent seront enfoncées à ras du cuir. Les barres seront transversales et plates; elles auront au minimum 0 m. 0125 (1/2 pouce) de largeur et traverseront la largeur de la semelle de bout en bout (voir note B).

Les boutons devront être ronds et aplatis; ils auront au minimum 0 m. 0125 (1/2 pouce) de diamètre et ne seront ni coniques ni pointus. Tout joueur contrevenant à cette règle sera immédiatement exclus de la partie et ne pourra plus y prendre part. L'arbitre devra, si on le lui demande, examiner les souliers des joueurs avant le commencement du match (1).

ART. 13. — Il sera désigné un arbitre qui aura à veiller à l'application des règles du jeu et à décider de tous les cas donnant lieu à discussion. Ses décisions pour les questions de fait se passant dans le courant de la partie seront sans appel pour autant que cela concerne le résultat du jeu. Il prendra note de ce qui se passe et remplira les fonctions de chronométrateur.

Dans le cas où l'un des joueurs se conduirait de façon inconvenante (ungentlemanly conduct) le ou les coupables seront avertis une première fois. En cas de récidive, et même en cas de violence, sans avertissement préalable, l'arbitre devra lui ordonner de quitter le champ du jeu. Le nom du ou des joueurs en cause sera transmis au comité compétent, qui jugera son cas. L'arbitre devra tenir compte du temps perdu soit accidentellement et pour tout autre motif. Un joueur étant blessé pendant le match doit être de suite porté dehors de la ligne de but ou de touche la plus rapprochée et le jeu repris. L'arbitre devra suspendre le match lorsque, par suite de l'obscurité, de l'intervention des spectateurs ou pour tout autre motif il le jugerait nécessaire. Dans tous les cas, où une partie aura été ainsi terminée, il fera un rapport au sujet des raisons qui l'ont fait agir, au comité compétent qui statuera suivant le cas.

L'arbitre devra accorder un coup de pied libre chaque fois qu'il jugera la conduite d'un joueur dangereuse ou pouvant le devenir, mais sans l'être suffisamment pour justifier son

(1) L'emploi de caoutchouc mou sous les semelles ne constitue pas une infraction à l'article 12. Il est permis d'appliquer une barre en cuir demi-circulaire sous la pointe de la bottine. Il est défendu d'appliquer une plaque métallique demi-circulaire sous la pointe de la bottine, même si cette plaque est recouverte de cuir.

expulsion. Les pouvoirs de l'arbitre peuvent être exercés pour toute infraction commise pendant la suspension temporaire du jeu ou lorsque le ballon est hors jeu (voir note G) (1).

ART. 14. — Deux juges de touche seront choisis qui auront à décider sous réserve de l'approbation de l'arbitre si le ballon a franchi les limites et quel est le camp ayant droit à un coup de pied de coin, à un coup de pied de but ou à une entrée en touche. Les juges de touche aideront l'arbitre dans l'application des règlements du jeu. En cas d'ingérence non justifiée des juges de touche, comme aussi au cas où la conduite du juge de touche laisserait à désirer, l'arbitre aura le droit de lui donner l'ordre de quitter le jeu et de le remplacer. Un rapport à ce sujet devra être adressé au comité compétent qui appliquera les mesures qu'il jugera nécessaires (voir notes A et H) (2).

(1) Tout joueur quittant le terrain pendant la partie (sauf en cas d'accident), sans l'autorisation de l'arbitre, sera considéré coupable de conduite répréhensible et sera passible d'une pénalité. Le fait d'enfreindre avec persistance l'un quelconque des règlements du jeu rentre dans la dénomination de conduite inconvenante et tombe sous l'application de l'article 13 (Décision internationale, 8 juin 1907). Il est du devoir de l'arbitre de veiller à ce que tous les coups de pied libres, coups de pied de but et coups de pied de coin soient régulièrement appliqués. Tous les rapports d'arbitre doivent être remis dans les deux jours suivant le fait qui les a motivés (dimanches non compris) et un rapport sera considéré comme remis lorsqu'il aura été reçu par la poste de la façon usuelle (Décision internationale, 11 juin 1910). Tous les clubs affiliés doivent apposer sur leurs terrains des affiches imprimées menaçant d'expulsion toute personne se rendant coupable d'insultes ou de conduite inconvenante à l'égard de l'arbitre. Tout acte de mauvais gré vis-à-vis de l'arbitre commis loin du terrain de jeu, sera puni comme s'il avait été commis sur le terrain même. Il est du devoir de toutes les personnalités officielles de chaque club et de tous les arbitres de faire connaître au conseil général tout acte de mauvais gré pouvant porter atteinte au bon renom du jeu de football. Les dirigeants des clubs doivent faire connaître sans délai au conseil général toute infraction aux règlements. Les clubs doivent (partout où il est possible de le faire) installer un chemin privé destiné aux officiels et aux joueurs depuis le vestiaire jusqu'au terrain de jeu. Si un joueur s'adresse à l'arbitre de façon violente ou inconvenante sa conduite tombe sous l'application de l'article 13. Les arbitres doivent réprimer rigoureusement toute infraction de la part des joueurs, les dirigeants de club ou des spectateurs (Décision officielle du 14 décembre 1903). Est considéré comme tombant sous l'application de l'article 13, le fait qu'un comité, ou un club, ou un joueur ou un dirigeant ou un membre d'un club ou d'un comité aurait offert ou tenté d'offrir toute compensation, quelle qu'elle soit, à un autre club ou à un ou plusieurs joueurs d'un club à l'effet d'influencer le résultat du match.

(2) Dans tout match important, il est désirable que les juges de touche soient neutres. Des juges de touche lorsqu'ils sont neutres, doivent attirer l'attention de l'arbitre sur tous les cas de conduite violente ou inconvenante et, de façon générale, l'aider à diriger régulièrement le jeu.

Lorsque les juges de touche sont neutres, l'arbitre peut demander leur opinion au sujet des cas où le ballon aurait traversé la ligne de but entre les montants du but.

Un joueur suspendu ne peut être nommé ni juge de touche ni arbitre. Un juge de touche peut, par application de l'article 14, appeler l'attention de l'arbitre sur toute infraction nette des règlements qu'il aurait constatée et qu'il jugerait n'avoir pu être aperçue par l'arbitre. L'arbitre doit examiner ces cas avec les juges de touche, spécialement lorsque ceux-ci sont neutres.

ART. 15. — Lorsqu'un point quelconque sera en discussion, le ballon sera considéré en jeu jusqu'à ce qu'une décision ait été prise.

ART. 16. — En cas d'arrêt temporaire de la partie, si le ballon n'a dépassé ni les limites latérales, ni les lignes de but, la partie sera reprise comme suit : à l'endroit où le ballon se trouvait au moment de l'arrêt, l'arbitre le laissera tomber à terre, et il sera remis en jeu après avoir touché le sol. Si le ballon sort des limites avant d'avoir été touché par un joueur, l'arbitre le laissera à nouveau tomber à terre. Aucun joueur ne peut toucher le ballon avant qu'il ait touché le sol.

ART. 17. — Pour toute infraction aux articles 5, 6, 8, 10 et 16 ou pour l'expulsion d'un joueur par application de l'article 13, le camp opposé à celui auquel appartient le joueur coupable de l'infraction aura droit à un coup de pied franc, à donner à l'endroit où l'infraction a été commise (1).

Pour toute infraction intentionnelle à l'article 9 commise par un joueur du camp attaqué dans l'enceinte de réparation de ce camp, l'arbitre devra accorder au camp opposé un coup de réparation qui sera donné dans les conditions suivantes :

Le ballon sera posé sur le point de réparation, et tous les joueurs à l'exception de celui qui applique le coup de pied et du gardien de but du camp opposé, se tiendront à l'extérieur de l'enceinte de réparation. Le gardien de but défendant ne doit pas dépasser sa ligne de but.

Le ballon doit être lancé en avant. Il sera en jeu aussitôt que le coup de pied aura été appliqué et un but peut être marqué d'un coup de pied de réparation mais le joueur qui aura donné le coup de pied ne pourra toucher le ballon à nouveau avant que celui-ci n'ait touché un autre joueur. S'il en est besoin, la partie pourra être prolongée de manière à laisser donner le coup de réparation.

Un coup de pied libre sera accordé au camp opposé si le ballon n'est pas lancé en avant ou est touché de nouveau par le joueur appliquant le coup de pied avant d'avoir touché un autre joueur. L'arbitre a le droit de ne pas appliquer les prescriptions du présent article dans le cas où, en l'appliquant, il croirait favoriser le camp qui a commis l'infraction (voir note 1).

(1) Un coup de pied franc est un coup de pied dans toute direction que le joueur désire appliquer au ballon posé à terre. Les coups de pied en place, coups de pied francs et coups de pied de réparation, ne peuvent être appliqués avant que l'arbitre en ait donné le signal.

Le fait de manier le ballon (handle) ou de passer un croche-pied, de pousser, de frapper du pied et de tenir un adversaire ou de le charger par derrière peut être non prémédité et, dans ce cas, aucune pénalité ne doit être appliquée (Décision internationale, 16 juin 1902).

Si, lorsqu'un coup de pied de réparation est donné, le ballon passe entre les poteaux sous la barre, le but ne pourra être annulé par suite d'infraction au présent article commise par le camp défendant (1).

NOTES.

Note A (art. 14). — Dans tous les matches importants, il est désirable que les juges de touche ne fassent partie d'aucun des deux clubs engagés dans la partie. Ces juges de touche doivent attirer l'attention de l'arbitre sur les cas où le jeu de

(1) Si le coup de pied de réparation n'a pas été appliqué conformément à l'article 17, l'arbitre doit le faire recommencer jusqu'à ce qu'il soit appliqué régulièrement.

Si, d'un coup de pied de réparation, le ballon rebondit des montants ou de la barre transversale du but et si le joueur qui a donné le coup de pied touche de nouveau le ballon, un coup de pied franc doit être accordé au camp opposé.

Le coup de pied de réparation ne peut être accordé que pour les huit fautes suivantes commises avec préméditation par un joueur du camp défendant dans sa propre surface de réparation :

- 1° Passer un croche-pied.
- 2° Frapper du pied un adversaire.
- 3° Sauter sur un adversaire.
- 4° Tenir le ballon de la main (handle).
- 5° Tenir un adversaire (hold).
- 6° Pousser un adversaire (push).
- 7° Charger un adversaire violemment ou dangereusement.
- 8° Charger un adversaire par derrière.

Les infractions aux numéros 1, 3, 4, 5, 6 et 8 peuvent être considérées comme non préméditées et dans ce cas aucune pénalité ne doit être appliquée (Décision internationale, 16 juin 1902).

Si un joueur passe un croche-pied (trip), avec préméditation à un adversaire en position hors jeu (off-side) à l'intérieur de la surface de réparation (penalty-area), alors que cet adversaire n'essaie pas de jouer le ballon ou de barrer un adversaire, un coup de pied de réparation doit être accordé contre le joueur qui a passé le croche-pied avec préméditation.

Un coup de pied de réparation (penalty kick) peut être accordé quelle que soit la position du ballon au moment où l'infraction a été commise (Décision internationale, 16 juin 1902).

Si le gardien de but a été changé sans que l'arbitre ait été prévenu et si le nouveau gardien de but touche le ballon de la main à l'intérieur de la surface de réparation, un coup de pied de réparation doit être accordé à l'équipe adverse (Décision internationale, 17 juin 1901).

Lorsque la partie est prolongée pour permettre qu'un coup de pied de réparation soit donné, le but est marqué même si le ballon est touché par le gardien de but avant de pénétrer dans le but. (Décision internationale, 17 juin 1901.)

Les règlements de jeu ont pour but de faire jouer les matches avec le moins d'arrêt possible et il est du devoir de l'arbitre de ne pas infliger de pénalité pour des infractions purement techniques. Le fait de siffler constamment pour des infractions douteuses ou insignifiantes peut être une cause de ressentiment et de mauvaise humeur de la part des joueurs et gêne le plaisir des spectateurs (Décision du Conseil général anglais, 14 décembre 1903).

Lorsqu'un joueur défendant est expulsé du jeu pour avoir frappé du pied, un adversaire à l'intérieur de la surface de réparation, l'arbitre est en droit — outre l'expulsion — d'accorder au camp opposé un coup de pied de réparation (Décision du Conseil général, 5 novembre 1906).

l'équipier serait trop violent, et, d'une manière générale, aider l'arbitre à appliquer toutes les règles du jeu.

Note B (art. 12). — Le fait d'appliquer du caoutchouc « mou » aux semelles ne constitue pas une infraction à l'article 12.

Note C (art. 7). — Il est interdit d'enlever le drapeau de coin pour appliquer le coup de pied de coin.

Note D (art. 4). — Le ballon tout entier doit avoir dépassé la ligne de but ou les lignes de touche pour être hors jeu.

Note E (art. 8). — Si le gardien de but a été changé sans que le changement ait été notifié à l'arbitre et que le nouveau gardien de but manie le ballon dans la surface de réparation, un coup de pied de réparation (penalty kick) doit être accordé.

Note F (art. 6). — Le libellé de l'article 6 commence comme suit :

« Lorsqu'un joueur touche le ballon ou le jette dans le jeu des lignes de limites latérales, tout joueur du même camp qui, au moment où le ballon est touché ou jeté, est plus rapproché de la ligne de but adverse que celui qui a touché le ballon en dernier lieu, est hors-jeu (out of play), etc. »

Ce libellé est très clair, tous les joueurs du même camp que celui qui a touché le ballon en dernier lieu peuvent être hors jeu (off side) s'ils se trouvent devant le ballon au moment où il a été touché en dernier lieu, mais ne peuvent pas être hors jeu (off side) s'ils se trouvent derrière le ballon à ce même moment.

En résumé, donc :

1° Un joueur est toujours hors jeu s'il se trouve devant le ballon au moment où celui-ci a été touché en dernier lieu par un partenaire, à moins qu'il n'y ait trois adversaires plus proches que lui-même, de leur propre ligne de but.

2° Il n'est jamais hors jeu s'il a, dans ces mêmes conditions, trois adversaires plus proches que lui-même de leur propre ligne de but.

3° Un joueur n'est jamais hors jeu si le ballon a touché en dernier lieu un adversaire ou un partenaire plus proche que lui-même de la ligne de but adverse.

4° Il faut noter qu'un joueur hors jeu ne peut d'aucune manière que ce soit, gêner un adversaire.

Note G (art. 13). — Il est du devoir de l'arbitre de veiller à ce que tous les coups de pied francs, les coups de pied de but et les coups de pied de coin soient donnés régulièrement.

Note H (art. 14). — Les juges de ligne peuvent être interrogés par l'arbitre et déclarer que, d'après leur opinion, le ballon a dépassé la ligne de but entre les montants et si, par suite, un but a été fait.

Note I (art. 17). — L'Association a décidé que si un coup de pied de réparation n'a pas été donné régulièrement d'après l'article 17, l'arbitre doit le faire recommencer jusqu'à ce qu'il ait été régulièrement donné.

Lorsque le temps est prolongé de manière à laisser donner le coup de pied de punition, si le ballon touche le gardien de but avant de pénétrer dans le but par le coup de pied de réparation, le but est valable. Un coup de pied de réparation peut être accordé, quelle que soit la position du ballon au moment où l'infraction donnant lieu à ce coup de pied de réparation est commise.

Explication des termes dont il est fait usage.

I. — Place-kick. — Coup de pied placé. Coup de pied donné au ballon posé par terre au centre du champ de jeu.

II. — Free-kick. — Coup de pied franc. Coup de pied donné dans une direction quelconque au ballon posé à terre, aucun joueur du parti adverse ne pouvant approcher à moins de 9 m. 150 du ballon jusqu'à ce que le coup de pied ait été donné, à moins de se placer sur sa propre ligne de but. Le ballon doit avoir fait un tour sur lui-même avant d'être considéré en jeu, c'est-à-dire avoir parcouru une distance au moins égale à sa circonférence.

Un coup de pied placé, ou un coup de pied franc ne peut être appliqué avant que l'arbitre n'ait donné un signal pour ce faire. L'arbitre doit veiller à ce que le coup de pied franc soit régulièrement appliqué.

III. — Carry. — Porter. Faire plus de deux pas en tenant le ballon en mains. On ne peut le lancer en l'air et le rattraper, mais bien le faire rebondir par terre.

IV. — Knock. — Cogner. Faire avancer le ballon des mains ou des bras.

V. — Handle et trip. — Manier le ballon et passer un croc en jambe. Toucher intentionnellement le ballon de la main ou du bras. Faire tomber un adversaire ou essayer de le faire tomber par un croc en jambe (art. 9), ou en se baissant près de terre devant ou derrière lui. A moins qu'un trip soit intentionnel, d'après l'opinion de l'arbitre, aucune punition ne sera infligée.

L'arbitre est obligé d'appliquer l'article 17 si le fait s'est passé à l'intérieur de la surface de réparation (penalty area) et n'a pas le droit d'adoucir la peine infligée.

VI. — Hold. — Tenir, arrêter ou gêner un adversaire de la main ou du bras non collé au corps.

VII. — Touch. — Touche. La partie de terrain qui se trouve à l'extérieur des lignes latérales du champ de jeu.

Dimensions des goals.

L'épaisseur maximum des poteaux et de la latte supérieure est fixée à 0 m. 125.

La hampe du drapeau de coin doit avoir 1 m. 525 au moins au-dessus. Il est à conseiller de terminer la hampe par une boule.

Le vocabulaire anglais des footballers.

Football.....	Balle au pied.
Laws.....	Règles.
Player.....	Joueur.
Team.....	Équipe.
Captain.....	Capitaine.
Forward.....	Avant.
Half, Halves.....	Demi, demis.
Back.....	Arrière.
Goal Keeper.....	Gardien de but.
Keeper.....	Gardien (de but).
Referee.....	Arbitre.
Linesman.....	Juge de touche.
Time.....	Temps.
Half-time.....	Mi-temps.
Match, matches.....	Partie, parties.
Game.....	Jeu.
Ground.....	Terrain.
Goal.....	But.
Goal-line.....	Ligne de but.
Goal-area.....	Surface de but.
Penalty-area.....	Surface de réparation.
Corner.....	Coin.
Corner-flag.....	Drapeau de coin.
Flag-staff.....	Fanion.
Touch-line.....	Ligne de touche.
Touch.....	Touche (la partie du terrain se trouvant à l'extérieur des lignes latérales du champ de jeu).
Half-way line.....	Ligne de milieu.
Toss.....	Tirage au sort.
Kick.....	Coup de pied.
To kick.....	Donner un coup de pied.
Place kick.....	Coup de pied placé.
Free-kick.....	Coup franc.
Goal-kick.....	Coup franc.

Shot.....	Substantif signifiant un coup vise tiré.
Corner-kick.....	Coup de pied de coin.
To shoot.....	Verbe tirer (dont on a fait shooter).
To push.....	Pousser.
To handle.....	Manier (le ballon).
To carry.....	Porter le ballon.
To knock.....	Cogner (faire avancer le ballon des pieds ou des mains).
To hold.....	Tenir (arrêter ou gêner un adversaire de la main ou du bras non collé au corps).
Trip.....	Croche-pied.
Score.....	Marque (la marque).
To score.....	Marquer.
Hands.....	Mains (faute de mains).
Penalty, penalties.....	Pénalité, pénalités.
Out of play.....	Hors du jeu (en dehors des limites du jeu).
Off-side.....	Hors jeu.
To jump.....	Sauter.
Heading.....	Coup de tête.
To head.....	Jouer avec la tête.
To dribble.....	Conduire seul la balle en dribblant.
Dribbling.....	Descente d'un seul joueur, balle aux pieds.
To pass.....	Passer.
Pass.....	Passe.
Fault.....	Faute.
One side game.....	Jeu se maintenant sur un même côté.
Championship.....	Championnat.
Cup.....	Coupe.

N. B. — Tous les verbes anglais à l'infinitif sont précédés du mot «to»; ce mot disparaît à tous les autres temps.

Équivalence des mesures anglaises en mesures métriques.

Le pouce.....	0 025
Le pied.....	0 305
Le yard.....	0 915
L'once.....	28 ^g 375
130 yards.....	119 ^m 000
100 yards.....	91 000
50 yards.....	45 750
6 yards.....	5 490
(Surface de but, goal area.)	

18 yards.....	16 ^m 470
(Surface de réparation, penalty area.)	
12 yards.....	10 980
(Point de réparation.)	
20 yards.....	9 150
(Cercle de centre.)	
8 yards.....	7 320
(Largeur des buts, goals.)	
8 pieds.....	2 440
(Hauteur des buts, goals.)	
27 pouces.....	0 675
28 pouces.....	0 700
13 onces.....	368 ^g 875
15 onces.....	425 525
Poids du ballon (environ).....	400 000
Circonférence du ballon (environ).....	0 ^m 690

4. — LE FOOT-BALL RUGBY.

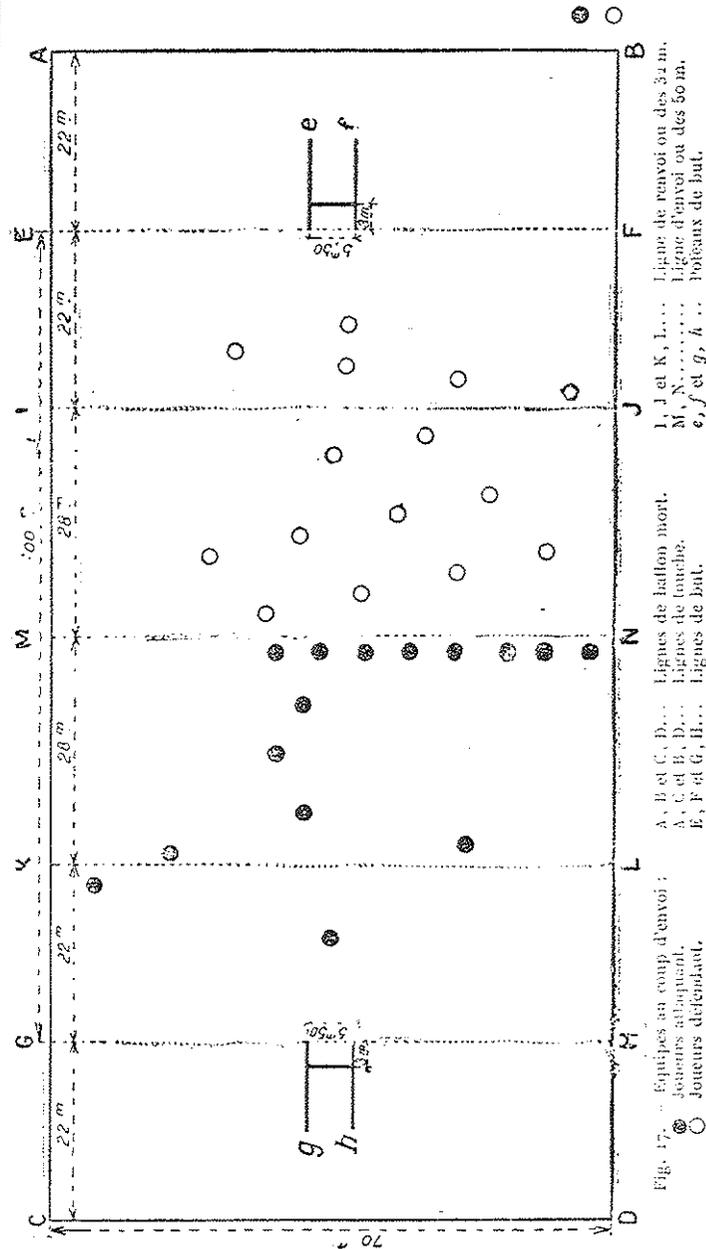
Considérations générales.

Le foot-ball rugby est un sport complet et d'une grande intensité qui doit être pratiqué en dehors de la saison chaude. Il intéresse et met en mouvement toutes les parties du corps, active les grandes fonctions et développe les qualités physiques les plus précieuses : adresse, souplesse, force, vitesse, souffle, résistance et endurance, ainsi que les qualités morales suivantes : sang-froid et coup-d'œil, initiative et décision, rapidité de jugement, énergie et courage, esprit de solidarité, de discipline et de camaraderie, enfin sentiment de la responsabilité dans la besogne commune et d'abnégation par l'obligation, pour chacun, d'agir non pour soi mais pour l'équipe. En tant que spectacle, il est attrayant et passionnant.

Le foot-ball rugby demande en même temps qu'un entraînement physique individuel, complet et rigoureux, une préparation collective sévère, nécessitée par la technique du jeu et ses combinaisons.

Terrain et matériel.

Le foot-ball rugby se joue avec un ballon ovale d'une longueur de 27 à 28 centimètres, et d'un poids de 360 à 400 grammes environ, sur un terrain rectangulaire, plat et gazonné dont les dimensions maxima sont de : 144 mètres de long, d'une ligne de ballon mort à l'autre et de 70 mètres de largeur d'une ligne de touche à l'autre.



Le terrain de jeu proprement dit doit mesurer 100 mètres de long d'une ligne de but à l'autre, sur 70 mètres de large d'une ligne de touche à l'autre.

Les lignes de touche, de but, de ballon mort, d'envoi et de renvoi doivent être marquées à la chaux sur le gazon.

Au milieu de chaque ligne de but s'élèvent les poteaux de but. Ces poteaux, aussi hauts que possible, sont plantés à 5 m. 50 l'un de l'autre et reliés à 3 mètres du sol par une barre transversale.

A chacune des intersections des lignes de but et des lignes de touche est placé un poteau de 1 m. 50 de haut environ, appelé poteau de coin.

Le terrain ne doit être ni trop dur, ni trop mou, de préférence gazonné et parfaitement aplani.

Tenue des joueurs.

- 1° Un maillot à manches longues;
- 2° Une culotte courte de sport;
- 3° De long bas de laine (genre cycliste);
- 4° Des chaussures en cuir à bout dur et à semelles munies de crampons de cuir pour éviter les glissades.

Il est en outre recommandé, pour les piliers de mêlées et pour le talonneur en particulier, des protège-oreilles.

Si le terrain est dur, le port des genouillères évitera les écorchures.

Ces ornements protecteurs ne sont pas indispensables dans la majorité des cas et notamment dans les matches amicaux.

Nombre et répartition des joueurs.

Les joueurs au nombre de 15 dans chaque équipe sont répartis comme suit :

- | | | | |
|-----------------|---|-----------------------------------|--|
| Avants..... | { | 1 talonneur. | } formant la 1 ^{re} ligne de mêlée. |
| | | 2 piliers de mêlée. | |
| | | 3 avants de 2 ^e ligne. | |
| | | 3 avants de 3 ^e ligne. | |
| 2 demis..... | { | 1 demi de mêlée. | |
| | | 1 demi d'ouverture. | |
| 4 trois-quarts. | { | 2 trois-quarts centres. | |
| | | 2 trois-quarts ailes. | |
| 1 arrière. | | | |

Rôle et qualités de chaque joueur.

Un bon joueur devra :

- 1° Être très adroit de ses mains sur le ballon;
- 2° Savoir donner des coups de pieds de volée, tombés et placés;

3° Savoir dribbler, c'est-à-dire conduire le ballon avec les pieds;

4° Savoir arrêter net un adversaire porteur du ballon (plaquage);

5° Savoir arrêter net le ballon devant un adversaire dribblant.

Les avants. — Les avants, qui doivent être grands, très vigoureux et avoir du souffle, ont pour mission de suivre le ballon du commencement à la fin de la partie; de former la mêlée, de s'assurer la possession du ballon aux rentrées en touche; de préparer et de soutenir le jeu des lignes arrières.

Les demis. — Sont le trait d'union entre la ligne d'avants et celle des trois quarts. Le demi de mêlée met le ballon en jeu, en mêlée et après une sortie en touche; il suit les avants dans toutes les autres phases du jeu, prêt à transmettre le ballon à son demi d'ouverture, lequel déclenche et oriente l'attaque. Ces deux joueurs doivent être rapides, souples et avoir un esprit de décision instantané. Leur rôle est très important tant dans l'attaque, où ils doivent éviter les prouesses personnelles, que dans la défense, où ils doivent gêner sinon annihiler le travail de leur adversaire direct.

Les trois quarts. — Ou division d'attaque de l'équipe. Doivent posséder une vitesse au-dessus de la moyenne, en particulier les trois-quarts ailes qui doivent être extrêmement rapides, vigoureux, souples et adroits. Ils doivent savoir aussi bien défendre leur camp qu'attaquer le camp adverse.

L'arrière. — Est homme de la défense; il doit être solide extrêmement adroit des mains, rapide, vigoureux, avoir un coup de pied de volée exceptionnel et un arrêt net sur un adversaire menaçant.

Il est le gardien *in extremis* de sa ligne de but.

Le capitaine de l'équipe. — Est choisi parmi les 15 joueurs. Il commande l'équipe. Les camarades lui doivent obéissance absolue. Il doit en retour mériter leur confiance. Il connaît ses hommes au moral comme au physique et leur donne dans le dispositif une place appropriée à leurs moyens, il réprime les fautes et encourage chacun des équipiers en particulier dans les moments critiques en le désignant par son nom. C'est un véritable conducteur d'hommes. Sa place dans l'équipe est de préférence dans la ligne des demis ou celle des trois-quarts. A défaut il pourra être avant-centre de 3^e ligne.

But de la partie.

La durée totale de la partie ou match est de quatre-vingt-cinq minutes se décomposant en deux mi-temps de quarante minutes séparées par un repos de cinq minutes. Le jeu consiste à marquer des buts et des essais

A. — **Marquer des buts.** — Marquer un but c'est faire passer le ballon par-dessus la barre transversale qui réunit les poteaux de but en le lançant, soit par un coup de pied placé, soit par un coup de pied tombé.

B. — **Marquer des essais.** — Pour marquer un essai, il faut porter le ballon derrière la ligne de but adverse et le poser à terre, ou le coucher à terre derrière cette ligne avant qu'un adversaire ne l'ait touché.

Un essai vaut.....	3 points.
Un but après essai vaut.....	2 --
Un but sur coup franc vaut.....	3 --
Un but sur-coup de pied tombé pendant le jeu (ou dropgoal) vaut.....	4 --

Équipe gagnante.

Est déclarée gagnante du match l'équipe qui, en fin de partie, totalise le plus grand nombre de points.

Conduite de la partie.

Avant de commencer le jeu, les capitaines des deux équipes tirent à pile ou face le choix du camp et du coup d'envoi.

A la mi-temps les équipes changent de côté. Dès que l'arbitre a sifflé le commencement de la partie, tout joueur, à condition de ne pas être hors jeu, peut donner des coups de pieds dans le ballon, le ramasser, courir en le tenant ou le passer à un camarade; plaquer un adversaire porteur du ballon; arrêter un dribbling; en un mot, appliquer toutes les particularités du jeu non contraires au règlement.

Direction du jeu.

Le jeu est dirigé par un arbitre chargé de faire respecter les règles et de signaler par des coups de sifflet les fautes commises par les joueurs.

Ses décisions sont sans appel. On lui adjoint deux juges de touche chargés d'indiquer le camp qui doit remettre le ballon en jeu et l'endroit de la remise en jeu quand le ballon a franchi les limites du terrain.

Particularités du jeu.

1° **Différents coups de pieds.** — Ils sont au nombre de trois:

a) **Coup de pied de volée.** — Ce coup de pied est donné en laissant tomber le ballon des mains et en le frappant avec le pied avant qu'il n'ait touché terre;

b) **Coup de pied placé.** — Ce coup de pied est donné après avoir placé ou fait placer le ballon sur le sol;

c) **Coup de pied tombé.** — Ce coup de pied est donné en laissant tomber le ballon à terre et en le frappant au moment où il rebondit.

2° **Coup franc.** — Le coup franc est un coup de pied de volée placé ou tombé, qui se donne après arrêt de volée ou lorsque certaines fautes énumérées plus loin ont été commises.

3° **Passes.** — La passe est l'action qui consiste à transmettre le ballon de l'un à l'autre joueur d'un même camp, en gagnant du terrain dans la direction du camp adverse. Tout joueur saisi ou sur le point d'être saisi par un adversaire doit passer immédiatement le ballon à un de ses équipiers bien placé pour progresser. La passe ne doit jamais être faite en avant, mais en arrière. Elle doit être exécutée correctement à deux mains. Un joueur ne devra jamais se débarrasser du ballon en le jetant au hasard; il devra au contraire *assurer sa passe*, c'est-à-dire faire celle-ci parfaitement.

Il est recommandé de ne pas faire de passes autant que possible auprès de sa propre ligne de but; une passe interceptée ou non reprise pourrait auprès du but être mise à profit par l'adversaire d'une façon particulièrement dangereuse. Dans ce cas, la meilleure méthode consiste à dégager son camp d'un coup de pied de volée pour gagner du terrain en envoyant le ballon en *touche*.

4° **Arrêt ou plaquage.** — Tout adversaire porteur du ballon doit être arrêté dans sa course. La meilleure façon d'arrêter est de plaquer aux jambes; pour cela, saisir avec les deux mains les jambes de l'adversaire au-dessous du genou et le projeter à terre en le déséquilibrant. Ce procédé arrête net l'adversaire et l'empêche souvent de passer la balle à un de ses partenaires.

On évitera de plaquer trop haut; dans ce cas, l'arrêt ne serait pas net et l'adversaire réussirait généralement à se dégager.

5° **Dribbling.** — *Le dribbling* consiste à faire progresser le ballon dans la direction du camp adverse à l'aide de petits coups de pieds. Le ballon ne doit pas dans ce cas quitter les pieds du joueur. *Un bon dribbleur colle au ballon.* Un dribbling devient efficace lorsqu'il est conduit par plusieurs hommes en masse. Ce procédé permet aux joueurs de reprendre le ballon manqué par un de leurs camarades et de *reprendre le dribbling*.

Le dribbling est employé surtout par les avants, dans les terrains boueux, lorsque le ballon est gras et que la passe devient difficile. C'est encore un moyen de dégager son camp.

6° **Arrêt de dribbling.** — La meilleure façon d'arrêter un dribbling consiste à se jeter à terre sur le ballon, le dos tourné vers celui ou ceux des adversaires qui dribblent.

7° **Mêlée.** — La mêlée est la réunion de tous les avants des deux équipes groupés pour se pousser réciproquement afin de s'assurer la possession du ballon. Celui-ci doit sortir de la mêlée derrière le groupe qui a réussi à le saisir avec les pieds en le talonnant pour le pousser du côté de leur camp. Le demi de mêlée le saisit et le transmet aux lignes d'attaque.

La mêlée se forme de la façon suivante :

1^{re} ligne. — Trois hommes. Un talonneur soutenu par deux piliers inclinés vers le sol tête basse, pour pousser contre la 1^{re} ligne adverse.

2^e ligne. — Deux hommes encadrés derrière la 1^{re} ligne dans la même position, et se tenant par la taille pour pousser avec les épaules.

3^e ligne. — Trois hommes. Celui du centre s'encadre derrière les deux hommes de 2^e ligne qu'il tient par les hanches et qu'il pousse avec les épaules. C'est lui qui dirige et commande la mêlée.

Les hommes des ailes poussent chacun par derrière un homme de 2^e ligne. La mêlée doit être basse et former bloc. Les efforts de poussée doivent être coordonnés et produits dès la mise du ballon en mêlée.

EXEMPLE DE MÊLÉE.

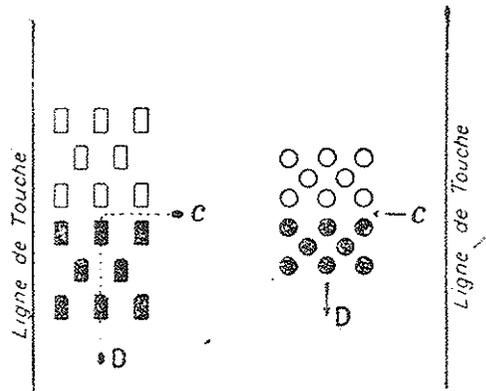


Fig. 18.

- □ Joueur du camp blanc.
- ■ Joueur du camp noir.

Le ballon mis en C, talonné par le camp noir qui a l'avantage, sort en D.

8° **Touche.** — Il y a touche lorsque le ballon franchit une des lignes de touche. Il est remis en jeu à l'endroit fixé par l'arbitre de touche; c'est le demi de mêlée du camp opposé à celui qui l'a envoyé ou porté involontairement en touche qui le remet en jeu.

En principe, celui des demis qui remet le ballon en jeu le lance sur le terrain perpendiculairement à la ligne de touche en le dirigeant vers l'un de ses avants. Les avants des deux camps se placent perpendiculairement à la ligne de touche et à hauteur du point où a lieu la remise en jeu. Ceux dont le camp bénéficie de la remise en jeu cherchent à s'échapper, à attaquer, ou à dégager leur camp suivant le cas. Ceux du camp opposé marquent chacun étroitement son adversaire afin d'éviter l'échappée ou d'enrayer rapidement l'attaque adverse dès son départ.

EXEMPLE DE TOUCHE.

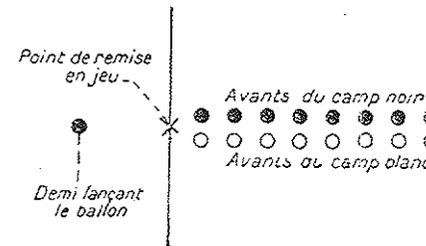


Fig. 19.

9° **Coup d'envoi.** — Le coup d'envoi est un coup de pied placé donné du centre du terrain pour mettre le ballon en jeu soit au début de la partie, soit après la mi-temps ou après le gain d'un but ou d'un essai.

Au moment du coup d'envoi, les adversaires doivent se tenir au moins à 10 mètres du ballon et les joueurs dont le camp bénéficie du coup d'envoi doivent se tenir en arrière du ballon.

10° **Coup de renvoi.** — Le coup de renvoi, appelé souvent coup des 22 mètres, est un coup de pied donné à moins de 22 mètres de la ligne de but du camp bénéficiant du coup de renvoi. Ce coup a lieu quand le ballon a franchi la ligne de ballon mort ou la ligne de but ou encore après un essai non transformé ou un touché dans son propre camp.

Au moment du coup de renvoi, les adversaires (un ou deux) peuvent se mettre sur la ligne des 22 mètres. Les joueurs bénéficiant du coup de renvoi doivent se tenir en arrière du ballon.

11° **Arrêt de volée.** — L'arrêt de volée consiste à attraper le ballon avant qu'il ne touche terre, quand il vient

directement du camp adverse à la suite d'un « en avant » ou d'un coup de pied. Le joueur qui réussit l'arrêt de volée doit marquer le sol de son talon au moment précis où il reçoit le ballon.

12° **En-avant.** — Il y a *en-avant* lorsque la passe d'un joueur à son partenaire est faite en avant; ou lorsque l'un des joueurs laisse tomber le ballon en avant, ou encore lorsqu'il pousse de la main le ballon à terre dans la direction du but adverse.

13° **Hors-jeu.** — Un joueur est *hors-jeu* s'il est placé en avant du ballon; s'il joue le ballon que vient de toucher un de ses co-équipiers placé derrière lui; s'il est derrière la mêlée adverse avant que le ballon soit sorti, etc.

Pour qu'un joueur cesse d'être hors-jeu, il faut que son adversaire ait couru au moins 5 mètres avec le ballon ou que cet adversaire ait joué le ballon d'un coup de pied, ou enfin que celui de ses co-équipiers qui, le dernier, a joué le ballon, le dépasse dans la direction du but adverse.

Un joueur hors-jeu a le devoir de se replier rapidement en arrière de la ligne du ballon; il ne doit ni toucher le ballon, ni gêner un adversaire.

Pénalités. — Mêlées.

- 1° Après un « en avant »;
- 2° Ballon lancé, non perpendiculairement à la ligne de touche, après une remise en jeu;
- 3° Ballon ayant touché l'arbitre;
- 4° Lorsqu'un joueur a rentré lui-même le ballon dans son propre camp (mêlée à 5 mètres);
- 5° Écrasement de mêlée.

Coup franc.

- 1° Pour hors-jeu dans tous les cas;
- 2° Pour obstruction-plaquage d'un adversaire non porteur du ballon;
- 3° Pour « en-avant » volontaire;
- 4° Pour toute faute volontaire;
- 5° Pour croche-pieds, brutalités, etc.;
- 6° Pour mise en mêlée irrégulière;
- 7° Pour pieds levés dans la mêlée, avant la mise du ballon;
- 8° Prise du ballon dans la mêlée avec les mains, etc., etc.

Entraînement.

Le foot-ball rugby étant un sport à pratiquer hors de la saison chaude, l'entraînement qui y prépare envisage deux périodes :

- A. — **Hors saison.** — (Mai à septembre);
- B. — **Pendant la saison.** — (Octobre à avril);

A. — **Hors saison. — But.** — Conservation de la condition physique.

Maintien de la forme athlétique.

Travail. — Leçon complète et quotidienne d'éducation physique.

Séances spéciales d'athlétisme comprenant notamment course de vitesse, départs, course de demi-fond, différents sauts, leviers, lancers.

B. — **Pendant la saison.** — L'entraînement se divise en :

- 1° Entraînement physique général;
- 2° Entraînement spécial;
- 3° Étude de la tactique et de combinaisons du jeu.

1° **Entraînement physique général. — But.** — Conserver la condition physique; maintenir la forme athlétique.

Travail. — Leçon quotidienne et complète d'éducation physique, *exception faite pour la série de courses*, qui devra être réduite à cause de l'entraînement spécial. Cette leçon ne sera pas exécutée les jours, lendemains et veilles de matches. Elle sera donnée en principe le matin.

2° **Entraînement spécial. — But.** — Parfaire la forme athlétique. Acquérir le souffle, l'endurance, l'énergie et l'adresse nécessaires pour disputer un match de durée réglementaire.

Cet entraînement à base de courses devra être quotidien, exception faite pour les veilles et lendemains de matches où l'on devra observer le repos complet.

Exécuté en principe l'après-midi si la leçon d'éducation physique a eu lieu le matin. Durée de la séance d'entraînement : une heure, mise en train et retour au calme compris.

Travail. — 1° Pour tout le monde : se familiariser avec le ballon. Adresse des mains. Réception du ballon. Arrêt de volée. Passes en rond : à deux mains, à droite, à gauche, en marchant et à toutes les allures. Adresse des pieds : coups de pied (gauche et droit) de volée, placés, tombés, en visant un point du terrain. Arrêts de dribbling, arrêts de l'homme (plaquage).

2° Pour les avants : mêlées, ordinaires, ouvertes, fermées, dribblings; départs en dribblings après mêlée tournée, après

touches et dans tous les cas. Touches : longues et courtes. Coups de pied à suivre et déplacement, arriver en même temps que le ballon à son point de chute. Départs sur coup d'envoi. Passes courtes en groupe à toutes les allures.

3° Pour demi de mêlée : suivre le travail des avants. Mise de ballon en mêlée. Passes rapides à la sortie de mêlées. Remise en jeu, à la touche. Exercices de passes longues à une main.

4° Pour demi d'ouverture et trois-quarts : Départs à détente rapides avec réception de ballon. Courses de vitesse avec ballon. Passes à toutes allures. Études de la feinte, du crochet, à toutes les allures, en s'exerçant devant des camarades ou des piquets plantés au sol.

5° Pour arrière. Coups de pied de dégagement droit et gauche. Chercher à gagner en longueur, viser la touche, dégager rapidement.

Réception du ballon de volée, de pied ferme et en course. Courses de vitesse. Arrêts. Dribblings. Plaquages.

Nota. — Les différentes lignes de joueurs sont exercées à part mais sur le même terrain et en même temps.

3° **Étude de la tactique et des combinaisons de jeu.** — **But.** — Développer le sang-froid et l'esprit de décision de chacun ainsi que l'union, la discipline et la camaraderie dans l'équipe; corriger les prouesses et les fautes individuelles et collectives.

Travail. — L'étude tactique du jeu concerne toutes les lignes et se fait concurremment avec l'entraînement physique journalier. Elle est complétée par des théories au tableau noir. On exerce ensuite les différentes lignes à agir ensemble. La mise au point se fait par une séance d'ensemble, de courte durée, exécutée une fois par semaine contre une formation adverse. Au cours de cette séance, on règle les différents détails qu'il importe de préciser avant le match.

Mise en train. — Pour obtenir que l'équipe soit en action immédiate dès le début d'un match et afin d'éviter les refroidissements, tous les équipiers exécutent une mise en train complète comprenant : mouvements des bras, des jambes et du tronc. Sautillements sur place avec flexion et extension du tronc. Course de vitesse de 30 mètres. Passes de ballon. Exercices respiratoires.

Nota. — Éviter la veille d'un match l'abus des plaisirs, du tabac, de l'alcool et en général toutes fatigues.

Rôle de l'entraîneur. — L'entraîneur suit en particulier chaque sujet et forme l'équipe. Il donne à chaque spécialiste dans l'équipe une place appropriée à ses moyens physiques naturels.

Il évite le surentraînement. Il dirige lui-même les séances spéciales de tactique individuelle et d'ensemble en arbitrant. Il fait exécuter la mise en train avant tout match.

CODE DE FOOTBALL RUGBY.

RÈGLEMENT DU JEU.

I. — Introduction.

1. — Le foot-ball rugby est joué par deux équipes, chacune composée de quinze joueurs au maximum.

Le terrain doit avoir la forme d'un rectangle. Les dimensions extrêmes ne doivent pas dépasser 100 mètres de longueur, ni 70 mètres de largeur, et doivent se rapprocher autant que possible de ces dimensions.

Les lignes démarquant les limites du champ de jeu doivent être convenablement marquées; on les désigne sous le nom de lignes de but (aux extrémités du terrain) et de lignes de touche (sur les côtés du terrain).

Sur chaque ligne de but, et à distance égale des lignes de touche, il y aura deux poteaux verticaux, nommés poteaux de but, ayant plus de 3 m. 50 de hauteur et séparés par une distance de 5 m. 50, unis par une barre transversale à trois mètres du sol.

Le but du jeu est de lancer le ballon, d'un coup de pied par-dessus cette barre transversale et entre les poteaux.

Le ballon dont on se servira pour jouer sera ovale et se rapprochera autant que possible des dimensions et du poids suivants :

Longueur : 28 centimètres à 28 centim. 50.

Le grand périmètre : 76 centimètres à 79 centimètres.

Le petit périmètre : 64 centim. 50 à 66 centimètres.

Poids : 370 grammes à 412 grammes.

Il sera cousu à la main et n'aura pas moins de 8 points par 2 centimètres et demi.

Nota. — Il incombe à l'équipe en visite de vérifier si le terrain est conforme à la règle 1, en ce qui concerne les dimensions; s'il est convenablement marqué, et si la ligne de ballon mort est nettement visible, etc.

C'est le devoir de chaque équipe de s'assurer que l'adversaire ne fait pas jouer plus de 15 hommes.

Si un camp omet de surveiller ces détails avant le commencement de la partie, il ne pourra pas réclamer après le coup d'envoi donné; exception faite en ce qui concerne le nombre de joueurs. Toutefois, cette dernière réclamation ne pourra modifier le résultat obtenu au moment où elle aura été déposée; le nombre de points marqué reste acquis à chaque équipe.

II. — Définition des termes. — Devoirs des Officiels.
Manière de compter les points.

Définitions des termes.

2. Les termes suivants reviennent dans les règles; voici leurs significations respectives :

Lignes de ballon mort. — A une distance ne dépassant pas 22 mètres derrière chaque ligne de but, parallèlement à celles-ci et à distance égale, se trouveront des lignes dénommées lignes de ballon mort. Si le ballon, ou un joueur tenant le ballon, touche ou dépasse ces lignes, le ballon est dit : mort (et le jeu est arrêté).

En but. — La partie du terrain comprise entre la ligne de but, la ligne de ballon mort et les prolongements des lignes de touche, est appelée en-but. Les lignes de but sont en but.

Nota. — Comme la ligne de but se trouve en but, un essai ou une touche peuvent être obtenus sur cette ligne.

Si un joueur, portant le ballon, touche l'arbitre dans son propre but, le ballon est mort, et remis en jeu par un coup de renvoi aux 22 mètres, excepté dans le cas où le joueur portant le ballon est entré dans son propre but; dans ce cas, une mêlée aura lieu au point où ce joueur s'est emparé du ballon. De même, si un joueur en possession du ballon franchit la ligne de but des adversaires et touche l'arbitre avant de poser son ballon à terre, l'essai sera accordé au point où l'arbitre a été touché.

Touche. — Les parties du sol attenant directement aux côtés du terrain de jeu, et entre les deux lignes de but, sont nommées touches.

Les lignes de touche ainsi que tous les poteaux et drapeaux marquant ces lignes ou le milieu du terrain, ou les lignes de 22 mètres, sont en touche.

Nota. — Un joueur peut être en touche et pourtant il peut jouer le ballon avec le pied si celui-ci n'est pas en touche.

Un joueur, pourvu qu'il ne porte pas le ballon, peut être en touche et pourtant marquer un essai s'il touche le ballon à terre, derrière la ligne de but.

Si le vent pousse le ballon en dehors des lignes de touche, et le fait à nouveau rentrer en jeu, le ballon sera considéré comme en touche.

Touche de but. — Les parties du sol attenant directement aux quatre coins du terrain de jeu et situées entre les lignes de but et les lignes de touche respectivement prolongées, et en dehors du but, sont appelées touches de but. Les poteaux et les drapeaux des coins du terrain sont en touche de but.

Nota. — Si le ballon ou un joueur le portant touche un des poteaux ou des drapeaux des coins du terrain avant que l'essai ne soit marqué, le ballon doit être considéré comme étant en touche de but.

Un joueur peut être lui-même en touche de but et pourtant jouer le ballon avec le pied, si le ballon n'est pas en touche de but, ou il peut, pourvu qu'il ne porte pas le ballon, le toucher à terre avec les mains et marquer un essai.

Coup tombé. — Se donne en laissant tomber le ballon à terre et en le frappant avec le pied quand il rebondit.

Coup placé. — Se donne en frappant du pied le ballon qui a été préalablement placé sur le sol à cette intention.

Coup de volée. — Se donne en laissant tomber le ballon de ses mains et en le frappant du pied avant qu'il n'ait touché terre.

Tenu. — Il y a tenu lorsque celui qui porte le ballon est lui-même tenu par un ou plusieurs joueurs du camp opposé, de manière qu'il ne peut ni le passer, ni le jouer.

Nota. — Si un joueur portant le ballon est tenu par un adversaire tout près de la ligne de but adverse, et que le ballon touche terre alors qu'il le tient encore dans les mains, il ne doit pas lui faire franchir la ligne de but en le levant ou le poussant. S'il le fait, l'essai ne doit pas être accordé, mais une mêlée ordonnée à l'endroit où le ballon a touché terre.

Un joueur ne peut pas non plus, dans un cas semblable, passer le ballon à un partenaire.

Si un joueur portant le ballon est jeté ou renversé à terre ou tombe (mais non tenu) et que le ballon en sa possession touche terre, il peut néanmoins se relever et continuer sa course ou le passer.

Driffler. — C'est faire avancer le ballon au moyen de petits coups de pied.

Mêlée. — Il ne peut y avoir mêlée qu'à l'intérieur du terrain de jeu.

Il y a mêlée lorsqu'un ou plusieurs joueurs de chaque camp se groupent autour du ballon à terre, ou lorsqu'ils se placent en groupe dans l'attente du ballon et pour permettre qu'on le pose à terre au milieu d'eux.

Nota. — L'arbitre peut ordonner que le ballon soit mis en mêlée d'un côté ou de l'autre, à son choix.

Un joueur sera considéré comme empêchant intentionnellement le ballon d'être mis loyalement en mêlée suivant la règle 11 (m) si, avant que le ballon ne soit complètement dans la mêlée :

a) Il porte l'un de ses pieds en avant de la ligne de limite de ses avants;

b) Il suit le ballon dans la mêlée avec l'un ou l'autre de ses pieds.

Le ballon n'est pas régulièrement en mêlée avant d'avoir dépassé un joueur de chaque camp.

Voir la règle 19 pour les mêlées entre les deux lignes de 22 mètres.

Essai. — Un essai est obtenu par le joueur qui met le premier la main sur le ballon en contact avec le sol dans le but ennemi.

Nota. — Il y a essai si un joueur passe, lance ou botte le ballon en arrière, derrière sa propre ligne de but, et si le ballon est touché à terre par un adversaire.

Quand l'équipe attaquante dans une mêlée repousse l'équipe défendante jusque derrière sa ligne de but et touche le ballon à terre, un essai doit être accordé; mais si le ballon est touché par un joueur de l'équipe défendante, un coup de renvoi aux 22 mètres est accordé.

Si un joueur met le ballon en contact avec le sol derrière la ligne de but de ses adversaires, et le ramasse pour le déposer plus loin ou plus près des poteaux, l'essai devra être accordé au point où il l'a touché en premier lieu.

Si le ballon franchit la ligne de but et touche un spectateur avant qu'un joueur des deux équipes n'ait eu le temps de le toucher à terre, l'arbitre doit :

a) Accorder un coup de renvoi aux 22 mètres s'il estime que le ballon aurait franchi la ligne de ballon mort (ou de touche de but) avant qu'aucun joueur de l'équipe attaquante n'ait pu le toucher, ou qu'un joueur de l'équipe défendante l'aurait touché avant l'attaquant;

b) Accorder un essai, s'il juge que sans la présence du spectateur un essai aurait été marqué;

c) S'il y a doute, accorder l'avantage à l'équipe non responsable des aménagements du terrain et, en faisant ainsi, il considérera tous les officiels ou spectateurs comme joueurs du club organisateur;

Si un joueur, ayant franchi la ligne de but des adversaires, en portant le ballon, touche l'arbitre avant de poser son ballon à terre, accorder l'essai sur le lieu même où l'arbitre se trouvait placé au moment où il a été touché.

e) Si le ballon, non tenu par un joueur, touche l'arbitre ou un juge de touche, dans l'en-but, l'arbitre accordera l'essai si dans son opinion l'essai eût été marqué. Il accordera un coup de renvoi aux 22 mètres s'il pense que le ballon serait allé en ballon mort, ou aurait été touché par un joueur de l'équipe défendante.

Touché. — Est fait lorsqu'un joueur met le premier la main sur le ballon en contact avec le sol dans son propre but.

Gain d'un but. — Pour gagner un but, il faut envoyer le ballon, par un coup tombé ou placé, directement du terrain de jeu par-dessus la barre transversale du but de l'adversaire, que le ballon en passant touche ou non cette barre ou l'un des poteaux, pourvu qu'après avoir quitté terre il ne touche au préalable ni le sol, ni un joueur.

Le coup de pied placé exige que le ballon ait été placé intentionnellement pour le gain d'un but.

Un but ne peut être gagné ni par un coup de volée, ni sur un coup d'envoi ou de renvoi.

Nota. — Un but est marqué si le ballon a franchi la barre, même s'il est repoussé par le vent après avoir franchi la barre.

Le joueur qui donne le coup de pied et celui qui place le ballon doivent être deux joueurs distincts, et le donneur de coup de pied ne doit en aucun cas toucher le ballon quand il est à terre, même si la charge a été interdite.

En avant. — A lieu quand le ballon est projeté dans la direction du but adverse, soit avec la main, soit avec le bras, même si le ballon est rattrapé par le joueur.

Une remise en jeu à la touche ne doit pas être considérée comme un « en avant ».

Rebond. — Il y a rebond quand le ballon frappe un joueur sur toute partie du corps, sauf les bras et les mains, et rebondit en avant.

Nota. — Un rebond n'est pas un en avant. En conséquence, on ne peut pas faire un arrêt de volée à la suite d'un rebond, ni imposer une pénalité. Ceci est important, car souvent les arbitres considèrent le rebond comme un en avant.

Si le ballon passé en arrière, revient en avant poussé par le vent, après avoir touché terre, la passe est bonne, pourvu que le ballon ne soit pas tombé en premier lieu devant celui qui a fait la passe.

Arrêt de volée ou Marque. — A lieu quand un joueur saisit le ballon de volée, et que celui-ci provient directement de l'adversaire, à la suite d'un coup de pied ou d'un en avant ou d'une passe en avant.

L'attrapeur doit immédiatement réclamer l'arrêt de volée en criant « marque » et en faisant une marque avec son talon à l'endroit où l'arrêt a été fait.

Nota. — Si un joueur frappe le ballon du genou ou d'une partie du corps inférieure au genou et qu'un adversaire marque l'arrêt de volée, un coup franc doit être accordé.

Un arrêt de volée ne peut être réclamé par celui qui reçoit le ballon que lorsqu'il aura fait sa marque après avoir saisi le ballon. La marque, toutefois, doit être faite aussi rapidement que possible après la réception du ballon et en pratique les arbitres peuvent admettre la réclamation quand la marque a été faite au moment même de la saisie du ballon.

Un arrêt de volée peut être fait dans ses propres buts. Seul, celui qui a fait l'arrêt de volée peut donner le coup de pied.

Coup d'envoi. — C'est un coup de pied placé, donné du centre du terrain.

Les adversaires doivent se tenir à 10 mètres du ballon et ne pas charger avant que le coup d'envoi soit donné.

En cas d'infraction le coup d'envoi pourra être recommencé.

Si le ballon tombe en touche directement, le camp opposé peut accepter le coup, ou faire redonner le coup d'envoi, ou réclamer une mêlée au milieu du terrain.

Coup de renvoi ou de 22 mètres. — Est un coup de pied tombé, donné dans les 22 mètres de celui qui donne le coup de pied.

Les adversaires ne peuvent avancer, ni charger au delà de la ligne de 22 mètres; en cas d'infraction, le coup de pied devra être recommencé.

Si le ballon tombe en touche directement, le camp opposé peut accepter le coup de pied, faire redonner le coup de renvoi, ou réclamer une mêlée au milieu de la ligne des 22 mètres.

Au coup d'envoi, le ballon doit franchir la limite des 10 mètres, et au coup de renvoi il doit dépasser la ligne des 22 mètres. S'il en est autrement, l'adversaire peut faire recommencer le coup d'envoi ou de renvoi, ou bien réclamer une mêlée au centre du terrain, ou au milieu de la ligne des 22 mètres, suivant le cas.

Nota. — Si, au coup d'envoi, le ballon a franchi la distance de 10 mètres et est repoussé par le vent, il sera considéré comme étant en jeu; il en sera de même si, après avoir dépassé la ligne des 22 mètres, il est repoussé derrière cette ligne par le vent.

La limite des 10 mètres doit être comptée parallèlement aux lignes de touche.

Si un joueur dépasse la ligne des 22 mètres pour donner un coup de renvoi ou donner un coup de volée, l'arbitre doit siffler et ordonner à ce joueur de donner un nouveau coup de renvoi dans la limite des 22 mètres.

L'arbitre ne doit pas permettre aux joueurs adverses de s'approcher à moins de 10 mètres de la ligne du centre du terrain lors du coup d'envoi.

Hors jeu. — (Voir les règles 7 et 8.)

Arbitres et juges de touche.

3. Pour toutes les parties, il faut un arbitre et deux juges de touche.

L'arbitre doit être muni d'un sifflet; dès qu'il sifflera, le

jeu s'arrêtera immédiatement; il doit siffler dans les cas suivants :

a) Quand un joueur fait et réclame un arrêt de volée;

b) Quand le jeu est brutal, déloyal ou incorrect. A la première faute il doit, ou avertir le joueur ou l'expulser du terrain, mais à la seconde faute, l'arbitre est forcé d'expulser le joueur.

Le joueur expulsé doit faire l'objet d'un rapport de l'arbitre à la Fédération.

Nota. — La règle 3 (b) concerne aussi les cas d'empêchement volontaire ou malveillant ou d'obstruction. L'arbitre doit agir très sévèrement dans tous les cas de ce genre, car cette dernière faute est devenue d'une pratique constante : les joueurs préférant courir le risque d'une pénalité pour obtenir ou sauver un essai par un jeu déloyal. Cette pratique est tellement contraire à l'esprit du jeu que la Fédération a décidé de traiter comme un fait de brutalité, le jeu déloyal ou l'incorrection.

Si l'arbitre renvoie un homme du terrain, il ne doit pas lui permettre de reprendre part au jeu, et doit faire un rapport à la Fédération.

c) Quand il considère que la continuation du jeu est dangereuse.

Nota. — Ce dernier point doit être laissé entièrement au jugement de l'arbitre, mais la Fédération désire faire remarquer que si le joueur tenu suivait les règles avec l'esprit dans lequel elles ont été édictées et lâchait le ballon immédiatement, il y aurait rarement cas de danger mais s'il retient le ballon aussi peu de temps que ce soit, le danger peut survenir. Si l'arbitre arrête le jeu pour cause de danger, il devra accorder un coup franc et non simplement une mêlée; en accordant une mêlée, il priverait un camp d'un avantage et n'infligerait pas de pénalité à l'autre quoique tous deux soient mérités.

Si un joueur est blessé, l'arbitre ne doit pas siffler avant que le ballon ne soit mort, à moins que le joueur blessé ne soit dans une position telle, que la continuation de la partie puisse aggraver le danger, mais dans un aucun cas l'arrêt du jeu ne devra dépasser trois minutes.

d) Quand il désire arrêter le jeu pour un motif quelconque.

e) Quand il est touché par le ballon ou le porteur du ballon; dans ce cas, on fera une mêlée à l'endroit même où il se trouvait quand il a été touché.

Nota. — Si un joueur, ayant franchi la ligne de but des adversaires, en portant le ballon touche l'arbitre, avant de poser son ballon à terre, accorder l'essai sur le lieu même où l'arbitre se trouvait placé au moment où il a été touché.

Si le ballon, non tenu par un joueur, touche l'arbitre, ou un juge de touche, dans le but, l'arbitre accordera l'essai si dans son opinion l'essai eût été marqué. Il accordera un coup de renvoi aux 22 mètres, s'il pense que le ballon serait allé en ballon mort, ou aurait été touché par un joueur de l'équipe défendant.

Si un joueur portant le ballon dans son propre but touche l'arbitre, le ballon est mort à cet endroit, et un coup de renvoi aux 22 mètres doit être donné; excepté dans le cas où le joueur a couru en arrière et est rentré dans son propre but; dans ce cas le ballon sera mis en mêlée à l'endroit d'où le joueur était parti.

f) A la mi-temps et à la fin de la partie, l'arbitre est seul chronométrateur et a le droit de prolonger la partie pour compenser les arrêts.

Il ne sifflera pas la mi-temps ou la fin de la partie tant que le ballon n'aura pas cessé d'être en jeu.

Nota. — A la mi-temps l'intervalle ne doit pas dépasser 5 minutes.

g) Quand il voit une irrégularité du jeu avantageant l'équipe fautive.

Nota. — Cette règle, très importante, n'est pas aussi généralement observée par les arbitres qu'elle devrait l'être. Les arbitres ont une tendance marquée à siffler aussitôt qu'une faute a été commise, sans attendre pour voir à qui la faute profite.

Si la faute avantage l'équipe non fautive, l'arbitre ne doit pas siffler.

h) Quand il s'aperçoit qu'il y a infraction aux règles 5 et 15;

i) Quand il veut appliquer une pénalité;

j) Quand il accorde un but ou un essai;

k) Quand le ballon va en touche de but.

Nota. — L'arbitre ne doit pas siffler simplement parce qu'un joueur est tenu avec le ballon. Ceci est un des points les plus importants sur lesquels la Fédération désire attirer l'attention des joueurs et des arbitres, car l'habitude de siffler aussitôt qu'un homme est tenu gêne le jeu en le ralentissant et en enlevant à une équipe suivant rapidement tout le bénéfice qu'elle doit tirer de cette qualité.

Un joueur étant tenu, l'arbitre ne devrait siffler que dans les cas suivants :

1° Règle 11 (b). Quand ce joueur ne met pas de suite et correctement le ballon à terre;

2° Règle 11 (c). Quand ce joueur, étant à terre, ne se sépare pas de suite et correctement du ballon en se relevant ou en s'éloignant, même en roulant à terre.

Si un joueur n'observe pas l'une ou l'autre des règles ci-dessus et, étant à terre, ne laisse pas la liberté absolue au ballon, un coup franc de pénalité sera accordé contre lui;

3° Règle 11 (d). Par contre, quand un adversaire empêche ce joueur, soit de mettre le ballon à terre, soit de se relever, la pénalité du coup franc sera appliquée contre cet adversaire.

La Fédération recommande vivement aux arbitres de faire rigoureusement respecter cette règle, ainsi que la règle 21.

Pouvoirs de l'arbitre. — L'arbitre est le seul juge pour toutes les questions de fait, mais il pourra être fait appel de ses décisions en ce qui concerne l'application des règlements.

Nota. — L'arbitre, une fois sa décision prise, peut la modifier et sa décision seule est définitive. Toutefois, il peut consulter les arbitres de touche dans les cas de touche et de touche de but et demander leur assistance pour les tentatives de but.

Néanmoins le fait que les juges de touche doivent se tenir aux poteaux de but pendant que les tentatives de but sont faites, n'amoindrit pas le droit qu'a l'arbitre de décider par lui-même si un but a été fait ou non; de même c'est l'arbitre qui peut décider si le ballon est en touche ou non, car il est le seul juge des questions de fait.

Dans toutes les circonstances, le sifflet de l'arbitre doit arrêter le jeu, même s'il a sifflé involontairement.

L'arbitre est le seul juge de la durée de la partie. Sa décision est sans appel même s'il s'est trompé.

L'arbitre ne doit consulter personne à ce sujet. Toutefois, s'il estime que sa montre ne fonctionne plus normalement, il aura d'abord recours aux arbitres de touche.

Juges de touche neutres. — Dans n'importe quel match, où des juges de touche neutres ont été désignés, l'arbitre aura le pouvoir de les consulter, s'il le juge utile, sur n'importe quel point pouvant lui paraître douteux.

Devoirs des juges de touche. — Les juges de touche doivent être munis de drapeaux et chacun d'eux doit, sans pénétrer sur le terrain, surveiller l'une des lignes de touche. Ils doivent lever leur drapeau au moment où le ballon entre en touche ou en touche de but et se porter rapidement à l'endroit exact où il a franchi la ligne de touche. Ils doivent aussi assister l'arbitre dans les tentatives de but après essai, arrêt de volée ou coup franc, chacun se tenant à un poteau de but.

Nota. — Il est bon ici d'insister sur ce point que l'arbitre est le seul juge pour les questions de fait et s'il estime qu'un arbitre de touche ne remplit pas loyalement ses fonctions, il a non seulement le droit, mais le devoir strict de rejeter toute décision de ce juge et le remplacer s'il le juge nécessaire. Dans ce cas, il doit lui appliquer la règle 3 (b).

L'arbitre de touche a le devoir, sous le contrôle de l'arbitre,

d'indiquer à quel camp appartient le ballon après sa sortie en touche.

Règles.

4. Les capitaines des deux équipes tirent au sort au commencement de la partie. Le gagnant a le choix du côté ou du coup d'envoi.

Chaque équipe jouera de chaque côté du terrain un temps égal fixé à l'avance. La partie est officiellement de 80 minutes (arrêts déduits).

Elle est gagnée par le camp comptant le plus grand nombre de points. Si rien n'est marqué ou que chaque équipe compte le même nombre de points, le match est nul.

Manière de compter les points. — La manière de compter les points est la suivante :

Un essai vaut.....	3 points.
Un but après essai (dans ce cas l'essai ne compte pas) vaut.....	5 —
Un but sur coup franc ou après arrêt de volée vaut.....	3 —
Un but sur coup tombé (excepté après un arrêt de volée ou un coup franc) vaut.....	4 —

Coup d'envoi.

5. Au moment du coup d'envoi, tous les joueurs du camp de celui qui donne le coup de pied doivent se tenir derrière le ballon; si un joueur de cette équipe se trouve en avant du ballon, l'arbitre sifflera et ordonnera une mêlée, à l'endroit où le coup d'envoi a été donné.

Le jeu doit commencer par un coup d'envoi donné :

a) Après le gain d'un but ou après un essai non transformé par le camp qui a perdu le but ou l'essai;

b) A la mi-temps, par le camp opposé à celui qui l'a mis en jeu au début de la partie;

III. — Manière de jouer. — Définitions.

Manière de jouer.

6. Aussitôt le jeu commencé, tout joueur, pourvu qu'il ne soit pas hors jeu, peut donner des coups de pied dans le ballon, le ramasser et courir avec; il ne peut le ramasser dans les cas suivants :

a) Dans une mêlée;

b) Quand le ballon a été mis à terre après un tenu;

c) Quand il est à terre après qu'un joueur a été tenu.

Nota. — Un joueur doit être considéré comme tenu, si,

étant saisi par un adversaire, il tombe, et que le ballon, étant encore en sa possession, touche terre.

Quand un joueur est tenu avec le ballon, le ballon ne peut être remis en jeu qu'avec le pied.

Le ballon peut être passé ou lancé par un joueur à un autre, pourvu qu'il ne soit pas passé ou lancé en avant.

Quand un joueur en possession du ballon ou courant avec est tenu, il doit immédiatement mettre correctement le ballon à terre entre lui et la ligne du but adverse.

Hors-Jeu.

7. Un joueur se trouve hors-jeu s'il entre dans une mêlée par le côté des adversaires ou si le ballon a été joué ou touché en dernier lieu, derrière lui, par un joueur de son propre camp. Un joueur peut être hors-jeu derrière la ligne de but adverse, mais non derrière sa propre ligne de but, sauf dans le cas d'un coup de pied franc, donné par un joueur de son propre camp. Dans ce cas toute l'équipe doit se tenir en arrière du ballon.

Nota. — Un joueur peut jouer dans n'importe quelle position, pourvu qu'il soit « en jeu » et ne fasse pas d'obstruction en gênant ses adversaires. Il peut s'approcher d'une mêlée et essayer d'en faire sortir le ballon avec le pied, pourvu que l'autre pied se trouve derrière le ballon.

8. Un joueur hors-jeu cesse de l'être :

a) Quand un adversaire a couru 5 mètres avec le ballon;

b) Quand un adversaire a donné un coup de pied dans le ballon ou que le ballon a touché un adversaire;

c) Quand un joueur de son camp, porteur du ballon, l'a dépassé;

d) Quand un joueur de son camp l'a dépassé, après avoir donné un coup de pied dans le ballon alors qu'il était derrière lui.

Nota. — Un joueur doit être dans le terrain de jeu quand il met ses partenaires en jeu après avoir donné le coup de pied derrière eux. Quoiqu'il ne lui soit pas défendu de commencer à courir en touche, il doit rentrer dans le terrain de jeu aussi vite que possible. Seul le joueur qui a donné le coup de pied peut mettre en jeu les joueurs hors jeu.

Un joueur hors-jeu ne doit pas jouer le ballon ni gêner activement ou passivement un adversaire. Il ne doit s'approcher, ni rester intentionnellement à moins de 10 mètres d'un adversaire attendant le ballon.

Lors d'une infraction à cette règle, il sera accordé au choix des adversaires :

e) Soit un coup franc à l'endroit où l'infraction a été commise;

f) Soit une mêlée à l'endroit où le ballon a été joué en dernier lieu avant l'infraction par le camp qui a fait la faute.

Dans le cas d'un hors-jeu involontaire, une mêlée sera formée à l'endroit où l'infraction a été commise. La mêlée ainsi formée doit être soumise au règlement 19.

Nota. — Il est important que les arbitres imposent plus strictement ces pénalités. Il faut faire observer qu'un arbitre doit siffler un coup franc quand il estime qu'un arrêt de volée aurait été marqué, si un joueur hors-jeu n'avait pas, par sa proximité ou par sa lenteur à s'éloigner au delà de 10 mètres rendu la marque plus difficile. Par exemple, un joueur qui attend le ballon, ne le saisit pas bien et le laisse glisser à terre; un adversaire qui est hors-jeu et qui se tient où s'est approché à moins de 10 mètres de lui, se jette immédiatement sur le joueur et l'empêche de ressaisir ou de jouer le ballon. Dans ce cas un coup franc devra être accordé parce que c'était le devoir du joueur hors-jeu de se retirer au delà de la limite de 10 mètres.

Les arbitres donnent trop souvent le bénéfice du hors-jeu involontaire aux joueurs coupables de cette infraction, au lieu d'infliger la pénalité d'un coup franc.

Un joueur hors-jeu peut intercepter une passe d'un adversaire, mais il ne peut marquer l'arrêt de volée que si la passe interceptée est faite en avant.

La Fédération a décidé que le joueur qui a donné un mauvais coup de pied quand l'adversaire charge, et que le ballon frappe un de ses partenaires hors-jeu, ne peut pas réclamer une mêlée pour hors-jeu involontaire, si le côté qui charge remporte un avantage, même si cet avantage est un essai.

Arrêt de volée ou marque.

9. Si un joueur fait un arrêt de volée, un coup franc doit être accordé, même si l'arbitre a sifflé pour un en avant, ou un coup de main.

Seul le joueur qui a fait l'arrêt de volée peut donner le coup franc.

10. **Coups francs.** — Un coup franc peut être au choix soit un coup placé, soit un coup tombé, soit un coup de volée, mais doit être donné dans la direction des buts adverses.

Lorsque pour donner le coup franc, le joueur se retire derrière sa propre ligne de but, il devra faire franchir au ballon cette ligne.

Le coup de pied doit être donné d'un point quelconque en arrière de la marque et parallèlement à la ligne de touche. Dans tous les cas, les joueurs du camp qui donne le coup de pied, doivent se tenir derrière le ballon, sauf celui qui place le ballon lors d'un coup placé. Il est du devoir de l'arbitre de s'assurer que le coup de pied est donné sur une ligne parallèle aux touches.

En cas d'infraction à cette règle, l'arbitre doit ordonner une mêlée au point de la marque.

Les joueurs du camp opposé ne peuvent pas dépasser la marque. *Sauf dans le cas d'un coup franc pour pénalité*, ils peuvent charger d'un point quelconque d'une ligne passant par la marque et parallèle aux lignes de but. Cette charge peut commencer, s'il s'agit d'un coup tombé ou de volée, dès que le joueur qui donne le coup de pied commence à courir ou fait mine de donner le coup de pied; s'il s'agit d'un coup placé, aussitôt que le ballon touche terre.

Toutefois, dans le premier cas, tant que le joueur n'a pas lâché le ballon, il peut toujours s'arrêter et ses adversaires devront se retirer derrière la marque.

Si les adversaires chargent avant que le ballon ait touché terre, dans le cas d'un coup placé, ils devront reculer de nouveau derrière la marque, et l'arbitre pourra déclarer le droit de charger perdu.

Si un joueur adverse charge avant que le donneur du coup de pied ait commencé à courir ou fait mine de frapper le ballon, ou avant que le ballon touche terre, dans le cas d'un coup placé, le droit de charger peut être déclaré perdu, pourvu que le coup de pied n'ait pas été donné.

(Ceci s'applique également lors des tentatives de but après essai.)

Nota. — Quand un coup franc est donné pour une pénalité, le camp opposé peut s'approcher jusqu'à la marque, mais ne peut charger ni dépasser la ligne parallèle aux lignes de but passant par cette marque.

Si le camp passe outre et charge, le joueur qui donne le coup de pied peut le recommencer.

Les joueurs attendant pour charger après un essai ou un arrêt de volée doivent rester derrière leur ligne de but ou la ligne de la marque, les deux pieds à l'intérieur de ces lignes.

Si un joueur dépasse la ligne de but ou de la marque avec un pied, l'arbitre peut considérer cette infraction comme une charge et déclarer le droit de charge perdu.

L'arbitre doit veiller à ce que l'adversaire ne dépasse pas peu à peu la marque, ce qui doit être considéré comme une charge.

D'autre part, le joueur qui place le ballon ne fera rien qui puisse faire croire à l'adversaire que le ballon est posé, alors qu'il n'en est rien. Dans un cas pareil, le droit de charger serait permis.

Quand le droit de charger a été refusé ou n'est pas permis, les adversaires peuvent néanmoins, tout en restant derrière la marque, sauter en l'air pour essayer d'arrêter ou de toucher le ballon. S'ils réussissent à le toucher, le but ne doit pas être accordé.

Si l'arbitre sifflé pour interdire le droit de charger, au moment même où le coup de pied est donné, il peut accepter le

but s'il est réussi, ou permettre une seconde tentative si le but est manqué.

Celui qui donne le coup de pied et celui qui place le ballon doivent être deux joueurs différents : le ballon étant posé à terre, le donneur de coup de pied ne peut, en aucun cas, toucher au ballon, même quand la charge a été interdite.

Si un coup franc a été accordé et la charge interdite et que le donneur du coup de pied touche le ballon posé à terre, l'arbitre ordonnera une mêlée après que le coup de pied aura été donné.

N'importe quel joueur autre que le donneur de coup de pied peut placer le ballon. Quand la charge a été interdite, n'importe quel joueur peut le placer à nouveau ou même le changer de place pour le replacer.

IV. Pénalités.

Coup franc.

11. Un coup franc de pénalité doit être accordé si un joueur :

Touche le ballon dans la mêlée. — a) Touche volontairement le ballon avec la main dans une mêlée, se couche à terre dans la mêlée, fait sortir avec la main le ballon de la mêlée ou le ramasse dans la mêlée soit avec les mains, les pieds ou les jambes;

Ne place pas le ballon à terre étant tenu. — b) Ne met pas immédiatement le ballon à terre devant lui quand il est tenu;

c) Étant à terre ne se relève pas immédiatement;

Nota. — Les joueurs doivent comprendre que la pénalité sera infligée s'ils s'occupent de quelque manière que ce soit, du ballon, pendant qu'ils seront par terre.

Empêche de se relever. — d) Empêche un adversaire de se relever ou de mettre le ballon à terre;

Obstruction illégale. — e) Fait un tenu illégal, une charge ou une obstruction selon la règle 8.

Nota. — Quand deux adversaires courent pour s'emparer du ballon, celui qui est derrière ne peut pas pousser l'autre, ce qui doit être pénalisé d'un coup franc.

Toutefois, cette règle ne peut être appliquée quand le joueur qui a atteint le ballon se baisse pour le ramasser; dans ce cas, l'autre peut le pousser.

Deux adversaires courant vers le ballon peuvent se charger, mais seulement épaule contre épaule.

Il est interdit de charger un adversaire quand les joueurs sont en ligne à la touche, lors de la remise du ballon en jeu après une touche.

f) Arrête ou retient intentionnellement un adversaire qui n'a pas le ballon;

g) Donne intentionnellement des coups de pied à un adversaire ou lui fait un croc-en-jambe;

Nota. — Dans ce cas, même quand un coup franc a été accordé, l'arbitre doit avertir le joueur fautif, et même lui donner l'ordre de sortir du terrain si ses agissements constituent des actes de brutalité.

Mise et remise en mêlée incorrecte. — h) Ne met pas loyalement le ballon dans la mêlée ou si, celui-ci en étant sorti, l'y fait rentrer volontairement avec le pied ou la main;

Nota. — Ceci est fait pour éviter qu'un joueur des lignes arrières ou de la ligne des avants ne fasse obtenir un avantage à son équipe d'une manière illégale, en remettant le ballon avec le pied ou de toute autre manière parmi les joueurs de son propre camp.

Ce règlement doit être strictement observé.

Attente pour mise du ballon en mêlée. — i) Ne met pas immédiatement le ballon en mêlée;

Nota. — Une mêlée est formée d'un ou plusieurs joueurs de chaque camp. (Voir définition de la mêlée.)

Charge illégale. — j) Sans courir lui-même dans la direction du ballon, charge ou gêne un adversaire qui n'a pas le ballon (obstruction);

k) Crie « en jeu » ou une expression équivalente alors que tous les joueurs ne sont pas remis en jeu;

Nota. — Ceci s'applique particulièrement à un joueur des lignes arrières qui, ayant donné un coup de pied, court pour remettre ses partenaires en jeu, et crie « en jeu » alors que tous ses coéquipiers n'ont pas encore été remis en jeu par lui.

l) N'étant pas lui-même en mêlée, gêne intentionnellement les lignes arrières adverses en restant en avant du ballon quand celui-ci est encore en mêlée;

Nota. — Cette règle qui interdit aux joueurs, même des lignes arrières, de rester devant le ballon pour masquer les arrières adverses doit être rigoureusement observée.

Tout en insistant sur ce point, la Fédération veut aussi indiquer qu'il n'est pas de son intention de pénaliser un demi qui dépasse involontairement le ballon, quand celui-ci est en mêlée;

m) Empêche volontairement la mise correcte du ballon en mêlée;

Nota. — La recherche illégale de la tête libre en mêlée sera considérée comme une obstruction volontaire.

n) Si un joueur ou une équipe commettent volontairement

ou systématiquement une faute nécessitant une mêlée ou causent volontairement une perte de temps inutile;

o) Étant en mêlée, lève un ou deux pieds avant que le ballon soit rentré en mêlée.

Nota. — L'arbitre peut donner l'ordre de mettre le ballon en mêlée d'un côté ou de l'autre, à son choix.

Un joueur peut être considéré comme empêchant volontairement la mise *correcte* du ballon en mêlée selon la règle 11 (m) si, avant que le ballon ne soit mis correctement en mêlée :

a) Il porte un de ses pieds en avant de la ligne de ses avants;

b) Il suit le ballon dans la mêlée avec l'un ou l'autre de ses pieds.

Le ballon n'est pas considéré comme mis correctement en mêlée avant d'avoir dépassé un joueur de chaque camp.

Voir la règle 19 au sujet des mêlées entre les deux lignes de 22 mètres.

Pour tous ces coups francs, l'endroit où a lieu l'infraction doit être pris comme marque et n'importe quel joueur du camp qui obtient le coup franc peut placer le ballon ou donner le coup de pied.

Pour infraction à l'article k, le camp qui obtient le coup franc peut choisir :

a) Soit une mêlée au point où le ballon a été joué en dernier lieu;

b) Soit un coup franc à l'endroit où l'infraction a été commise.

V. — Généralités.

Ballon en touche.

12. Il y a touche quand le ballon ou le joueur le portant touche ou franchit la ligne de touche.

Le ballon appartient au camp opposé à celui qui l'a touché en dernier lieu dans le terrain de jeu, *excepté quand le porteur du ballon est projeté en touche par un adversaire.*

Un joueur du camp à qui appartient le ballon le remet en jeu face à l'endroit où il est sorti en touche par une des méthodes suivantes :

a) En le lançant dans le terrain, perpendiculairement à la ligne de touche;

b) En formant une mêlée à 10 mètres de la touche et sur une perpendiculaire à la ligne de touche partant du point où le ballon est sorti en touche.

Si l'arbitre siffle pour une touche pas droite, le ballon est remis en jeu par une mêlée, conformément à l'article b.

Nota. — L'arbitre doit veiller à ce que la mêlée soit formée à 10 mètres de la ligne de touche.

« *Projeté en touche par un adversaire* » signifie être physiquement obligé de sortir en touche par la force de l'adversaire.

Quand un joueur remet volontairement mal le ballon en jeu après une touche, le coup franc de pénalité doit être donné à 10 mètres de la ligne de touche.

Il est interdit de charger un adversaire quand les joueurs sont en ligne à la touche lors de la remise du ballon en jeu après une touche.

But après essai.

13. Quand un camp a marqué un essai, un joueur de ce camp prend le ballon au point où l'essai a été marqué, et, suivant une direction parallèle aux lignes de touche, l'apporte dans le terrain de jeu à telle distance qu'il juge utile et dispose le ballon pour un coup de pied placé.

Ce coup de pied est régi par l'article n° 10 en ce qui concerne le droit de charger, le camp défendant devant se tenir derrière sa ligne de but.

L'arbitre doit veiller, avant que le coup de pied ne soit donné, à ce que le ballon soit sorti parallèlement aux lignes de touche.

Nota. — N'importe quel joueur, autre que le donneur du coup de pied, peut placer le ballon, ou si le droit de charger a été interdit à l'adversaire, un autre joueur que le précédent peut placer le ballon et changer l'endroit où le ballon avait été placé la première fois.

Quand un essai a été marqué et que l'arbitre a interdit au camp défendant le droit de charger, si le donneur du coup de pied touche le ballon posé à terre, l'arbitre supprime le droit d'essayer le but et fait remettre en jeu par un coup d'envoi comme après un essai non transformé, selon la loi 5.

Cette règle s'applique également en cas de tentative de but après coup franc, par coup de pied placé, mais dans ce cas l'arbitre doit ordonner une mêlée à l'emplacement de la marque.

Jeu déloyal. — L'arbitre doit accorder un essai si, d'après lui, un essai aurait été marqué sans aucun doute s'il n'y avait pas eu jeu déloyal ou obstruction de la part du camp défendant.

Il ne doit pas accorder un essai, mais un coup de renvoi aux 22 mètres, si, d'après lui, un essai n'aurait pas été marqué s'il n'y avait pas eu jeu déloyal ou obstruction de la part du camp attaquant.

Dans le cas d'un essai accordé, le coup de pied d'essai de but sera donné de n'importe quel point sur une ligne parallèle à la touche, et passant par l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'incorrection de jeu.

Nota. — En cas de doute au sujet d'un essai, quand il y aura possibilité de faire appel à la Fédération pour mauvaise application des règlements, il est recommandé aux arbitres de faire essayer le but afin que si la Fédération accepte ensuite l'essai, les points du but puissent être ajoutés, s'il a été réussi.

Si dans le cas de tentative de but après un arrêt de volée, un coup franc ou un essai, le ballon est illégalement arrêté une fois le coup de pied donné, et que l'arbitre soit d'avis qu'un but aurait certainement été marqué, il pourra accorder ce but.

Tenu en but.

14. Si, dans le but, le ballon est en possession d'un joueur et que ce joueur soit correctement tenu par un adversaire, avant qu'il ait touché le sol, on devra faire une mêlée à 5 mètres de la ligne de but, et en face de l'endroit où s'est produit le « tenu ».

Coup de renvoi aux 22 mètres.

15. Après un « touché » ou si le ballon ayant franchi la ligne de but va « en touche de but » ou en « ballon mort », le ballon sera remis en jeu par un coup de renvoi aux 22 mètres; toute l'équipe de celui qui donne le coup de pied, doit être derrière le ballon au moment où le coup de pied est donné. En cas d'infraction, l'arbitre ordonnera une mêlée au milieu de la ligne de 22 mètres.

En avant.

16. Dans le cas d'un « en avant », le ballon est rapporté à l'endroit où l'infraction a été commise et une mêlée a lieu à cet endroit, sauf si un arrêt de volée a été marqué et accordé, si l'« en avant » procure un avantage à l'adversaire, ou si dans l'estimation de l'arbitre l'« en avant » est volontaire. Dans ce dernier cas, il peut accorder un coup franc à l'endroit où l'« en avant » a été commis.

Tout ce règlement ne doit pas être appliqué à un « en avant » ou une passe qui envoie le ballon en touche volontairement; cette faute est régie par la règle 16 a.

16 a. Si un joueur envoie le ballon en touche volontairement en le passant ou le projetant avec les mains, le camp adverse peut réclamer soit un coup franc, soit une mêlée; ce coup franc ou cette mêlée est à son choix, soit :

a) A un point situé à 10 mètres de la touche et sur une perpendiculaire à la ligne de touche partant du point où le ballon est sorti en touche, ou

b) Au point d'où la passe ou l'envoi en touche avec les mains ont été faits.

Dans le cas d'un coup franc le « point », soit si l'on applique la règle a ou la règle b, doit être considéré comme le point

de la marque, mais si c'est une mêlée, elle est soumise au règlement 19.

Cette règle n'enlève pas le pouvoir à l'arbitre d'accorder ou non un essai selon l'article 13.

Passer ou porter derrière sa propre ligne de but.

17. Si un joueur donne volontairement un coup de pied qui envoie le ballon derrière sa propre ligne de but, le passe ou le jette derrière cette même ligne, puis y fait un touché, ou lui fait franchir la ligne de touche de but ou de ballon mort, le camp adverse peut réclamer une mêlée au point d'où est parti le ballon en dernier lieu avant de franchir la ligne de but.

En toute autre circonstance, un joueur peut toucher le ballon derrière sa propre ligne de but et, dans ce cas, le ballon est remis en jeu par un coup de renvoi aux 22 mètres.

Nota. — Talonner derrière sa propre ligne de but doit être considéré comme un coup de pied volontaire en arrière.

Si le ballon est passé en arrière et que le joueur qui doit le recevoir le manque, de telle sorte que le ballon franchit sa propre ligne de but, l'arbitre décidera si cette maladresse a été faite intentionnellement ou non et prononcera sa décision en conséquence.]

**Coups de pied donnés volontairement à un adversaire. —
Croc-en-jambe.**

18. Les coups de pied donnés volontairement à un adversaire et les crocs-en-jambe sont interdits.

L'arbitre a plein pouvoir de se prononcer sur les parties de l'équipement, y compris les souliers, crampons, boucles, bagues, etc., qui lui paraîtraient être dangereuses. Il doit donner l'ordre au joueur d'enlever les parties d'équipement qu'il juge dangereuses, et ne lui permettre de prendre part à la partie qu'après les avoir enlevées.

Les crampons peuvent être cylindriques; ils ne doivent pas être plus longs que 19 millimètres comptés de la semelle à la pointe, avoir 19 millimètres de diamètre à la base et 12 millim. 5 au sommet et être fixés par au moins trois clous.

Nota. — Il est du devoir de l'arbitre de veiller à ce que les joueurs se conforment à ce règlement.

Mêlée.

19. Dans tous les cas, quand une mêlée est ordonnée entre les deux lignes de 22 mètres pour une faute commise à moins de 10 mètres de la ligne de touche, cette mêlée doit être formée à un point situé à 10 mètres de la ligne de touche sur une ligne parallèle aux lignes de but et passant par le point de l'infraction.

Fautes en but non prévues.

20. En cas d'infraction aux règles produites dans le but par l'équipe attaquante, un « touché » sera accordé; si l'infraction est commise par la défense, une mêlée sera accordée à 5 mètres de la ligne de but en face de l'endroit où l'infraction a été commise.

Autres infractions non prévues. — S'il y avait infraction à une règle, ou s'il se produisait une faute non prévue, et qu'il en résulte un avantage pour le camp opposé, l'arbitre ne doit pas siffler et laisser le jeu se poursuivre; mais s'il n'y a aucun avantage pour l'équipe qui n'a pas commis la faute, et qu'aucun règlement ne s'y applique, le ballon sera reporté à l'endroit de la faute et on formera une mêlée à ce point.

5. — LE HOCKEY.

Considérations générales.

Sport à pratiquer de préférence en dehors de la saison chaude, le hockey est un jeu de plein air, très rapide, très ouvert, qui met en mouvement toutes les parties du corps, active les grandes fonctions et développe l'adresse, la souplesse, la vitesse, ainsi que le coup d'œil, l'esprit de décision l'initiative, en même temps que la discipline, la solidarité, et la camaraderie.

L'intérêt du jeu et sa modération relative en font un sport praticable pour les deux sexes.

Terrain et matériel.

Le hockey se joue avec une crosse, sorte de canne en bois très dur recourbée à une extrémité et une balle de bois entourée de cuir de 165 à 172 grammes et de 23 centimètres de circonférence.

Les joueurs se servent de la crosse en la tenant par l'extrémité droite pour frapper la balle et la chasser dans la direction voulue. La partie recourbée de la crosse présente une face plane et une face arrondie.

Le joueur frappe la balle avec la face aplanie.

Le terrain de jeu proprement dit doit mesurer 90 mètres sur 50 mètres, formant un rectangle avec une marge d'au moins 4 mètres sur tout le pourtour, pour permettre aux joueurs d'évoluer sans être gênés par les spectateurs et pour remettre en jeu la balle qui est sortie.

Le matériel du terrain de jeu comprend :

1° Deux buts déterminés chacun par deux poteaux plantés en terre verticalement au milieu de chacune des extrémités

les moins larges du rectangle, à 3 m. 64 l'un de l'autre et reliés à 2 m. 12 du sol par une barre transversale;

2° Un filet à mailles serrées formant poche en arrière des poteaux pour arrêter la balle passant avec force entre les deux poteaux et sur la barre horizontale;

3° Quatre piquets de 1 m. 24 plantés verticalement en terre aux quatre coins du rectangle;

4° Le sol doit être ni trop dur, ni trop mou, de préférence gazonné et parfaitement aplani.

Tenue des joueurs.

1° Maillot en laine à manches longues ou chemise de flanelle;

2° Calotte courte, ample, s'arrêtant au-dessus du genou, et fixée à la taille par dessus le maillot;

3° Bas fixés au-dessous du genou;

4° Souliers montants à lacets, en cuir souple, à semelles munies de crampons ou de rondelles en cuir faisant saillie pour empêcher les glissades sur terrain mou ou détrempé.

Accessoirement la tenue se complète :

5° D'un chandail que le joueur revêt par-dessus le maillot dans la saison froide, avant la partie pendant le repos, et après la partie.

Le gardien du but dont le rôle est souvent moins actif que celui des autres joueurs de son équipe, garde ce chandail pendant toute la partie si son équipe surclasse l'équipe adverse;

6° Des protège-jambes recouvrant les tibias de la tige de la chaussure au-dessous de la rotule et évitant les coups douloureux d'une balle en pleine vitesse. Le gardien de but notamment doit se protéger entre les chevilles et la mi-cuisse au moyen de jambières évasées à la partie supérieure et fixées à la cheville au-dessous du genou et sur la cuisse au moyen de courroies;

7° De gants spéciaux à crispin pour le gardien du but. Ces gants sont garnis dans la partie qui recouvre la paume de la main de bourrelets pneumatiques destinés à amortir le choc de la balle sur la main, lorsque le gardien du but n'a pas d'autre recours que d'arrêter avec la main la balle lancée en pleine force.

Nombre et répartition des joueurs.

Le hockey se joue entre équipes de onze joueurs disposés de la façon suivante dans les deux camps au début de la partie :

Cinq avant répartis en arrière de la ligne de milieu ;

Trois demis disposés en arrière des avants et en avant de la ligne des 23 mètres. Deux arrières disposés entre le cercle d'envoi et la ligne des 23 mètres;

Le gardien de but placé dans le cercle d'envoi en avant du centre du but.

Technique du jeu, rôles respectifs des joueurs.

1° **Avants.** — Les avants sont des coureurs de vitesse dont la mission est l'attaque. Leur tactique consiste à faire des passes.

Si dans l'engagement de la partie la balle est conservée par l'avant désigné, les quatre autres avants doivent suivre à bonne distance de celui qui dirige la balle pour être toujours en mesure de la recevoir de ce dernier s'il décide de faire une passe.

L'objectif d'une passe est de se débarrasser de la balle pour la donner à un coéquipier mieux placé pour continuer la progression vers le but adverse.

Les avants doivent s'exercer à passer avec précision pour éviter de donner la balle à un adversaire. Le moment favorable pour exécuter une passe est celui où l'on a attiré sur soi au moins un adversaire; une bonne passe doit être courte; toute tactique individuelle qui consiste à conserver pour soi la balle et à la frapper en tous sens à travers le terrain épuise celui qui la pratique, désorganise le jeu d'équipe seul efficace.

Une bonne tactique d'équipe consiste à amener la balle à une aile pour la faire progresser parallèlement à la ligne de touche jusqu'à la hauteur du cercle d'envoi; à ce moment la passer au coéquipier du centre qui doit, en vitesse, la faire passer dans le but adverse. On arrivera généralement à faire réussir cette manœuvre après une série de passes correctement faites qui auront tour à tour annihilé la défense adverse opposée.

Cette manœuvre n'est possible qu'avec des avants habitués à jouer ensemble, formant une ligne homogène et dont chacun des équipiers est constamment en mesure de saisir une passe ou un retour de passe.

2° **Les demis.** — Les demis ont un rôle actif non seulement dans la défense mais aussi dans l'attaque.

Dans la défense leur mission est de marquer chacun des avants adverses en combinant leur action à celle des arrières de leur camp.

Dès que les avants adverses réussissent à saisir la balle et à attaquer, les trois demis conjuguent aussitôt leurs efforts pour inquiéter l'adversaire en évitant de se gêner et de se laisser déborder et en donnant aux arrières le temps de concourir à la défense. Dès qu'un demi a ressaisi la balle il saisit

l'occasion de la lancer aux avants de son camp du côté où il présume la défense adverse en infériorité.

Dans l'attaque, les demis suivent les avants dans leur progression vers le but adverse de manière à étayer la première ligne et à être toujours prêts à ressaisir la balle qu'un avant aurait dépassée dans son élan ou qu'un adversaire aurait relancée. Les demis doivent savoir constamment la position relative des équipes adverses pour retourner immédiatement la balle du côté où les avants de leur camp sont plus nombreux que les adversaires, ou sur le point du terrain où ils estiment la défense adverse en état d'infériorité.

3° **Les arrières.** — N'étant que deux pour couvrir la largeur du front à défendre, les arrières doivent être vigilants pour saisir immédiatement la balle qui aurait pénétré profondément dans leur camp et la retourner le plus loin possible à l'endroit où les joueurs avants sont en force pour reprendre l'attaque contre l'adversaire. Un arrière qui a du coup d'œil peut profiter de l'avance adverse et du resserrament de ses lignes pour rétablir par un coup heureux une partie qui paraissait compromise.

4° **Le gardien de but.** — Le rôle du gardien de but exige de la patience, du coup d'œil et du sang-froid et une grande adresse. Il a, dans l'équipe, le rôle ingrat, soit qu'il n'ait pour ainsi dire rien à faire si son équipe surclasse l'équipe adverse; soit qu'il soit constamment en action si son équipe est inférieure et alors sa tâche est la plus difficile de celles qui incombent à tous les joueurs; il doit en effet s'opposer par tous les moyens au passage rapide dans son propre but de la balle durement lancée par l'adversaire. Il est le seul qui ait droit de donner des coups de pied à l'intérieur du cercle d'envoi.

5° **Le capitaine.** — Le capitaine est choisi parmi les joueurs de chaque équipe. Il dirige les joueurs et ceux-ci lui doivent obéissance absolue. Il doit en retour mériter leur confiance. Il connaît ses coéquipiers au moral comme au physique, leur donne dans le dispositif une place appropriée à leurs moyens, réprime les fautes et encourage chaque joueur individuellement en le désignant nominativement.

Le capitaine peut occuper une place quelconque dans le dispositif suivant ses aptitudes personnelles; toutefois, il doit éviter de se placer comme gardien de but, cette place ne lui permettant pas de diriger l'équipe et l'obligeant au contraire à se tenir en dehors de l'action générale.

Le jeu de hockey exigeant non seulement des qualités individuelles mais de la cohésion et de la discipline dans l'équipe, le rôle de capitaine est capital en ce sens qu'il inspire et met en œuvre la valeur collective de ses coéquipiers.

6° **Les arbitres.** — Pour les épreuves importantes telles

que championnats, coupes, challenges, etc., les organisateurs choisissent les deux personnes qui arbitreront le match.

Les principales qualités de l'arbitre sont l'impartialité et la fermeté en même temps qu'une connaissance parfaite du jeu. Ses décisions sont sans appel. En outre, pour décider si la balle est sortie ou non et par quelle équipe la balle doit être rentrée tout match important comporte deux arbitres de touche.

But de la partie.

La durée totale de la partie ou match est de 75 minutes se décomposant en deux mi-temps de 35 minutes séparées par un repos de 5 minutes. Les équipes changent de camp après la mi-temps. Le jeu consiste à marquer des buts. Est déclarée gagnante l'équipe qui en fin de partie totalise le plus grand nombre de buts. Dans l'entraînement et dans les matches amicaux la durée d'une partie peut être augmentée ou diminuée si les deux capitaines en conviennent.

Conduite de la partie.

Voir plus loin les règles fixées par la Fédération française de Hockey.

Entraînement.

Le hockey devant être pratiqué de préférence en dehors de la saison chaude, l'entraînement qui y prépare envisage deux périodes :

- A. — Hors saison (juin à septembre).
- B. — Pendant la saison (octobre à mai).

A. — **Hors saison.** — **But :** Conservation de la condition physique, maintien de la forme athlétique.

Travail. — Leçon complète et quotidienne d'éducation physique comprenant notamment des exercices d'extension des bras et de redressement de la colonne vertébrale.

B. — **Pendant la saison.** — L'entraînement se divise en trois parties :

- 1° Entraînement physique général ;
- 2° Entraînement spécial ;
- 3° Étude de la tactique et des combinaisons du jeu.

1° **Entraînement physique général.** — **But :** a) Conserver la condition physique ;

b) Maintenir la forme athlétique.

Travail. — Leçon quotidienne et complète donnée en principe le matin en dehors des jours de matches ou des jours qui précèdent ou qui suivent les matches.

2° **Entraînement spécial.** — **But :** Parfaire la forme athlétique, acquérir le souffle, l'adresse et l'endurance nécessaire pour disputer un match de durée réglementaire. Cet entraînement comprend des courses de vitesse avec emploi de la crosse pour exécuter des coups d'envoi, de recevoir, et des passes à deux mains ou dans un train de course. Ces séances n'ont pas lieu les jours de matches ni les lendemains et veilles de matches. Elles ont lieu l'après-midi si la leçon complète d'éducation physique se fait le matin et inversement. Durée maximum d'une séance : une heure, y compris la mise en train et le retour au calme.

Travail. — Le travail est le même pour tous les joueurs, sauf pour le gardien de but.

Tout le monde se familiarise avec le lancer de la balle à main nue et s'exerce au maniement de la crosse à deux mains (assouplissement et coups à vide puis coups à la balle en recherchant l'adresse, la puissance et enfin la puissance unie à l'adresse).

On passe ensuite au jeu à deux puis au jeu d'équipe. Le gardien de but s'exerce en plus aux coups de pied à la balle.

3° **Étude de la tactique et des combinaisons du jeu.** — **But :** Développer l'adresse, le coup d'œil, le sang-froid, l'esprit de décision de chacun ainsi que la cohésion, la discipline et la camaraderie dans l'équipe ; corriger les maladresses et les fautes individuelles et collectives.

Travail. — L'étude tactique du jeu intéresse toutes les lignes et se poursuit consécutivement avec l'entraînement physique et technique journalier. Les lignes s'exercent d'abord isolément puis disposées dans l'équipe. La mise au point se fait dans les séances d'ensemble hebdomadaires.

Mise en train. — Pour obtenir que l'équipe soit immédiatement en action dans une partie et aussi pour éviter le refroidissement, tous les joueurs exécutent une mise en train de 10 minutes avant le commencement de la partie. Cette mise en train comprend des assouplissements de bras, jambes, tronc, des sautilllements avec flexion et extension de jambes, des courses de vitesse de 30 mètres, des assouplissements avec la crosse, des exercices respiratoires.

RÈGLES OFFICIELLES DE HOCKEY

ÉTABLIES PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HOCKEY.

ART 1^{er}. — **Des équipes.** — 1° Les équipes de hockey doivent se composer de onze joueurs. La formation régulière

d'une équipe est la suivante : cinq avants, trois demis, deux arrières et un gardien de but (goal-keeper).

Néanmoins les capitaines sont libres de disposer leur équipe comme bon leur semble.

2° La durée d'une partie est de 70 minutes avec une mi-temps (qui ne doit pas dépasser 5 minutes), au bout de 35 minutes, pendant laquelle les équipes changent de camp.

Dans un match où un résultat doit être acquis, la partie est s'il y a lieu prolongée de deux mi-temps de 10 minutes chacune et ainsi de suite jusqu'à résultat. Les capitaines d'un commun accord ont la faculté d'ajouter au temps réglementaire la ou les prolongations désignées ci-dessus. Les joueurs ne doivent pas être remplacés dans le cours de la partie et une équipe incomplète peut se compléter dans le courant du jeu.

ART. 2. — **Des capitaines.** — Les capitaines :

- a) Tiront les camps;
- b) Servent d'arbitres dans le cas où les arbitres manqueraient ou délèguent ces fonctions à un de leurs équipiers.
- c) Indiquent leur gardien de but au commencement de la partie, ou si ce joueur est changé dans le courant de la partie.

ART. 3. — **Du terrain.** — 1° Le terrain doit avoir 90 mètres de long et pas plus de 55 mètres ni moins de 50 mètres de large. Le terrain est délimité par des lignes blanches, celles délimitant les côtés les plus longs sont appelées lignes de côté ou de touche; celles délimitant les côtés les plus courts, lignes de buts. La forme du terrain doit être rectangulaire.

2° Un drapeau doit rester planté pendant toute la durée de la partie, à chaque coin du terrain, ainsi qu'au centre de chaque ligne de côté à un mètre en dehors de la ligne. Tous les autres drapeaux doivent être plantés à la distance d'un mètre du terrain. Ces drapeaux auront une hauteur minimum de 1 m. 24.

3° Parallèlement à chaque ligne de côté et à 4 m. 55 de celle-ci à l'intérieur du terrain on trace en pointillé la *ligne des 5 yards* qui sert pour les sorties en touche.

4° Parallèlement à chaque ligne de but et à 22 m. 75 de celle-ci, on trace la *ligne des 25 yards* à l'intérieur du terrain, qui sert pour les sorties en but;

5° Également parallèle aux lignes de but et partageant le terrain en deux parties identiques, se trace la *ligne du milieu*. Le centre du terrain est marqué d'un petit rond-blanc.

Nota. — Il est recommandé de tracer les lignes de façon bien visible et en matière résistant à la pluie, sans que le terrain soit creusé.

Les prescriptions relatives aux drapeaux sont recommandées, néanmoins, l'absence de drapeaux ne peut être le motif d'un refus de jouer ou d'annulation d'un match.

ART. 4. — **Des buts.** — Les buts sont placés au milieu de chaque ligne de but, et se composent de deux poteaux verticaux à 3 m. 64 l'un de l'autre, reliés par une barre horizontale à 2 m. 12 du sol, ces distances mesurées entre les faces *intérieures* des poteaux et de la barre.

Les poteaux et la barre seront en coupe de forme rectangulaire, leur face dirigée vers le terrain aura 0 m. 05 et leur face latérale 0 m. 07.

La barre horizontale ne devra pas dépasser les poteaux verticaux, de même ceux-ci ne devront pas dépasser la barre horizontale. Des filets doivent être attachés aux poteaux, aux barres horizontales, et au sol, derrière les buts, mais de manière à ne pas gêner le gardien de but dans ses mouvements.

ART. 5. — **Du cercle d'envol.** — Devant chaque but doit être tracée une ligne de 3 m. 64 de long, parallèle à la ligne de but, et à une distance de 13 m. 65 de celle-ci. Les deux extrémités de cette ligne doivent être jointes à la ligne de but par des tracés en quart de cercle qui auraient les poteaux de but correspondants pour centres. Cet espace, lignes comprises, se nomme le *cercle d'envol* ou *cercle de but*.

ART. 6. — **De la balle.** — La balle est une balle ordinaire de cricket peinte en blanc, ou faite en cuir blanc. Les arbitres devront défendre l'emploi de toute autre balle.

ART. 7. — **Des crosses (sticks).** — 1° Les crosses doivent avoir le côté gauche seul plat, sans aucune espèce de garniture métallique ou autre, quelle qu'elle soit, ni aucun éclat dangereux. Le bout de la tête de la crosse ne doit être ni carré ni pointu, mais doit avoir des bords arrondis. Elles doivent passer dans un anneau de 0 m. 05 de diamètre;

2° Il est permis de glisser sur la crosse une rondelle de caoutchouc dont le diamètre extérieur ne doit pas dépasser 0 m. 10 sur la crosse; il est également permis de placer des bandages sur le stick, à condition que, ceux-ci placés, le stick puisse encore passer dans l'anneau de 0 m. 05.

ART. 8. — **De l'équipement.** — L'équipement d'un joueur ne pourra comporter aucun accessoire de nature à être dangereux pour ses adversaires ou ses partenaires, par exemple des souliers avec clous en saillie ou pointe de métal.

Pénalité. — Les arbitres doivent empêcher un joueur de prendre part au jeu dans ces conditions.

ART. 9. — **De l'engagement.** — 1° On commence la partie, on remet la balle en jeu après chaque but et après la mi-temps, par un engagement (bully) au milieu du terrain. L'engagement est fait par deux joueurs, un de chaque

équipe (en général les avant-centres) qui se placent au milieu du terrain, face à face, regardant chacun directement la ligne de touche sur la droite de son but, la balle étant posée à terre entre eux.

Chaque joueur frappe le sol entre lui et la balle, puis la crosse de son adversaire, au-dessus de la balle, trois fois alternativement; après quoi, l'un ou l'autre de ces joueurs peut seul la frapper, pour que la balle soit considérée en jeu.

2° Tous les joueurs, au moment d'un engagement, doivent être entre leur but respectif et la balle, et ne pas approcher à moins de 2 m. 73 des joueurs faisant l'engagement (sauf dans le cas d'engagement dans le cercle où ils pourront se tenir plus près).

Pénalité — Si les prescriptions de cet article n'ont pas été rigoureusement suivies, l'engagement doit être recommencé.

ART. 10. — Gain d'un but. — 1° Un but est obtenu quand, d'un point à l'intérieur du cercle d'envoi, la balle est envoyée par la crosse, ou rebondit de la crosse d'un joueur de l'équipe attaquante, et dépasse entièrement la ligne du but entre les poteaux et sous la barre;

2° Si les poteaux de but ou la barre transversale ont été déplacés, l'arbitre accordera un but; si, à son avis, la balle a franchi un point qui devait se trouver entre les deux poteaux (les poteaux de but et la barre étant régulièrement en place), et à une hauteur inférieure à celle de la barre horizontale avant que celle-ci n'ait été déplacée.

Nota. — Il faut donc remarquer que le but n'est valable que si la balle a été envoyée par un stick attaquant dans le cercle; il n'est cependant pas nécessaire que la personne de l'attaquant soit elle-même dans le cercle. Si une balle ainsi envoyée correctement dévie sur la personne immobile ou le stick d'un joueur quelconque sans qu'il y ait faute de celui-ci, et va dans le but, le point est valable, si, envoyée de l'extérieur du cercle, la balle dévie sur la personne ou le stick d'un défenseur et va dans le but, le point n'est pas valable.

Il y a alors lieu à un *corner* ou à un *penalty corner* suivant l'absence ou non d'intention.

Si envoyée de l'extérieur du cercle, la balle dévie sur la personne d'un joueur attaquant, le point n'est pas non plus valable: il y a alors sortie en but.

La surface du cercle de but comprend les lignes qui le délimitent; on considère que la balle est dans le cercle lorsqu'aucune partie de la périphérie de la balle ne dépasse plus le bord extérieur de la ligne délimitante.

Art. 11. — Hors jeu (Off side). — Quand un joueur frappe ou roule la balle, tout co-équipier qui se trouve plus près que lui du but adverse au moment où la balle est frap-

pe ou roulée, est hors jeu (off side) à moins qu'il n'y ait au minimum trois de ses adversaires plus rapprochés que lui de leur ligne de but.

2° Un joueur hors jeu ne peut jouer la balle lui-même, ni gêner un autre joueur, ni recevoir la balle, ni se tenir à moins de 5 mètres de la balle tant que la balle n'a pas été touchée ou frappée par un adversaire;

3° Aucun joueur ne peut être hors jeu :

a) S'il est dans son propre jeu ;

b) Si la balle a été frappée en dernier par un adversaire ou a touché celui-ci ;

c) Si la balle a été jouée par un de ses co-équipiers qui, au moment où il touchait la balle, était plus près des buts adverses que lui-même.

Pénalité. — Tout hors jeu donne un coup franc au camp adverse.

Le coup franc est donné par un quelconque des joueurs du camp opposé au joueur en faute et à l'endroit où se trouvait ce joueur lorsque l'arbitre a sifflé le hors jeu.

ART. 12. — Détails généraux. — 1° La balle peut être attrapée à la main, mais, dans ce cas, doit être immédiatement lâchée, de façon à ce qu'elle tombe perpendiculairement sur le sol, ou être arrêtée. Elle ne peut pas être ramassée, portée, frappée, lancée, poussée en avant, jetée ou reculée sauf avec la crosse. Elle peut être arrêtée avec l'aide de toutes les parties du corps. Aucun joueur ne pourra obtenir un avantage si léger soit-il, en employant ses bras, pieds ou une partie quelconque de son corps ou de son équipement, à moins que cet avantage ne soit un simple arrêt de la balle.

Le pied employé dans ce but doit être aussitôt retiré;

2° On ne doit pas se servir du dos de la crosse;

3° On ne doit ni charger, ni écarter, ni saisir un adversaire, ni lui donner des coups de pied, ni le bousculer, ni lui faire des crocs-en-jambe;

4° On peut accrocher la crosse d'un adversaire s'il est assez près de la balle pour la jouer, mais il n'est pas permis de frapper les crosses;

5° On ne doit pas accrocher un adversaire avec sa crosse, ni le gêner en courant entre lui et la balle, ni l'aborder à sa gauche pour le gêner, ni d'aucune manière, lui faire un obstacle de sa personne. On ne gêne pas un adversaire en l'abordant à gauche si on touche la balle avant de toucher;

6° Le gardien de but peut frapper la balle du pied quand elle est dans le cercle d'envoi, il ne peut être puni si en arrêtant de la main un shoot au but, il ne laisse pas tomber la balle perpendiculairement au sol et si la balle a simplement rebondi de sa main ouverte;

7° La balle ne cesse pas d'être en jeu quand elle touche l'arbitre ou un poteau, à moins qu'elle ne sorte du terrain.

8° Un joueur ne peut se mêler au jeu que s'il tient son stick à la main et s'il n'est pas tombé, fût-ce sur les genoux;

9° Quand un joueur frappe ou veut frapper la balle, aucune partie de son stick ne peut à aucun moment s'élever plus haut que son épaule (faute appelée *stick*). Il est défendu de frapper la balle par en dessous, de façon à la soulever en l'air, en un mot, de la «couper», mais on peut soulever la balle en plaçant le stick en dessous; on peut également frapper la balle pendant qu'elle est en l'air.

ART. 13. — **Des pénalités.** — 1° *Fautes commises hors du cercle*; la punition sera un coup franc à donner par un adversaire, de l'endroit où la faute a été commise.

2° *Fautes commises dans le cercle.* — a) Si la faute a été commise par un joueur attaquant, la punition sera un coup franc en faveur du camp défendant.

b) Si la faute est commise par un joueur du camp défendant, la punition sera un coup de réparation de coin *corner* ou un *corner pénalisé*, ou un *but pénalisé*; ce dernier ne peut être donné que pour une violation volontaire des règlements et s'il apparaît qu'un but eût été marqué si la faute n'eût pas été commise; la valeur de ce but sera identique à celle d'un but ordinaire. Un *stick* ne peut donner lieu qu'à un *corner pénalité*.

3° *Fautes commises à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle.* — Si deux joueurs sont simultanément en faute, l'arbitre fera procéder à un engagement ordinaire à l'endroit où la faute aura été commise. Il est spécialement recommandé aux arbitres et capitaines de veiller avec le plus grand soin à ce que les joueurs qui font des «Sticks» ou coupent la balle, particulièrement en dégageant leur camp, perdent ces mauvaises habitudes: ces coups sont extrêmement dangereux, pour les adversaires comme pour les partenaires.

ART. 14. — **Du coup franc.** — Au moment où se fait le coup franc, tous les joueurs doivent être à 4 m. 50 (5 yards) de la balle; après avoir donné le coup franc, le joueur ne peut pas toucher la balle à nouveau avant que celle-ci ait été frappée ou touchée par un autre joueur; le joueur qui donne le coup franc doit frapper la balle correctement et il ne peut ni la couper, ni la pousser, ni la soulever de terre. S'il manque la balle en voulant frapper, il peut recommencer le coup, à condition qu'il n'ait pas commis la faute du *stick*.

Si un autre joueur que celui qui donne le coup se trouve à moins de 4 m. 50 (5 yards) de la balle, l'arbitre ordonnera un nouveau coup franc, à moins qu'il ne considère que ce joueur, en agissant ainsi et n'intervenant pas dans le jeu, permette de gagner du temps: dans ce cas, le coup franc

sera donné sans nouveau délai. Si le joueur après avoir fait le coup franc, intervient dans le jeu, avant que la balle ait été touchée ou jouée par une autre personne, s'il commet la faute de *Stick* ou s'il n'a pas frappé normalement la balle, les punitions seront: Pour les fautes commises *hors du Cercle*: un coup franc au caup adverse.

Pour les fautes commises *dans le cercle* par un joueur défendant: un *Penalty corner*,

b) Par un joueur attaquant: un coup franc aux adversaires.

ART. 15. — **Remise en jeu d'une balle sortie en franchissant les lignes de côté.** — Lorsque la balle est sortie du terrain en franchissant entièrement la ligne de côté, elle sera remise en jeu en la faisant de la main rouler le long du sol, sans faire de bonds, à l'endroit où elle est sortie, par un des joueurs de l'équipe opposée à celle à laquelle appartient le joueur qui a fait sortir la balle. La balle peut être remise au jeu aussitôt après être sortie; mais aucun joueur ne pourra avoir une partie de son corps ni de son stick dans l'espace qui sépare la ligne de 5 yards de la ligne de côté; la ligne de 5 yards peut être franchie par les joueurs aussitôt que la balle quitte la main de celui qui la remet en jeu; ce dernier doit avoir ses deux pieds et son stick à l'extérieur de la ligne de côté et il ne peut rejouer la balle qu'après un autre joueur.

Les arbitres veilleront à ce que le joueur qui fait la rentrée fasse bien rouler la balle; trop de joueurs la font rebondir en la jetant sur le sol. En cas de faute du joueur qui remet en jeu, la rentrée sera recommencée, mais par un joueur de l'équipe adverse. En cas de fautes d'autres joueurs, il y aura un coup franc pour l'équipe du camp opposé à ceux qui auront commis la faute. Toutefois l'arbitre pourra tolérer des infractions à la règle des 5 yards, à condition que le joueur irrégulièrement placé n'intervienne pas dans le jeu.

ART. 16. — **Balle sortant du jeu et franchissant la ligne de but en dehors du but.** — a) Si la balle est ainsi mise hors du jeu par un joueur de l'équipe attaquante, si elle glisse sur la personne ou le stick d'un joueur défendant se trouvant *en avant de sa ligne de 25 yards* la balle sera placée sur cette ligne en un point situé en face de l'endroit où elle a franchi la ligne de but et le jeu reprendra par un engagement qui se fait dans les mêmes conditions qu'un engagement au centre (art. 9).

b) Si la balle a glissé sur un joueur défendant ou sur son stick, si elle a été mise dehors sans intention par ce joueur alors qu'il se trouvait *en arrière de sa ligne de 25 yards* l'arbitre accordera un coup de coin *corner simple* à l'équipe attaquante.

c) Si l'arbitre estime que la balle a été intentionnellement

mise dehors par un joueur défendant, il accordera un penalty corner à l'équipe attaquante.

ART. 17. — **Du corner ou coup de coin.** — La balle sera placée en un point de la ligne de but ou de la ligne de côté située à moins de 2 m. 73 (3 yards) du poteau de coin le plus rapproché de l'endroit où la balle est sortie; elle sera lancée au moyen du stick par un des joueurs attaquants qui ne pourra déplacer le drapeau de coin. A ce moment tous les joueurs défendant devront se tenir «stick et pieds» derrière leur ligne de but. Les joueurs attaquants devront être dans le jeu, en dehors du cercle, les joueurs des deux camps ne pourront dépasser ces lignes qu'une fois la balle frappée par le joueur qui donne le coup franc.

Aucun joueur ne peut se tenir à moins de 4 m. 55 (5 yards) du joueur qui fait le coup de coin. Le camp attaquant pour faire un but devra arrêter la balle (pas nécessairement d'une façon complète) avant de shooter, sauf si la balle a été touchée d'abord par le stick ou la personne d'un adversaire. Le joueur qui fait le coup ne peut reprendre part au jeu avant que la balle n'ait été jouée par un autre, et, si en voulant frapper la balle dans le coup de coin, il la manque il pourra recommencer à condition qu'il n'ait pas commis les fautes de stick ou de coupé; s'il reprend part au jeu avant que la balle soit touchée par un autre joueur, ou s'il commet les fautes ci-dessus, l'arbitre accordera un coup franc à l'autre joueur du camp adverse. L'arbitre fera de même si le joueur auquel la balle est envoyée par le coup de coin fait un shoot direct, sans essayer d'arrêter la balle.

ART. 18. — **Du penalty corner ou coup de coin de réparation.** — Il sera fait d'un point quelconque de la ligne de but situé à 9 m. 10 (10 yards) au moins du poteau de but le plus rapproché de l'endroit où la balle est sortie du terrain; au moment de *Penalty corner* tous les joueurs défendants devront se tenir (stick et pieds) derrière leur ligne de but, et tous les attaquants dans le jeu à l'extérieur du cercle.

Aucun joueur ne pourra se tenir à moins de 4 m. 35 (5 yards) du joueur faisant le coup de coin de réparation. Pour le reste et les pénalités, tout se passe comme dans le *Corner* simple.

ART. 19. — **Les arbitres.** — Il y aura deux arbitres. Chacun arbitrera pendant toute la durée du match dans une moitié du jeu et ne changera pas de côté à la mi-temps. Chaque arbitre surveillera une des lignes de côté et tranchera pour cette ligne toutes les questions relatives à la rentrée en touche dans les deux moitiés de jeu; il laissera jouer pendant le temps réglementaire, il n'ajoutera que le temps qui aura été perdu.

Il tiendra un procès verbal succinct du jeu. En cas de

corner penalty accordé au moment où le jeu va être arrêté, soit à la mi-temps, soit à la fin, l'arbitre après avoir prévenu, prolongera la partie, jusqu'à ce que la balle soit sortie du terrain ou du but marqué, ou une faute commise par un attaquant. Tant que le sifflet ne retentit pas, la balle est en jeu. S'il n'y a qu'un arbitre, il devra être aidé par deux juges de touche qui auront à décider si la balle a franchi les lignes de côté et quelle équipe devra faire la rentrée.

L'arbitre ne siffle pas pour les remises en touche et les coups francs. Il est interdit aux arbitres et aux juges de touche de donner des conseils ou d'encourager les joueurs pendant la partie.

Les arbitres pourront ne pas appliquer les pénalités prévues par le règlement, lorsqu'ils estimeront qu'en punissant ils favoriseraient l'équipe à laquelle appartient le joueur en faute.

L'arbitre donnera sa décision sans attendre un appel.

Dans le cas de jeu brutal, les arbitres ont le pouvoir discrétionnaire, soit de faire des observations au joueur en faute, soit de l'exclure du jeu sans préavis. Lorsqu'un joueur est temporairement hors de combat, les arbitres suspendront le jeu; celui-ci recommencera par un engagement à faire à un endroit à déterminer par l'arbitre dans la moitié du jeu où l'accident se sera produit.

Un joueur s'absentant du terrain pour un motif quelconque devra en prévenir l'arbitre et ne pourra à nouveau prendre part au jeu qu'après être venu prévenir l'arbitre qu'il reprend sa place.

CHAPITRE IV.

LES SPORTS.

A. — LA MARCHÉ.

1° Considérations générales.

La marche, qui est une des allures normales de l'homme est un sport complet, hygiénique et utilitaire.

La marche convient à tous les âges et peut se pratiquer en toutes saisons. C'est un sport d'une valeur sociale considérable.

Dans les temps modernes, dans les grandes villes surtout, trop de facilités de transport sont offertes, qui sollicitent à l'envi le promeneur et parviennent à lui faire perdre l'habitude et le désir de marcher. C'est alors que surviennent ces

infirmités des civilisés dont la plus disgracieuse est l'obésité.

2° Mécanisme de la marche.

Si tout le monde marche, toutes les manières de marcher ne sont pas également bonnes au point de vue de l'effet utile qu'on en peut retirer. Il faut pour cet exercice comme pour tous, en général, une éducation spéciale des mouvements qu'il comporte. L'observation des meilleurs sujets a permis de mettre en évidence les lois naturelles auxquelles sont soumis ces mouvements.

La méthode est donc aussi nécessaire dans les allures normales de l'homme que dans les autres sports ou mouvements gymnastiques,

Définition. — La marche, en avant, est un mode de locomotion s'exécutant par une succession de chutes, appelées « pas », chutes enrayées par la projection d'une jambe en avant, la jambe arrière produisant l'impulsion.

La marche est caractérisée par le fait :

1° Que le corps ne perd jamais le contact avec le sol; il repose toujours sur l'un des pieds et, pendant un temps très court sur les deux pieds (période du double appui).

Dans la marche, la force motrice est une poussée exercée par la jambe arrière; l'impulsion est donnée par l'extension du membre inférieur arrière, adhérent au sol par la plante du pied.

Cet allongement est combiné avec les mouvements de rotation de la hanche autour de la cuisse et de la jambe autour du pied, pivot mobile; en sorte que l'effort du membre inférieur n'est point dirigé suivant la direction à suivre, mais s'exerce obliquement, d'où perte considérable de force.

En outre, cet effort cesse quand le membre est en extension totale; d'où intermittence dans l'action.

Le membre qui vient de pousser doit être relayé par l'autre qui servait uniquement à soutenir le corps. La jambe impulsive devient alors jambe de soutien et ainsi, chaque jambe joue alternativement deux rôles :

1° Un rôle de soutien et d'amortissement;

2° un rôle d'impulsion.

La période complète de ces deux actes s'appelle le **pas** (1).

La marche n'est qu'une succession de pas ainsi définis.

L'obliquité des impulsions engendre un mouvement onduleux pour chaque point considéré du corps, en particulier

(1) C'est en réalité un double pas. On appelle, en effet, communément « pas » la distance comptée d'un talon (empreinte) à l'autre talon (empreinte).

du centre de gravité et la vitesse de progression du corps n'est pas uniforme.

Tout l'art du marcheur est de tendre vers la ligne droite et vers l'uniformité, en fléchissant d'une certaine manière les divers segments des membres inférieurs.

Quand le pied arrière s'est déroulé sur le sol, il ne repose plus que par la pointe, tandis que le pied avant touche le sol par le talon, un peu avant l'achèvement de l'extension du membre arrière.

Dans la période de lever du pied, le membre inférieur oscille autour de la hanche, sous l'action musculaire; pour obliger la jambe à accomplir le mouvement de balancier, suivant la cadence voulue et, au moment du poser du pied, le corps repose sur un talon (pied avant) et sur une pointe (pied arrière).

C'est la période du double appui durant laquelle le corps est au minimum d'élévation au-dessus du sol supposé horizontal.

Les trajectoires décrites par la hanche, les épaules, la tête; en un mot, par un point quelconque du corps, sont sinueuses.

Le corps décrit ces trajectoires sinueuses avec une vitesse variable : modérée dans la période d'impulsion, elle s'accélère jusqu'à un maximum obtenu un peu avant que le pied en suspension pose à terre; à ce moment la vitesse est ralentie et le corps est au minimum d'élévation.

Le balancement des bras corrige légèrement cette variation de vitesse par des oscillations en sens inverse des jambes, et qui, par conséquent, poussent en avant le centre de gravité dans la période du double appui et le ramènent en arrière dans la chute durant laquelle la vitesse de progression s'accélère.

La marche est considérablement facilitée par l'inclinaison en avant du corps, attitude qui utilise au mieux l'action de la pesanteur.

Les pieds se posent à droite et à gauche de la ligne moyenne du chemin parcouru et le pas complet est exécuté quand le corps est revenu à l'attitude du départ.

Le corps oscille légèrement à droite et à gauche, en avant et en arrière, avec une périodicité réglée par les appuis successifs des pieds.

Les mouvements alternés des épaules et des hanches provoquent des torsions successives du tronc (1).

L'ensemble de ces mouvements, dont l'entraînement peut réduire l'amplitude, met en action, dans la marche, un nombre de muscles considérable.

(1) La marche est une série de mouvements symétriques qui utilisent d'une façon complète la disposition symétrique de notre système nerveux.

3° Marche normale.

Pour bien marcher, il ne suffit pas d'acquieser à la vitesse, mais d'obtenir économiquement une allure pour pouvoir la soutenir longtemps.

La vitesse est le produit de la longueur du pas par la cadence, c'est-à-dire par le nombre de pas en une minute.

Il y a une relation entre la longueur du pas et le rythme : si l'on précipite le pas, sa longueur augmente, jusque vers 150 pas à la minute et atteint 0 m. 85 pour l'homme de taille moyenne (1 m. 67). Cette longueur tombe rapidement à 0 m. 80, puis 0 m. 75, puis 0 m. 70 si on accélère l'allure jusqu'à 180; mais la vitesse de la marche croît cependant jusqu'au rythme 170 puis décroît.

A partir de la cadence de 150, la dépense de travail croît beaucoup pour une faible augmentation de vitesse.

Les allures précipitées sont défectueuses et les cadences seules pratiques sont celles de 110 à 120 pas à la minute avec des longueurs de pas de 75 à 80 centimètres.

Il vaut mieux allonger le pas que de précipiter sa cadence. Mais il y a manière d'allonger le pas.

Plus la fente est grande, plus le corps est abaissé au-dessus du sol et plus les oscillations seront espacées les unes des autres. Il y a intérêt à diminuer l'amplitude de ces oscillations.

On y parvient, en étendant le plus possible le membre arrière : en donnant l'impulsion le plus obliquement possible par le déroulement complet du pied qui pousse et en amortissant le choc du talon au moment du « poser » par la flexion de la jambe avant.

Il faut « glisser » sur cette jambe fléchie, de façon à ce que le centre de gravité du corps se mouve sur une ligne aussi droite et parallèle au sol que possible.

Porter, au contraire, le pied trop en avant, la jambe tendue, sans amortir le choc au moment du poser, est une cause de ralentissement dans la vitesse de progression. Pour regagner cette vitesse, il faut augmenter la vigueur de l'impulsion suivante, d'où, perte de force vive et de travail.

En posant le pied par le talon, puis à plat et en restant la jambe légèrement fléchie, on remédie à ces variations de vitesse et on se rapproche de la progression idéale uniforme et rectiligne.

L'homme fatigué, marche économiquement, le corps penché et les jambes fléchies. Il faut imiter cette allure, sans exagérer, car on raccourcirait ainsi la longueur du pas.

Éviter les mouvements exagérés des bras, les oscillations verticales et latérales ainsi que la torsion du tronc, qui sont toutes des pertes de travail.

Dans la marche sur un terrain montant, le corps doit être penché en avant. Le contraire a lieu pour la descente.

La montée est particulièrement fatigante et provoque rapidement l'essoufflement.

Le choix du rythme (1), l'alternance des périodes de repos et d'activité qui complète le rythme, sont les facteurs essentiels qui permettent de parcourir une distance maximum avec un minimum de fatigue.

Il faut tenir en outre compte de l'inclinaison du terrain, de la montée ou de la descente, de la charge (2), de la solidité du sol, de la vitesse du vent, de l'état physique et moral de l'homme, pour préjuger des efforts qu'on peut lui demander raisonnablement.

La qualité de la chaussure et l'état des pieds sont des conditions primordiales. La chaussure doit avoir la forme du pied; la semelle large, assez épaisse, mais souple; le talon bas et large. Un talon élevé diminue la longueur du pas et contribue à donner de mauvaises attitudes de compensation (3). Une semelle longue et souple, à talon bas, augmente au contraire la longueur du pas en permettant le déroulement complet du pied sur le sol.



Fig. 26. — Marche normale.

Dans la marche normale, la moyenne de la distance parcourue est de 4 kilom. 500 à 5 kilomètres à l'heure.

A cette allure modérée, les pieds ne sont pas dans le même axe, chaque jambe a pour ainsi dire sa ligne.

En augmentant l'allure, les deux lignes arrivent à se rapprocher, à tel point que, dans l'action, les chevilles se touchent fréquemment et que le marcheur non exercé trébuche parfois.

La fatigue de la marche consiste dans une lassitude générale avec légère douleur, localisée dans les muscles moteurs, selon le genre de marche pratiqué.

(1) La marche est le sport le plus facile à rythmer et c'est parmi les mouvements volontaires, un des premiers à entrer dans le domaine de l'automatisme permettant la pratique pour ainsi dire illimitée, sans trouble profond pour l'organisme. Cette particularité en fait un sport hygiénique par excellence, en raison de l'abondance des combustions qu'il provoque et de l'heureuse diversion qu'il procure aux surmenés du système nerveux.

(2) Si le corps est chargé d'un fardeau la nécessité de répartir le poids sur les deux jambes fait prolonger la durée du double appui : la fatigue a sur l'allure la même influence qu'un fardeau et prolonge le temps perdu du double appui.

(3) C'est une erreur commune fréquemment de croire que les hauts talons grandissent. En réalité l'équilibre n'est rétabli avec les hauts talons que par la flexion des jambes et la voûture du dos (attitude de compensation).

4° Préparation à la marche.

La préparation à la marche comporte la pratique journalière de la leçon du cycle supérieur. Cette leçon, complète ou partielle, est pratiquée conformément aux règles édictées au chapitre III (Leçon complète. — Remarques relatives à l'entraînement).

Les séances de marche proprement dites sont précédées d'une mise en train dans laquelle entreront principalement les marches éducatives empruntées au chapitre III (Tableau des éléments, paragraphe XXIV) et les applications chapitre III (Tableau des éléments, paragraphe XXXI).

5° Marche de tourisme.

La marche, pratiquée en montagne, a une grande valeur curative, à cause de la pureté de l'air exempt de microbes.

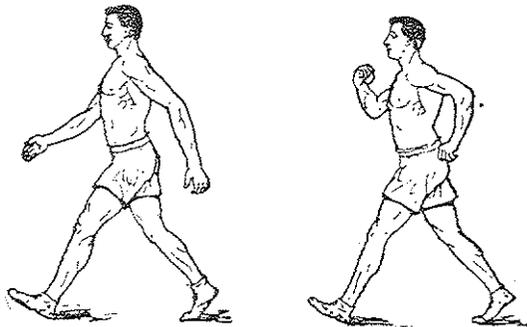


Fig. 21. — Marche normale.

Dans la marche en montée, le temps du double appui est plus long que dans la marche ordinaire et, au moment où la jambe de devant fait son office, le pied resté en arrière exerce son maximum de pression sur le sol, pour projeter le corps en hauteur.

La jambe avant se trouve dans une position fléchie.

Pour marcher en montagne, avec le moins de fatigue possible incliner assez fortement le corps en avant dans la montée, en arrière dans la descente et régler le rythme de la marche sur celui de la respiration.

Le balancement des bras s'effectue comme dans la marche en terrain plat, mais les bras sont légèrement fléchis, pour donner plus de vigueur au mouvement de balancier.

Les pauses de marche en montée seront plus courtes et les repos plus fréquents.

La meilleure chaussure, pour la montagne, est constituée par un soulier à talon bas, à semelle débordante et ferrée, avec tige montante et lacée. Le pied doit jouer librement, car il augmente de volume après quelques heures de marche.

6° La marche athlétique.

La marche athlétique exige de grandes qualités, car c'est un sport difficile qui demande non seulement de la pratique, mais une volonté et une énergie supérieures.

La marche athlétique est, au pas ordinaire, ce que la course de vitesse est au pas gymnastique.

L'attitude à la fois la plus économique et la plus esthétique du marcheur de valeur est celle, dans laquelle le corps est droit, avec un léger renversement en arrière; la poitrine bombée, la tête directe, les bras repliés remplissant leur rôle de balancier, plus vigoureusement que dans la marche normale.

La jambe, en complète extension, attaque le sol par le talon; le pied épouse le sol, du talon à la pointe, tout le poids du corps reposant sur cette jambe pour libérer la jambe arrière; celle-ci, par un léger mouvement de flexion, est projetée vers l'avant, à la cadence voulue et, en complète extension attaque à son tour le sol par le talon. Cette légère flexion de la jambe arrière est la seule admise dans la marche correcte (1).

Les flexions accentuées et répétées des jambes constituent, à la cadence du pas sportif, des mouvements de course interdits.

Aux environs de 11 kilomètres à l'heure, l'allure doit être vérifiée très sérieusement.

7° Entraînement à la marche athlétique.

La marche athlétique exige des qualités d'énergie et d'endurance qui ne s'acquièrent qu'après un entraînement long et méthodique.

Outre la pratique journalière de leçons complètes, décrites à propos de la marche normale, l'entraînement porte spécialement sur la **vitesse** et sur le **fond** (fig. 22).

1^{er} stade. — Effectuer d'abord une marche sur route à l'allure de 7 à 8 kilomètres à l'heure, et en répétant, autant de fois qu'il est nécessaire cette marche, à intervalles d'au moins trois jours, en s'efforçant de corriger ses imperfections.

(1) Le propre de la marche est le contact permanent de l'un ou l'autre pied ou des deux pieds (double appui) avec le sol. Toute allure qui provoquerait la suspension complète du corps dans l'air devrait être rangée dans la course.

2^e stade. — Pour acquérir la vitesse, sans courir, augmenter progressivement la cadence par une extension et une poussée énergique de la jambe et du pied arrière, pour éviter les flexions de course.

Étudier la détente du pied, combinée avec l'allongement total de la jambe, pour obtenir une sorte de « pas glissé » qui procure le rendement maximum du mouvement.

C'est dans la réalisation de ce mécanisme que réside toute la science de la marche athlétique.

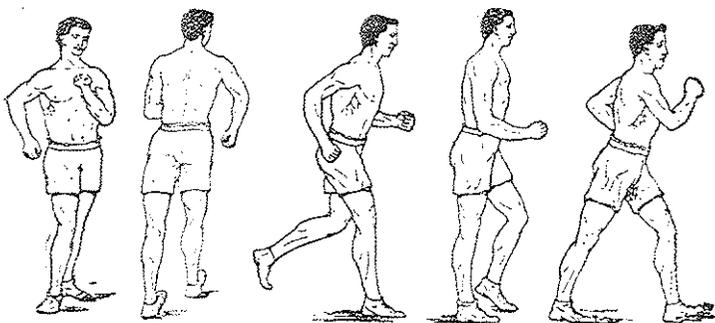
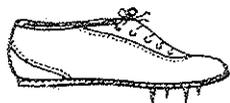


Fig. 22. — Différentes attitudes dans la marche athlétique.

3^e stade. — Dans la préparation proprement dite, du concours de marche, quelle que soit la distance à accomplir, s'en tenir à des parcours égaux aux deux tiers ou au maximum aux trois quarts de la distance prévue.



Soulier de marche rationnel.



Soulier de marche de concours sur piste gazonnée.

8^e Tenue.

Pour l'entraînement quotidien : brodequin ordinaire brisé, où le pied est à l'aise et s'étale complètement : culotte de sport, chandail de laine, bas montants non serrés.

Pour l'entraînement préparatoire au concours de marche : culotte de course, maillot sans manches, souliers genre «bains de mer», bas montants.

Pour le concours sur piste gazonnée, les souliers portent deux ou trois pointes à la semelle. Les pieds sont nus ou portent de fines chaussettes de coton ou de fil sans couture. Les chaussettes de laine doivent être évitées.

9^e Hygiène.

a) Corporelle. — On évitera des écorchures aux endroits sensibles en portant un suspensoir et en faisant usage de la poudre de talc.

Au cours de l'entraînement, masser les chevilles, les jambes, les cuisses, et les épaules.

La veille d'une marche, prendre un bain de pieds savonneux, rincer les pieds à l'eau pure, les sécher soigneusement et les lotionner avec une solution de formol (10 p. 100) pendant quelques minutes, sécher et saupoudrer avec de la poudre de talc.

En cas de transpiration abondante, bains de pieds à l'eau froide salée et ablutions fréquentes avec la serviette.

Durcir l'épiderme avec une solution de formol à 10 p. 100.

b) Alimentaire. — Commune à l'entraînement à tous les sports.

B. — LE GRIMPER. — LA GYMNASTIQUE AUX AGRÈS.

LE GRIMPER.

Conditions générales.

Le «grimper» est un mode de locomotion que l'homme peut utiliser dans certains cas, en substituant à l'emploi des jambes celui des bras ou en associant l'emploi de ces différents membres. La structure de son corps ne permet à l'homme de pratiquer ce genre de locomotion que pendant un temps très court, la dépense de force nécessaire au déplacement de toute sa masse étant particulièrement supportée par les muscles du train supérieur, moins puissants que ceux du train inférieur.

L'utilité pratique du «grimper» aux murs, aux échelles, arbres, cordes, etc., en cas de danger ou de sauvetage est incontestable. Les qualités hygiéniques des exercices du «grimper» sont celles du travail physique en général, lorsqu'ils sont pratiqués en plein air; on évitera le plus possible leur exécution en salle fermée. La pratique exclusive des mouvements du train supérieur localise le développement musculaire des bras au détriment du train inférieur et nuit à l'harmonie du corps. Pratiqués concurremment avec des exercices de marche, de course et de saut, les «grimper» utilitaires et le travail aux appareils développent au plus

haut point la souplesse et l'adresse. La combinaison des temps de force et d'élan et la correction du style demandent en effet une parfaite coordination des mouvements. Enfin, ces exercices développent particulièrement le coup d'œil, la confiance en soi, et l'audace. Mais il est nécessaire que ce travail athlétique ne soit exécuté que par des jeunes gens assez vigoureux et équilibrés pour que leur organisme ne soit pas déformé par une spécialisation exclusive.

Analyse du grimper. — Mode d'exécution.

Les divers exercices que comporte ce mode de locomotion dérivent tous, soit de la suspension, soit de l'appui, soit de la combinaison de ces deux positions. L'épaule, sous l'action verticale soit de la traction des bras, soit de la masse du corps, a tendance à se soulever et à se porter en avant; les omoplates, entraînées par l'épaule, ont donc tendance à se décoller et les muscles fixateurs des omoplates à s'étendre. Le passage de la suspension allongée à la suspension fléchie, en particulier, nécessite une contraction vigoureuse des muscles fléchisseurs des bras et des muscles antérieurs du tronc; il en résulte une compression du thorax, capable de déterminer des troubles respiratoires et cardiaques. A l'instruction, on évitera les mauvais effets de ces exercices en recherchant à agir sur les muscles fixateurs des épaules. On tendra, dans la suspension, à écarter les mains à une distance au moins égale à celle des épaules, pour forcer les muscles agissant sur les omoplates, à les rapprocher. De même, dans l'appui, on veillera à abaisser les épaules et à les porter en arrière. Enfin, après ces exercices, on aura soin de pratiquer quelques mouvements correctifs agissant horizontalement sur les épaules, les tirant en arrière, et facilitant l'ampliation thoracique.

Dans l'adaptation des exercices de «grimper» aux applications courantes de la vie, on s'efforcera d'utiliser tous les moyens adéquats en vue de vaincre la difficulté le plus rapidement possible et d'économiser ses forces. Dans ce but, on emploiera simultanément ses bras, son tronc, ses jambes, ses genoux, ses pieds, sans se préoccuper de ce que vaut au point de vue esthétique le mode de locomotion.

Les exercices éducatifs de grimper ont été énumérés dans le projet de règlement général: 1^o et 2^o parties, aux tableaux des éléments: grimper, escalader, équilibrés.

Exercices d'application.

Les exercices d'application énumérés dans le présent projet de règlement général d'éducation physique, au chapitre III, tableau des éléments, § XXXII, grimper, escalader, équi-

libres ainsi que les exercices athlétiques, sont décrits dans les paragraphes suivants.

I. — Suspension allongée, translation latérale, bras tendus, avec balancement (fig. 24.) Se suspendre à une barre

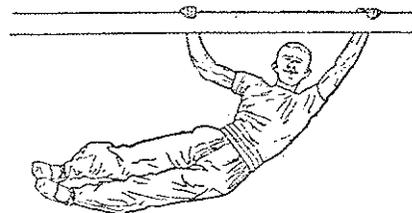


Fig. 24.

paumes des mains en avant; pour se déplacer vers la gauche balancer le corps latéralement, éloigner la main gauche de la main droite quand le corps est incliné à gauche, rapprocher ensuite la main droite de la main gauche quand le corps est incliné à droite (fig. 24). Le même mouvement se fait bras fléchis.

II. — Suspension à deux barres, progression en avant (en arrière) avec et sans balancement;

a) Avec balancement; balancer le corps dans le sens des barres et déplacer simultanément les mains au moment où

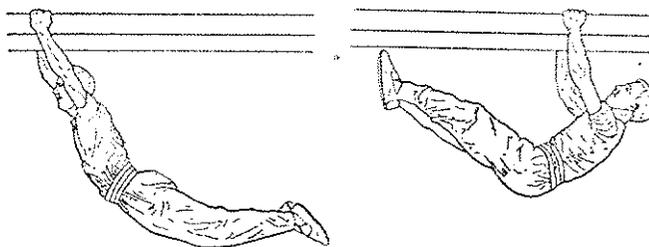


Fig. 25.

le corps est incliné en avant (progression en avant) ou en arrière (progression en arrière) (fig. 25).

b) Sans balancement; se déplacer dans le sens des barres par un mouvement alternatif ou simultané des mains. Même mouvement bras fléchis (fig. 26).

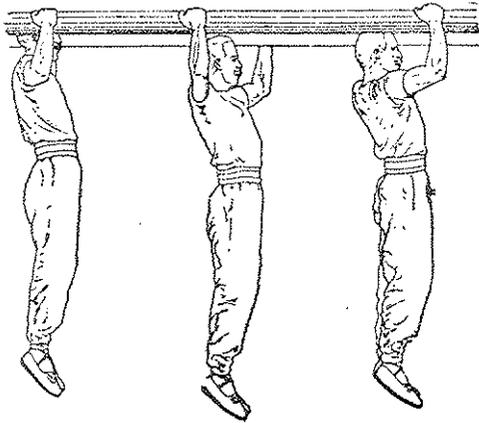


Fig. 26.

III. — Les deux barres étant dans le même plan vertical, passer entre les barres en se servant des deux barres. Appuyer une main sur la barre inférieure, faire une traction avec l'autre main sur la barre supérieure, élever les jambes horizontalement et passer entre les deux barres en franchissant la barre inférieure (fig. 27).

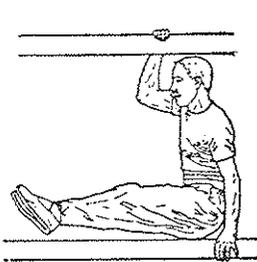


Fig. 27.

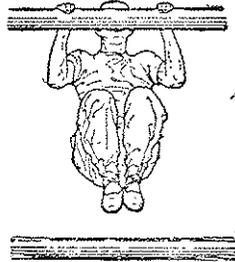


Fig. 28.

Même exercice avec l'aide de la barre supérieure seulement : se placer à environ un mètre en arrière des barres, sauter en suspension à la barre supérieure, bras et jambes fléchis; profiter du balancement du corps pour franchir la barre inférieure d'arrière en avant (fig. 28).

IV. — Les deux barres étant dans le même plan vertical, franchir la barre supérieure en se servant des deux barres. Se suspendre à la barre supérieure, se mettre debout sur la barre inférieure puis sauter à l'appui tendu sur la barre

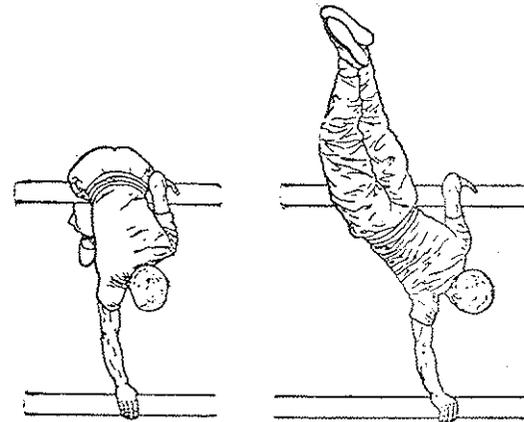
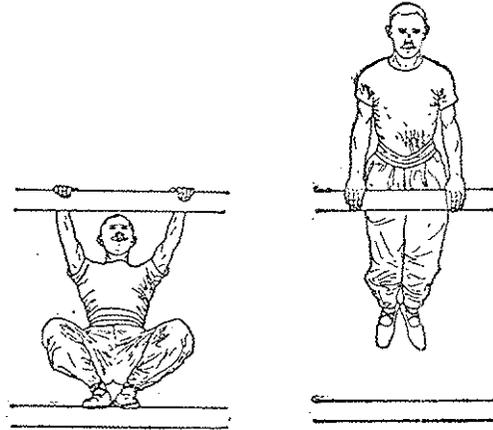


Fig. 29.

supérieure. Basculer le corps en avant; retourner une main qui saisit la barre supérieure et appuyer l'autre main sur la barre inférieure, le bras tendu; continuer le mouvement de bascule et franchir la barre du côté du bras d'appui (fig. 29).

V. — Étant à l'appui tendu, franchir la barre, la poutre ou le cheval d'arçons avec appui d'un pied.

Se placer à l'appui tendu, mettre un pied sur l'obstacle, la jambe légèrement fléchie, prendre appui sur ce pied et sur la main opposée; passer la jambe libre sous le corps en lâchant la main du côté du pied d'appui et sauter en avant (fig. 30).

VI. — Étant à l'appui tendu, franchir la barre, la poutre ou le cheval d'arçons, en passant à droite, à gauche, entre les bras, à l'écart :

1° En passant à droite (gauche) ; balancer légèrement les jambes d'avant en arrière et les lancer réunies à droite, ou à gauche, par dessus l'obstacle en lâchant la main du côté où passe le corps (fig. 30).

2° En passant entre les bras; le mouvement se fait comme le précédent en passant les jambes fléchies entre les bras (fig. 31).

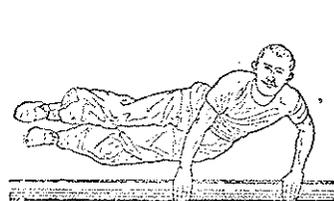


Fig. 30.

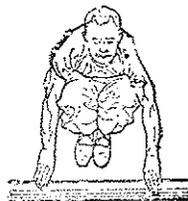


Fig. 31.

3° En passant à l'écart : comme précédemment en passant les jambes écartées à droite et à gauche des bras (fig. 32).

VII. — Étant à l'appui tendu sur la poutre, se mettre à cheval, s'asseoir, se mettre debout :

1° Se mettre à cheval : passer une jambe par-dessus la poutre en pivotant sur la main du côté où passe la jambe.

2° S'asseoir :

a) Face en arrière en roulant, à droite (à gauche) sur la partie supérieure de la cuisse droite (gauche) [fig. 33].

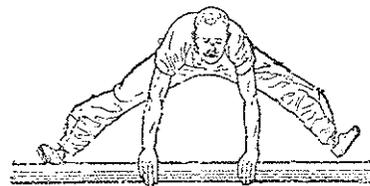


Fig. 30.

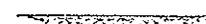
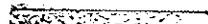
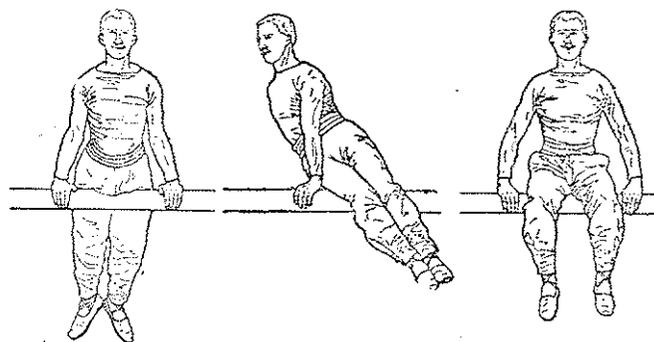


Fig. 33.

b) Face en avant en plaçant alternativement les jambes à droite et à gauche des bras (fig. 34).

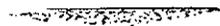
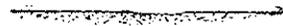
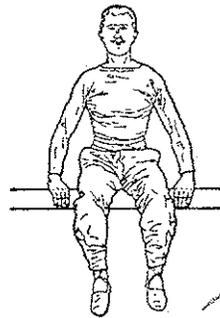
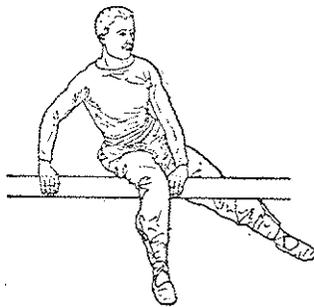
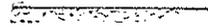
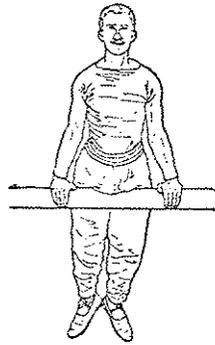


Fig. 34.

3° Se mettre debout; étant à cheval, les cuisses près des mains, porter le poids du corps sur les poignets en balançant les jambes en arrière, placer les pieds le plus près pos-

sible des mains, jambes fléchies, genoux en dehors des bras, se redresser (fig. 35).

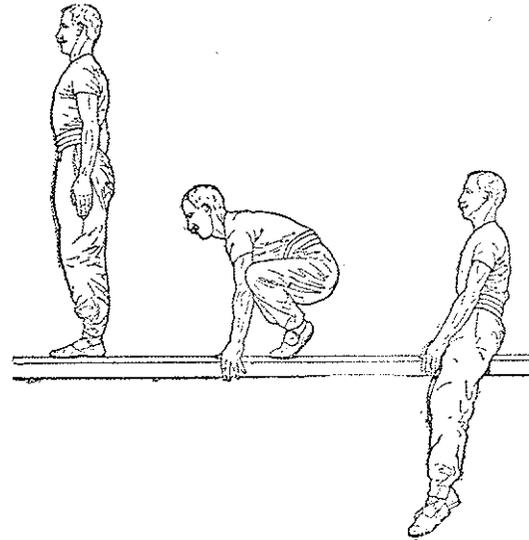


Fig. 35.

VIII. — Marcher sur la poutre, en avant, en arrière, latéralement, s'arrêter, se mettre à cheval:

1° En avant; marcher sans raideur, les bras étendus laté-

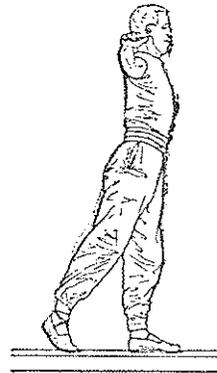


Fig. 36.

ralement ou se balançant normalement; porter le pied arrière en avant de l'autre (fig. 36).

2° En arrière; comme précédemment en portant le pied avant en arrière de l'autre (fig. 37).

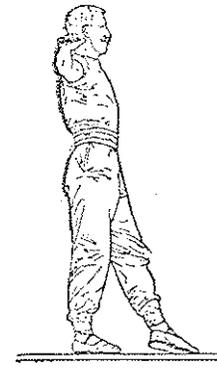


Fig. 37.

3° Latéralement; placer les pieds en travers de la poutre et marcher de côté en déplaçant d'abord le pied situé du côté vers lequel on marche puis en rapprochant l'autre pied au contact du premier (fig. 38).

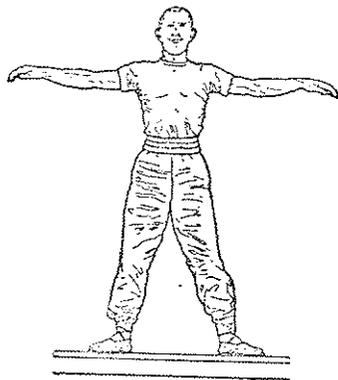


Fig. 38.

4° Se mettre à cheval; s'arrêter face à l'extrémité de la poutre, réunir les talons, fléchir les jambes, genoux écartés; placer les mains près des pieds, les pouces en avant, le poids du corps portant sur les deux bras; se mettre lentement à cheval (fig. 35).

IX. — Grimper aux échelles obliques, ou verticales, avec les mains et les pieds, ou sans les pieds.

1° Avec les mains et les pieds par devant :

a) Face à l'échelle; saisir avec les mains les échelons à hauteur de la tête. Monter et descendre en déplaçant en même temps le pied et la main opposés (fig. 39).

b) En tournant le dos à l'échelle; saisir avec les mains les montants de l'échelle, déplacer alternativement l'une et l'autre jambe, les mains glissant le long des montants (fig. 40).

c) Par derrière face à l'échelle; le mouvement se fait comme par devant en posant les mains soit sur les échelons, soit sur les montants (fig. 41 et 42).

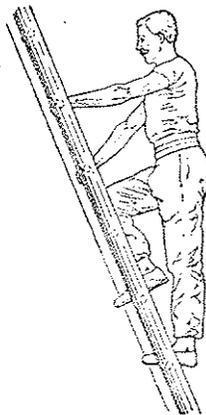


Fig. 39.

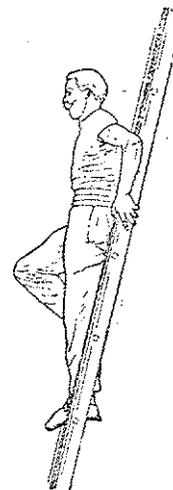


Fig. 40.

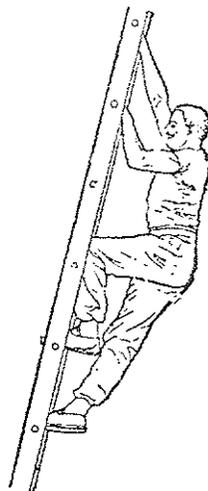


Fig. 41.

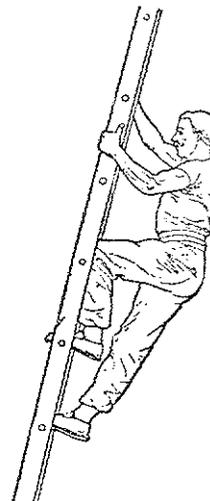


Fig. 42.

XIII. — Grimper au mât

a) Serrer le mât entre les bras et la poitrine, mains ouvertes, l'étreindre le plus haut possible avec les jambes croisées, un talon appuyé sur la face antérieure du mât, le cou de pied de l'autre serrant la face postérieure. Lâcher la prise des bras, faire l'extension du tronc et embrasser de nouveau le mât; desserrer les jambes et ressaisir avec elles

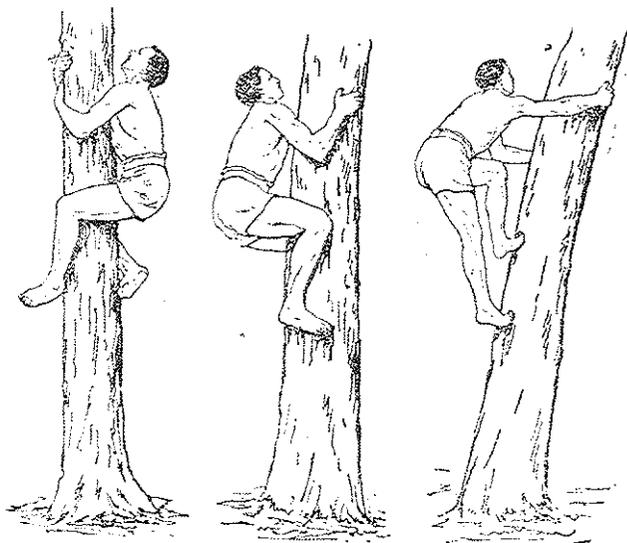


Fig. 48.

Fig. 49.

Fig. 50.

le mât le plus près possible des bras. Continuer ainsi la prise alternative des jambes et des bras.

b) Serrer le mât entre le côté interne des pieds et des genoux.

c) Les mains serrant le mât sur les côtés, monter comme il a été prescrit pour l'échelle en appliquant la plante des pieds sur le mât (fig. 48, 49, 50).

XIV. — Se rétablir à la barre.

a) Sur une jambe. Se suspendre, faire une traction des bras, placer une jambe sur la barre près de la main, balancer l'autre jambe d'avant en arrière et profiter de l'élan donné au corps pour se rétablir en s'aidant des bras. Ramener en arrière,

par-dessus la barre, la jambe engagée et prendre l'appui tendu (fig. 51).

b) Par renversement. Se suspendre, paumes des mains en

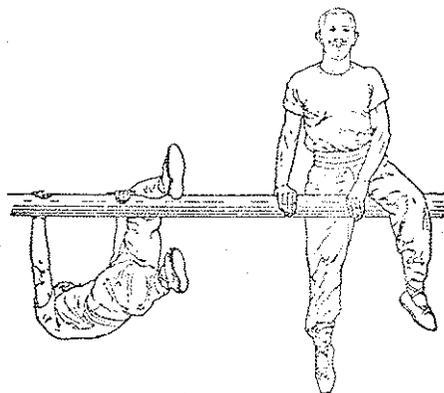


Fig. 51.

avant ou en arrière, faire une traction des bras, élever les jambes allongées ou fléchies et les faire passer au-dessus de

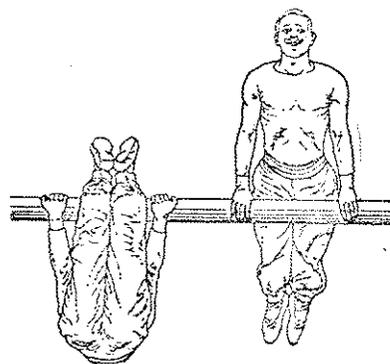


Fig. 52.

la barre en tirant sur les bras jusqu'à ce que le corps soit en équilibre le ventre appuyé sur la barre. Changer la prise des mains s'il y a lieu, redresser le corps et se placer à l'appui tendu (fig. 52).

c) Sur les avant-bras. Se suspendre, paumes des mains en avant, faire une traction des bras et placer alternativement ou simultanément les avant-bras sur la barre les mains rapprochées (fig. 53), fermer les poings et se rétablir en ouvrant

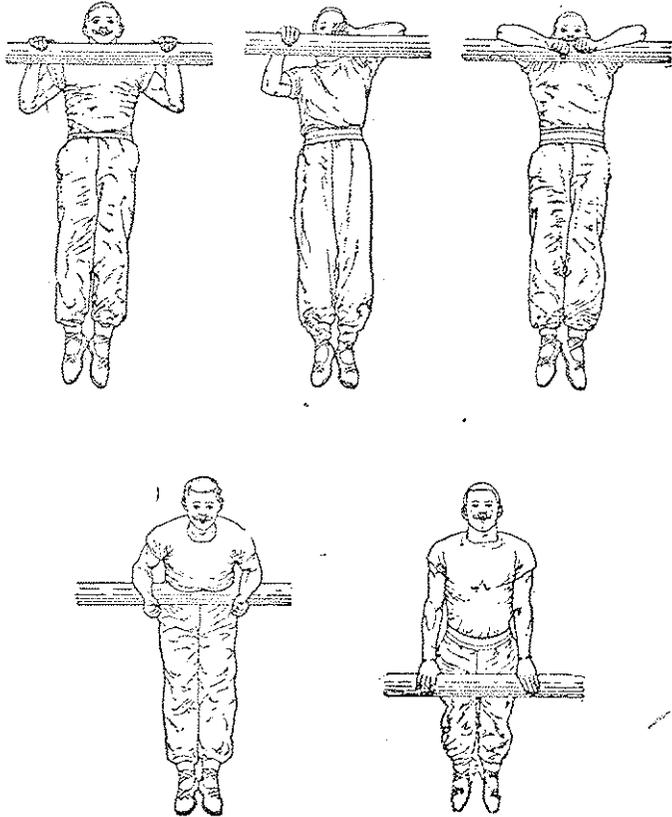


Fig. 54.

les avant-bras, ongles en dessus, et en rapprochant les coudes, le haut du corps penché le plus en avant possible, saisir la barre et se mettre à l'appui tendu (fig. 54).

d) Alternativement. Se suspendre paumes des mains en avant, faire une traction des bras, porter le poids du corps

sur le poignet droit (gauche) et redresser l'avant-bras droit (gauche) au-dessus de la barre, amener le poids du corps

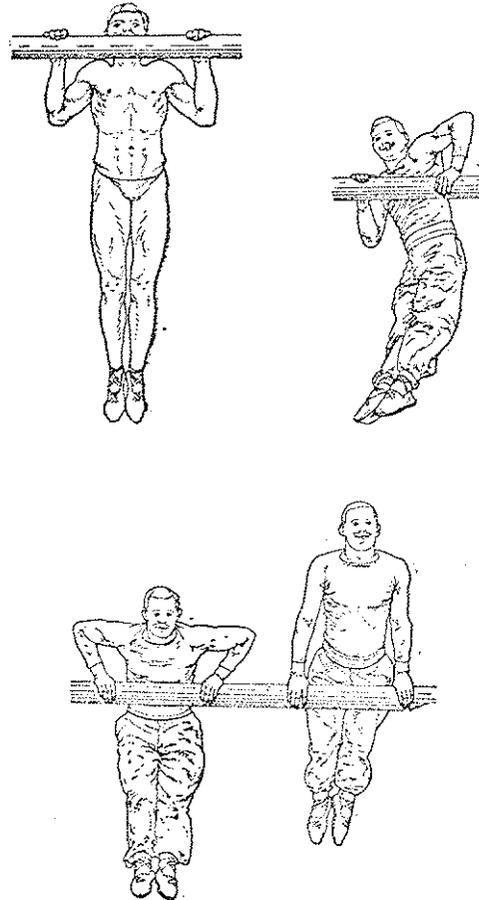


Fig. 55.

sur le bras droit (gauche) et redresser l'avant-bras droit (gauche), répartir le poids du corps sur les deux bras, placer le ventre sur la barre et se mettre à l'appui tendu (fig. 55).

Entraînement au grimper.

Les efforts nécessaires pour grimper sont l'opposé de ceux qu'exige le lever-porter. Il est donc indispensable, au cours de l'entraînement, de pratiquer les deux catégories d'exercices, non seulement pour savoir utiliser sa force dans les deux cas, mais pour obtenir un développement musculaire complet et harmonieux.

Les exercices du grimper cultivent plus la force que la vitesse et la souplesse et intéressent spécialement les fléchisseurs des bras, les extenseurs du tronc, les adducteurs et les extenseurs des jambes. Le grimpeur fait la part plus large dans la leçon journalière d'éducation physique aux mouvements d'assouplissement complets, continus, arrondis et aux exercices de vitesse intéressant les extenseurs des bras, les fléchisseurs du tronc et des jambes, enfin les abducteurs des cuisses.

Bien que le grimper soit classé parmi les exercices dits « naturels », en réalité, dans la vie courante, l'action musculaire des bras s'emploie moins souvent en force qu'en adresse et précision. Ce serait donc commettre une erreur grave que d'aborder sans une préparation sérieuse la série des exercices du grimper à l'aide des bras seuls.

On obtient une progressivité nécessaire et suffisante du travail imposé aux bras de la façon suivante :

Soulever d'abord, avec les mains, une partie du poids du corps en faisant supporter par les pieds la presque totalité de la charge.

Diminuer progressivement le poids porté par les membres inférieurs par des suspensions de plus en plus inclinées pour aboutir à la suspension totale par les mains. (Utiliser pour ces différents exercices les barres mobiles à différentes hauteurs, les échelles rigides ou de cordes jumelles, les cordes à nœuds, les cordes lisses et les perches).

Effectuer les suspensions obliques tendues puis fléchies (avec l'aide des pieds).

Suspension totale tendue, puis fléchie.

Progresser étant en suspension tendue, puis fléchie.

Grimper à une corde (perche) à l'aide des pieds, puis sans l'aide des pieds.

Se rétablir sur une barre, sur une planche, sur une poutre puis sur un mur.

Grimper à une corde après l'avoir fixée à une branche d'arbre (1), les deux bouts pendant de la corde servant de deux cordes verticales pour grimper.

(1) Pour suspendre la corde, attacher à l'une de ses extrémités une ficelle à laquelle on fixe une pierre. Lancer la pierre par-dessus la branche. Tirer la ficelle, amener la corde et dénouer la ficelle.

Replier la corde et la faire passer sous les cuisses; s'asseoir sur elle et se reposer en tenant solidement l'autre extrémité de la corde.

Se hisser de quelques mètres en tirant fortement le bout libre qui glisse sur la branche comme sur une poignée.

Nota. — Pour l'exécution correcte de ces exercices, on tient compte des recommandations suivantes :

Ecarter le plus possible les coudes de la poitrine.

Continuer les mouvements respiratoires.

Eviter tout mouvement inutile des jambes.

Eviter de raidir les jambes.

Progresser d'une façon continue et sans saccades.

Eloigner le corps de l'obstacle à escalader.

Serrer suffisamment les pieds ou les jambes pour obtenir l'adhérence voulue.

Rester toujours maître de son rythme et de son allure, notamment dans la descente qui ne devra pas se transformer en glissade.

Mise en train. — Toute séance spéciale de grimper est précédée d'une mise en train intéressant particulièrement les fléchisseurs des bras, les extenseurs du tronc, les adducteurs et les extenseurs des jambes et actionnant également le plus grand nombre de muscles.

Les exercices de grimper impliquant une coordination parfaite des mouvements des bras, des jambes et du tronc, la mise en train comporte des assouplissements combinés préparant cette action concomitante des groupes musculaires intéressés.

GYMNASTIQUE AUX AGRÈS.

Considérations générales.

La gymnastique aux agrès est un sport à la portée de tous. Il demande à être pratiqué avec prudence et modération, afin de ne pas nuire à l'harmonie du corps.

Pratiquée comme moyen d'éducation physique cette gymnastique irait à l'encontre du but poursuivi; considérée au contraire comme un sport, au même titre que la course, les sauts, la natation, l'aviron, l'escrime, la boxe, etc., elle présente d'incontestables avantages pour le perfectionnement moral et physique des athlètes.

Les efforts parfois violents qu'impose la gymnastique supérieure aux agrès, la précision des mouvements qu'elle comporte, l'audace qu'elle exige ne conviennent évidemment pas à la moyenne des sujets, mais elle captive ceux parvenus à un complet épanouissement musculaire et nerveux, et, pratiquée

concurrément avec l'éducation physique journalière telle qu'elle est définie au présent projet de règlement et avec les autres sports, elle contribue à la formation totale de l'athlète.

Possédant au suprême degré cette qualité d'attrait qui fait le succès d'une méthode quelconque d'éducation, la gymnastique aux appareils attire la jeunesse et tente les moins aptes physiquement à la pratiquer. C'est là à la fois sa vertu et son principal défaut. Il importe donc de mettre en garde les élèves contre les inconvénients qui résulteraient pour leur développement corporel d'une pratique trop hâtive et exclusive de ce sport.

A côté de cet inconvénient il y a lieu de mettre en évidence les qualités que développent les exercices aux agrès chez les gymnastes : souplesse, audace tranquille, coup d'œil sûr, sens musculaire affiné, correction de l'attitude et, dans le travail collectif, l'esprit de solidarité et de discipline.

Entraînement.

L'entraînement à la gymnastique aux agrès ne doit se pratiquer qu'après les avis de l'entraîneur spécialiste et du médecin.

Le but à atteindre est double :

1° Conserver la condition physique par la leçon complète et quotidienne d'éducation physique.

2° Acquérir et maintenir la forme athlétique par des séances spéciales comportant toujours :

a) Une mise en train complète ;

b) Des assouplissements spéciaux des bras, des jambes, du tronc, simples puis combinés, sans engins, puis avec les divers engins.

La gymnastique aux agrès comprenant des exercices, tantôt de force et tantôt de souplesse, à effets prédominants sur la moitié supérieure du corps, il est fait, dans la leçon journalière, une large part aux exercices intéressant le train inférieur (courses, sauts) et aux exercices correctifs.

La mise en train précédant la séance d'exercices aux appareils comprend notamment des assouplissements d'extension complets continus et arrondis des bras ; des assouplissements combinés des bras et des jambes, destinés à obtenir un synchronisme parfait des mouvements que comporte le grimper et préparant notamment les jambes à leur rôle de balancier. Enfin une bonne place est faite aux assouplissements respiratoires en vue de maintenir toute sa souplesse à la cage thoracique.

Les exercices spéciaux conduisant progressivement à la pratique aisée des mouvements aux agrès sont emmenés à la série du grimper. Ils comprennent :

Les exercices de grimper aux échelles.

Le travail aux cordes et aux perches qui rendent aux élèves les suspensions et les tractions.

Le grimper à la corde (perche) avec et sans l'aide des pieds qui fait comprendre le mécanisme de la traction.

L'échelle de corde donne l'agilité, la souplesse et la coordination des mouvements.

Les sauts et notamment le saut à la perche donnent le souffle, le coup d'œil et l'assurance.

Études avec les agrès des différents exercices décrits au chapitre du grimper.

Nota. — Éviter la spécialisation à un seul appareil, et s'efforcer de les pratiquer tous.

Pour combattre les ampoules qui sont l'apanage des débutants trop ardents, se laver les mains à l'eau chaude et les brosser avec vigueur ; assouplir la peau en dehors des séances, en enduisant les mains d'une légère couche de vaseline.

Règles générales concernant les exercices aux agrès.

Les exercices athlétiques aux agrès (barre fixe, barres parallèles, anneaux, trapèze, cheval d'arçon, etc.), n'exigent qu'exceptionnellement un travail continu des membres inférieurs. En dehors du commencement et de la fin des mouvements, les jambes n'y jouent le plus souvent que le rôle d'un balancier.

Ces exercices sont simples ou composés. Ils commencent toujours par une suspension ou un appui (entrée) et se terminent par une chute (sortie).

La suspension est allongée ou fléchie, les mains sont placées l'une près de l'autre, mais le plus souvent à un écartement un peu supérieur à celui des épaules : les ongles en avant ou en arrière, le tronc droit, les jambes allongées pendent naturellement : les pieds réunis et en extension.

L'appui se prend à une ou deux barres, les bras allongés ou fléchis, les épaules abaissées en arrière, la tête droite.

Dans l'appui à une barre, le bassin ou le ventre repose sur l'engin entre les mains.

Dans l'appui aux deux barres, le corps est en légère extension dorsale.

Dans la sortie ou chute, le corps se reçoit sur les pieds, les talons réunis et légèrement levés, les jambes fléchies, la tête droite, la bouche fermée, les bras levés pour assurer l'équilibre final. Se redresser en abaissant les bras le long du corps.

Les exercices athlétiques aux appareils sont très nombreux et se prêtent à de multiples combinaisons. Ceux énumérés et décrits ci-après ne sont donnés qu'à titre d'indication :

Barre fixe.

Suspensions. Appuis.

A. — Rétablissements.

I. *Suspension par les jarrets.* — Se suspendre par les mains, paumes en avant; faire une traction des bras; lever les jambes allongées ou fléchies et placer les jarrets en dedans ou en dehors de la prise; lâcher les mains, étendre lentement le corps en extension dorsale, tête levée. Revenir à la suspension allongée par les moyens inverses.

II. *Suspension verticale renversée.* — *Planche verticale.* — Se suspendre par les mains, les ongles en arrière ou en avant, lever les jambes tendues et les placer en avant ou en arrière de la barre, le corps droit, la tête en bas, les bras allongés, les épaules en arrière. Revenir à la suspension allongée par les moyens inverses.

III. *Rétablissement sur les reins.* — Se suspendre par les mains les ongles en arrière ou en avant; faire une traction des bras; lever les jambes; les passer groupées entre les bras et les étendre en arrière et contre la barre; tirer sur les bras; faire monter le corps en le glissant sur la barre jusqu'à ce que le poids des jambes le fasse basculer en avant; redresser le haut du corps; étendre les bras et se placer à l'appui tendu au siège ou s'asseoir.

IV. *Rétablissement par bascule.* — Se suspendre par les mains, paumes en avant ou en arrière; faire une traction des bras, les jambes en avant, allonger les bras et balancer le corps en arrière, en avant, puis en arrière en ramenant les pieds réunis vers la barre, puis vers l'arrière en utilisant le mouvement de balancier des jambes pour monter le corps jusqu'à la barre à l'appui tendu; bassin ou ventre contre la barre, entre les mains.

V. *Rétablissement par grand élan.* — Se suspendre, paumes des mains en avant ou en arrière; balancer fortement le corps d'avant en arrière et profiter de l'élan donné au corps pour se rétablir en arrière de la barre comme précédemment.

VI. *Rétablissement par grande culbute.* — Se suspendre, paumes des mains en avant, balancer le corps en arrière, puis profiter de l'élan pour se rétablir en faisant passer le corps tendu en avant et au-dessus de la barre.

VII. *Autres rétablissements.* — Se reporter aux applications du « grimper » article XIV.

VIII. *Suspension dorsale horizontale (planche arrière).* — Se suspendre, paumes des mains en avant ou en arrière; lever les jambes; se renverser en arrière en passant les jambes entre les bras sous la barre; étendre les jambes horizontalement la poitrine tournée vers le sol. Maintenir la position, la tête, le tronc et les jambes étant dans un même plan horizontal.

IX. *Suspension faciale horizontale (planche avant).* — Se suspendre, paumes des mains en avant, lever le corps tendu à la position horizontale sous la barre; maintenir la position, tête, jambes et tronc sensiblement horizontaux.

X. *Appui tendu simple.* — Le corps repose en extension totale sur le bassin et sur les mains, les bras tendus en arrière de la barre.

XI. *Appui tendu au siège.* — Le tronc et les jambes formant un angle d'environ 90° (équerre) sont placés au-dessus de la barre, tout le poids du corps portant sur les mains.

XII. *Appui latéral horizontal ou planche sur le coude.* — Le corps tendu à la position horizontale au-dessus de la barre repose par la partie supérieure du bassin sur le (ou les) coudes, bras fléchis.

Étant à l'appui tendu simple, placer (la ou) les mains, paumes en avant, rapprocher (le ou) les coudes et poser dessus la partie supérieure du bassin; se pencher en avant, le corps tendu jusqu'à ce qu'il soit en équilibre dans la position horizontale.

XIII. *Appui tendu renversé (Équilibre).* — Le corps tendu dans la position verticale, la tête en bas, repose sur les mains, les bras tendus, les épaules en avant.

Étant à l'appui tendu simple, se pencher en avant en élevant le corps tendu soit en force, soit avec élan à la position verticale, la tête en bas, les bras allongés. Maintenir la position.

Dans cette position, il est dangereux de tourner autour de la barre :

a) En avant (soleil) lorsque la paume des mains est en arrière;

b) En arrière (lune) lorsque la paume des mains est en avant.

XIV. *Appui facial horizontal (Planche libre ou planche au-dessus).* — Le corps étendu horizontalement au-dessus de la barre et supporté par les bras tendus obliquement vers l'arrière.

Étant à l'appui tendu simple, se pencher en avant en élevant le corps tendu et le maintenir à la position horizontale au-dessus de la barre les bras allongés obliquement vers l'arrière. Maintenir la position.

B. — Sorties.

I. — Étant à l'appui tendu simple, basculer en arrière et sauter en avant en passant le corps sous la barre; prendre contact avec le sol soit face en avant, soit face à gauche, à droite, ou en arrière.

II. — Étant à l'appui au siège sauter en avant de la barre en se repoussant avec les bras.

III. — Étant à l'appui tendu simple, paume des mains en arrière, basculer en avant, le corps tendu, le pousser dans la direction des pieds et sauter face en avant, le dos à la barre (culbute).

IV. — Étant à l'appui tendu simple, paume des mains en arrière, balancer les jambes d'avant en arrière, placer les pieds sur la barre en dehors ou en dedans de la prise, bras et jambes tendus, tourner en arrière dans cette position et faire une sortie simple en avant.

V. — Étant comme précédemment, pieds et mains à la barre, tourner en arrière et sauter en avant lorsque le corps est revenu à la position de départ.

VI. — Étant à l'appui tendu au siège, paume des mains en avant, porter les talons à la barre, tourner en avant dans cette position; faire décrire au corps un tour complet et sauter en avant par-dessus la barre.

VII. — Étant comme précédemment, talons et mains à la barre, tourner en avant et échapper en arrière lorsque le corps a accompli une révolution presque complète.

VIII. — Les sauts avec appui d'un pied, de flanc, entre les bras, jambes écartées, en culbute, se font à la barre fixe, soit en partant de l'appui tendu simple, soit en partant d'une bascule d'un grand élan ou de l'appui tendu renversé (équilibre). Dans tous ces sauts, il est dangereux :

1° De tourner en avant, lorsque la paume des mains est en arrière;

2° De tourner en arrière, lorsque la paume des mains est en avant.

C. — Mouvements composés et mouvements combinés.

La difficulté et l'intensité de ces mouvements dépendent du choix des exercices de la force, du degré d'entraînement et de l'habileté de l'exécutant.

Ces mouvements s'obtiennent en combinant entre eux les mouvements de suspension, d'appui, de rétablissement et les sorties.

Exemple. — Suspension allongée, paumes des mains en avant; se rétablir par un grand élan, profiter de l'élan donné

au corps pour tourner autour de la barre, les pieds en avant, se rétablir par bascule et sauter les jambes écartées par-dessus la barre.

Barres parallèles.

Les mouvements avec passement de jambe (glisser, couper, croiser) décrits au paragraphe suivant, se font sur l'une et l'autre barre.

A l'entrée des barres, ils se font pour revenir à la station droite, ou pour rester à l'appui tendu.

Au milieu des barres, ils s'exécutent soit d'un appui à l'autre, soit à la suite d'un élan, et précèdent généralement une sortie.

Les barres sont désignées d'après la position occupée par rapport au gymnaste quand celui-ci fait face à l'entrée, ainsi la barre gauche se trouve à gauche et conserve ce qualificatif même lorsque le gymnaste fait un demi-tour au cours du mouvement; cette terminologie est nécessaire pour l'explication des mouvements combinés.

MOUVEMENTS SIMPLES.

A. — Appui.

Mains sur l'extrémité de chaque barre.

I. — Sauter à l'appui tendu, en lançant les jambes réunies en avant; se balancer en arrière en passant la jambe gauche (droite) du dedans en dehors sous la main gauche (droite).

II. — Sauter à l'appui tendu en passant la jambe gauche (droite) du dehors en dedans, sous la main gauche (droite).

III. — Sauter à l'appui en lançant les jambes réunies en avant; se balancer en arrière en passant la jambe gauche (droite) du dedans en dehors sous la main droite (gauche).

IV. — Sauter à l'appui tendu en passant la jambe gauche (droite) du dehors en dedans sous la main gauche (droite); réunir la jambe droite (gauche) à la jambe gauche (droite) (équerre) et s'asseoir sur la barre droite (gauche) les jambes en dehors.

V. — Sauter à l'appui tendu en lançant les jambes en avant; la gauche (droite) passant du dehors en dedans sous la main gauche (droite), balancer en arrière en faisant passer la jambe droite (gauche) du dedans en dehors sous la main droite (gauche).

VI. — Sauter à l'appui tendu en lançant les jambes en avant; la gauche (droite) passant du dehors en dedans sous la main gauche (droite); se balancer en arrière en faisant passer la jambe droite (gauche) du dedans en dehors sous la main gauche (droite).

VII. — Sauter à l'appui tendu en faisant passer les jambes réunies du dehors en dedans sous la main gauche (droite).

VIII. — Sauter à l'appui tendu en lançant les jambes réunies en avant, se balancer en arrière en les faisant passer du dedans en dehors sous la main gauche (droite).

IX. — Sauter à l'appui tendu en faisant passer les jambes réunies du dehors en dedans sous la main gauche et s'asseoir sur la barre droite (gauche), jambes en dehors.

X. — Sauter à l'appui tendu en faisant passer les jambes réunies du dehors en dedans sous la main gauche (droite), balancer en arrière, puis en avant, en les faisant passer du dehors en dedans sous la main droite (gauche).

XI. — Sauter à l'appui tendu en lançant les jambes réunies en avant, balancer en arrière, en les faisant passer écartées du dedans en dehors sous les mains.

XII. — Sauter à l'appui tendu en faisant passer les jambes écartées du dehors en dedans sous les mains.

XIII. — Étant à l'appui, imprimer au corps un balancement d'arrière en avant et déplacer simultanément les mains au moment où elles se trouvent entraînées par le mouvement du corps, par progression. Le mouvement se fait les bras allongés ou fléchis pour progresser soit en avant, soit en arrière.

XIV. — Étant à l'appui ou à cheval, derrière les mains, placer les épaules sur les barres, coudes en dehors, lever le corps et les jambes à la position verticale. (Appui renversé sur les épaules.)

XV. — Appui latéral horizontal (planche sur le coude).

XVI. — Appui tendu renversé (équilibre).

XVII. — Appui facial horizontal (planche libre).

B. — Suspension brachiale.

Le poids du corps est supporté par les bras étendus parallèlement sur la partie supérieure des barres, les épaules en arrière et abaissées, les mains serrant les barres.

XVIII. — Suspension brachiale; lever les jambes réunies, puis le tronc (position de bascule), écarter les jambes et se placer à cheval, en avant des mains en redressant le haut du corps.

XIX. — Suspension brachiale; lever les jambes réunies, puis le tronc (position de bascule). Rapprocher le corps de l'une ou l'autre barre et s'asseoir sur elles jambes en dehors, en redressant le haut du corps.

XX. — Suspension brachiale; s'élaner en avant, se balancer en arrière à l'appui tendu, puis en avant, en faisant

passer la jambe gauche (droite) du dehors en dedans sous la main gauche (droite), réunir la jambe droite (gauche) à la jambe gauche (droite) (équerre).

XXI. — Suspension brachiale; s'élaner en avant, se balancer en arrière à l'appui tendu, puis en avant, en faisant passer les jambes réunies sous la main gauche (droite), marquer « l'équerre » ou s'asseoir sur la barre droite (gauche).

XXII. — Suspension brachiale; s'élaner en avant, se balancer en arrière puis en avant, en faisant passer les jambes écartées sous les mains.

XXIII. — Suspension brachiale; s'élaner en avant, se balancer en arrière, profiter de l'élan donné au corps pour se placer à l'appui renversé sur les épaules (position de rouleau).

XXIV. — Suspension brachiale; s'élaner en avant, se balancer en arrière, profiter de l'élan donné au corps pour se placer à l'appui tendu renversé (équilibre).

XXV. — Suspension brachiale; s'élaner en avant, se balancer en arrière, puis en avant, profiter de l'élan donné au corps pour se placer à l'appui renversé sur les épaules ou à l'appui tendu renversé (renversé équilibre).

C. — Sorties-chutes.

Elles s'exécutent à gauche et à droite en partant de l'appui tendu au milieu des barres.

Dans les concours (mouvements imposés), elles se font toujours à droite.

XXVI. — En passant les jambes réunies par-dessus la barre gauche (droite), en arrière des mains (faciale à gauche) (droite) main droite (gauche) reprenant la barre.

XXVII. — En passant les jambes réunies par-dessus la barre gauche (droite) en avant des mains (dorsale à gauche) (droite) main droite (gauche) reprenant la barre. Cette sortie s'exécute en faisant décrire au corps soit un quart de tour à droite (gauche), les mains reprenant la barre, soit un demi-tour à droite (gauche), la main gauche (droite) reprenant la barre.

Elle s'exécute aussi en faisant décrire au corps un demi-tour à gauche (droite) la main gauche (droite) reprenant la barre.

XXVIII. — Placer la jambe droite (gauche) sur la barre gauche (droite), passer l'autre jambe par-dessus la barre gauche (droite) en se repoussant à gauche (droite) et faire la chute face en avant, main droite (gauche) reprenant la barre. Cette sortie s'exécute en faisant décrire au corps soit un quart de tour à droite (gauche) les mains reprenant la barre, soit

un demi-tour à droite (gauche), la main gauche (droite) reprenant la barre.

XXIX. — Passer d'arrière en avant, la jambe droite (gauche) sous la main droite (gauche), réunir la jambe gauche (droite) à la droite (gauche) et passer le corps par-dessus la barre gauche (droite) en avant des mains (dorsale gauche) (droite) main droite (gauche) reprenant la barre.

XXX. — Passer d'arrière en avant les jambes réunies sous la main droite (gauche) continuer le mouvement imprimé au corps pour sortir à gauche (droite) par-dessus la barre gauche (droite) (double dorsale, couronnement), la main droite (gauche) reprenant la barre.

La sortie précédente (double dorsale, couronnement), se fait soit en partant de la position de l'équerre, soit à cheval sur deux ou sur une barre, soit assis sur une barre jambes en dehors.

XXXI. — Les sorties : saut de flanc, entre les bras, jambes écartées, en culbute, se font soit de l'appui transversal aux deux barres, soit de l'appui tendu renversé (équilibre) sur une barre.

MOUVEMENTS COMBINÉS.

Ces mouvements sont la combinaison des précédents.

1^{er} exemple. — Station droite à l'entrée des barres, sauter à la suspension brachiale; élan en avant, se balancer en arrière et sortir à gauche par-dessus la barre gauche en arrière des mains (faciale à gauche), main droite reprenant la barre.

2^{er} exemple. — Station droite à l'entrée des barres, sauter à l'appui tendu en lançant les jambes réunies en avant; se balancer en arrière à l'appui tendu renversé (équilibre), fléchir les bras, se balancer d'arrière en avant et déplacer simultanément les mains au moment où elles se trouvent entraînées par le mouvement du corps (progression fléchie); se balancer en arrière à l'appui renversé sur les épaules, corps tendu; rouler en avant, se balancer en arrière à l'appui tendu, puis en avant, en passant les jambes écartées sous les mains (coupé); se balancer en arrière, puis en avant, en passant les jambes réunies sous la main droite; continuer le mouvement et sortir à gauche par-dessus la barre gauche, en avant des mains (double dorsale, couronnement), main droite reprenant la barre.

Anneaux.

A. — Suspension.

I. — Suspension allongée; passer à la suspension fléchie, puis étendre alternativement les bras à la position latérale; reprendre la suspension allongée.

II. — Suspension allongée; passer à la suspension fléchie, lâcher l'anneau gauche, le ressaisir. Même mouvement à droite; reprendre la suspension allongée.

III. — Suspension allongée; lever les jambes réunies en fléchissant les bras; se renverser en arrière; placer le jarret gauche sur le bras gauche; lâcher l'anneau, le ressaisir. Même mouvement à droite.

IV. — Comme précédemment, en plaçant les jambes réunies sur le bras gauche.

V. — Suspension allongée; lever les jambes et le corps à la position verticale, la tête en bas (planche verticale).

VI. — Rétablissement sur la jambe, par renversement; alternatif; simultané; par bascule; par grand élan.

Se reporter aux exercices similaires de la barre fixe.

VII. — Suspension dorsale horizontale (planche arrière). Suspension faciale horizontale (planche avant).

Se reporter aux exercices similaires de la barre fixe.

VIII. — Suspension allongée; passer à la suspension fléchie; étendre simultanément les bras à la position latérale (croix de fer).

La « croix de fer » se prend en partant soit de l'appui fléchi soit de l'appui tendu.

B. — Appui.

IX. — Appui tendu simple ou à l'équerre.

Appui tendu renversé (équilibre).

Appui facial horizontal (planche libre, planche au-dessus).

Se reporter aux exercices similaires de la barre fixe.

C. — Sorties-chutes.

X. — Étant en suspension ou en appui, se renverser en arrière, soit le corps fléchi, soit le corps tendu, et faire la chute les jambes réunies passant entre les cordes.

XI. — Suspension allongée; se balancer d'arrière en avant, renverser le corps en arrière et faire la chute, les jambes écartées passant en dehors des cordes (sortie écartée en arrière).

XII. — Suspension allongée; se renverser en arrière, les jambes réunies passant entre les cordes, se balancer en avant et faire la chute, les jambes écartées passant en dehors des cordes (sortie écartée en avant).

MOUVEMENTS COMBINÉS.

Combiner entre eux les mouvements précédents :

1^{er} Exemple. — Suspension allongée; lever les jambes et le corps à la position verticale, la tête en bas (planche verti-

cale); descendre les jambes (équerre renversée); placer le jarret gauche sur le bras gauche en balançant la jambe droite d'arrière en avant et se rétablir à l'appui tendu (rétablissement sur la jambe), renverser le corps en arrière en levant la jambe droite et en dégageant la jambe gauche, se rétablir sur la jambe droite; se balancer d'avant en arrière, d'arrière en avant; renversement en arrière, les jambes réunies passant entre les cordes.

2^e Exemple. — Suspension allongée; rétablissement simultané, lever les jambes horizontalement (équerre), monter le corps et les jambes à l'appui tendu renversé (équilibre). Fléchir lentement les bras en descendant le corps tendu à la suspension horizontale renversée (planche arrière). Fléchir le corps à la position de bascule; se balancer d'avant en arrière, d'arrière en avant; se renverser en arrière et faire la chute, les jambes écartées passant en dehors des cordes.

Trapèze.

Tous les exercices de suspension et d'appui décrits à la barre fixe, sont exécutables au trapèze.

Sorties-chutes.

Les sorties sont précédées d'un balancement du trapèze et du corps.

Profiter pour lâcher la barre du moment où l'engin touche à la fin de son mouvement pendulaire.

I. — Suspension allongée; les mains rapprochées l'une de l'autre; se renverser en arrière, les jambes écartées en dehors de la prise. Redresser le haut du corps et lâcher la barre.

II. — Suspendu par les jarrets, redresser le haut du corps et sortir face en avant (échappement du jarret).

III. — Suspension allongée; se balancer d'arrière en avant, lâcher la prise des mains et continuer le mouvement imprimé au corps; lui faire décrire un tour complet, la tête au centre de la révolution, le corps tendu, les pieds en avant (échappement en avant).

MOUVEMENTS COMBINÉS.

Exemple. — Balancement en avant, en arrière, rétablissement par grand élan, culbute en avant, balancer en arrière; suspendre par les jarrets, balancer en avant et chute face en avant (échappement du jarret).

Cheval de bois ou cheval d'arçons.

Les mouvements décrits ci-dessous peuvent s'exécuter à la poutre.

Dans la description des mouvements, les arçons sont dénommés droit ou gauche selon qu'ils sont à droite ou à gauche du gymnaste à la position de départ. La tête du cheval est à gauche, la croupe est à droite.

Mouvements : appui dorsal ou facial.

I. — Passer la jambe gauche de gauche à droite par-dessus le cheval. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse. Même mouvement avec la jambe droite.

II. — Passer la jambe gauche à droite sous la main gauche, la cuisse droite s'appuyant sur le flanc du cheval; revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse. Même mouvement avec la jambe droite.

III. — Balancer le corps latéralement, en déplaçant alternativement les mains. Le balancer latéral du corps se fait aussi, le cheval entre les jambes écartées d'arrière en avant.

IV. — Passer les jambes réunies de gauche à droite sous la main gauche. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse.

Même mouvement de droite à gauche sur la main droite.

V. — Passer la jambe gauche de droite à gauche sous la main droite. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse.

Même mouvement avec la jambe droite.

VI. — Passer la jambe gauche de gauche à droite sous les mains. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse.

Même mouvement avec la jambe droite.

VII. — Passer les jambes réunies de gauche à droite, sous les mains. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse ou continuer le mouvement circulaire imprimé au corps (couronnement).

Même mouvement de droite à gauche sur les mains.

Nota. — On appelle couronnement le mouvement par lequel le corps décrit un cercle complet, lorsqu'il pivote sur la main tenant l'arçon ou reposant sur la croupe du cheval.

Sorties.

Les sorties reviennent toutes au saut de flanc. Elles se font soit face en avant, soit face à gauche ou à droite, la main tenant l'arçon ou s'appuyant sur la croupe.

MOUVEMENTS COMBINÉS.

Combiner entre eux les exercices précédents sans marquer de temps d'arrêt à l'appui tendu.

Exemple. — Sauter à l'appui en lançant la jambe gauche de gauche à droite par-dessus le cheval. La réunir à la droite par le mouvement inverse; continuer le mouvement imprimé aux jambes, les passer réunies à droite, par-dessus le cheval, et chute face à droite, la main reprenant l'arçon.

C. — LES SAUTS.

1° Considérations générales.

Dans la série des sports athlétiques, les sauts occupent une des meilleures places, car ils constituent un exercice naturel, hygiénique et utilitaire. En outre, ils ont l'avantage d'être attrayants sans présenter le moindre danger lorsqu'ils sont pratiqués avec méthode. Les sauts font entrer en jeu un grand nombre de muscles de toutes les parties du corps. Ils sollicitent au plus haut point les grandes fonctions en réalisant un travail considérable en peu de temps. Enfin ils développent les qualités morales de volonté, d'énergie, de coup d'œil et d'audace.

2° Analyse du saut.

Le saut sert à franchir une distance ou un obstacle d'un seul bond. Après une détente vive des jambes, les pieds quittent le sol et le corps est projeté, soit verticalement, soit dans une direction oblique.

Dans tout saut, il y a quatre périodes :

- La préparation;
- L'impulsion;
- La suspension;
- La chute.

S'exécutant de pied ferme ou avec élan, avec les jambes seules ou avec l'appui des mains, les sauts se distinguent encore en sauts en hauteur, en longueur et en profondeur, suivant la direction donnée au corps par l'impulsion des jambes et des bras.

Préparation. — La préparation du saut consiste dans la flexion préalable des extrémités inférieures avec abaissement des bras.

L'appel ou la poussée des pieds constitue l'effort moteur utile et il faut y mettre toute son énergie. Cet effort est aug-

menté par un mouvement vif des bras, dans la direction du saut.

Impulsion. — Au début de l'impulsion, les bras s'élèvent rapidement, leur rôle est très actif et augmente l'effort de l'impulsion. Le saut est d'autant plus allongé pour une même impulsion que l'inclinaison de celle-ci se rapproche de 45 degrés sur l'horizon. La projection du corps est engendrée par la poussée des pieds; le balancement des bras coïncide exactement avec cette projection. Ce mouvement des bras doit être vif, mais n'a pas besoin d'être très étendu.

Suspension. — Le corps, une fois détaché du sol, progresse dans l'espace sous l'influence de la vitesse acquise. L'élévation des bras prolonge la suspension par l'élévation du centre de gravité. Le résultat du saut dépend de l'énergie de la détente des jambes, de l'inclinaison du corps au moment de l'impulsion et de l'attitude au moment de la suspension.

Le centre de gravité s'élève à une hauteur identique pour une même impulsion et une même inclinaison, mais le centre de gravité se déplace dans le corps quand on le groupe pour passer au-dessus d'un obstacle.

Chute. — Le corps retombe; cette chute est, dans le saut proprement dit, le mouvement le plus délicat de l'exécution : il faut se préparer, pendant la suspension au-dessus de l'obstacle, à conserver son équilibre et annuler la vitesse restante, sans accident.

Les bras atténueront le choc et seront utilisés pour rétablir l'équilibre final. Dans le saut en profondeur, l'impulsion est presque nulle, la chute est presque verticale.

On évitera des accidents en touchant terre par la pointe des pieds, les segments des membres inférieurs légèrement fléchis et en résistant à la flexion exagérée qui tend à se produire. Le contact du mollet avec la cuisse, aurait des inconvénients pour le genou, et, si on ne détruisait pas la vitesse graduellement, les viscères par l'inertie presseraient sur la partie inférieure du bassin.

Dans le saut en longueur, au contraire, on touche le sol par le talon, de manière à reculer le point de chute pour augmenter la longueur du saut, en utilisant toute la vitesse acquise. Dans ce cas, la vitesse du corps étant oblique, il n'y a aucun inconvénient à se recevoir sur les talons si le sol n'est pas glissant.

Il faut s'habituer à tomber sur les terrains durs et à amortir le choc de la chute par l'action musculaire, car on ne rencontrera pas toujours un sol meuble au point où l'on tombe.

Dans les sauts avec élan, la vitesse de la course se compose avec celle qui est due à la détente du coup de jarret. La trajectoire du centre de gravité du corps en suspension s'allonge en conséquence. La chute se produit ainsi beaucoup plus loin du point d'appel.

L'élan doit être accéléré par une course dans le saut en longueur, tandis qu'il suffira de quelques pas de course dans le saut en hauteur. Dans ce dernier cas, on donne énergiquement l'appel du pied, on rejette le corps en arrière, on utilise la vitesse horizontale que l'on transforme, par l'action de la jambe, en vitesse ascensionnelle.

Dans les sauts de barrière et au cheval d'arçon avec appui des mains, le poids du corps se trouve un moment supporté par les mains, ce qui permet d'allonger la longueur ou la hauteur du saut par l'action des bras s'ajoutant à celle des jambes (Voir le grimper).

Dans le saut à la perche, la hauteur du saut est augmentée par une vigoureuse traction des bras effectuée pendant la suspension; on prolonge ainsi la durée de la suspension par l'appui de la perche et l'on ajoute à l'effort des extenseurs des jambes celui des fléchisseurs et des adducteurs des bras.

3° Mise en forme (Exercices spéciaux du sauteur).

La mise en condition étant obtenue par la pratique de la leçon complète journalière d'éducation physique, la mise en forme s'acquiert par la série d'exercices spéciaux suivants :

a) Exercices d'élan pour la réalisation des mouvements synchroniques des bras et des jambes :

Balancer les bras et augmenter progressivement l'étendue de ce mouvement d'arrière en bas à arrière en haut. Fléchir et étendre les jambes, le corps s'abaissant et se soulevant alternativement sur la pointe des pieds.

Combiner les deux exercices précédents, le corps s'abaissant quand les bras sont portés en arrière et s'élevant quand ils sont lancés en avant. En accentuant la vitesse des bras, on aura bientôt la sensation d'être détaché du sol, sauter après 4 ou 5 balancements successifs en élevant vivement les bras en avant et en leur faisant décrire une circumduction complète.

b) Exercices d'élan pour apprendre à lever une jambe en prévision du franchissement des obstacles.

Position accroupie. Passer vivement à la station sur la pointe des pieds, jambes et tronc étendus en élevant vivement un genou, la jambe fléchie. Même mouvement en élevant un genou, jambe étendue; même mouvement en portant la jambe fléchie en dehors ou en dedans ou en arrière.

Ces exercices se font alternativement des deux jambes.

1° Station droite. En s'élevant sur la pointe des pieds, faire une élévation vive des bras.

2° Station droite. Flexion des jambes suivie immédiate-

ment d'une extension combinée avec une élévation vive des bras.

3° Elévation d'une jambe fléchie avec soulèvement du corps sur la pointe de l'autre pied, combinés avec un mouvement très vif d'élévation des bras.

d) Sautillements verticaux :

Saut avec flexion des deux jambes.

Saut vertical avec flexion du tronc.

Saut vertical avec flexion du tronc et des cuisses, les jambes étendues.

Saut vertical cambré.

Saut vertical avec flexion d'une jambe, l'autre jambe étendue.

Saut vertical avec flexion d'une jambe, l'autre jambe portée en dehors ou en arrière.

e) Étude de la chute :

Élever vivement les bras en fléchissant les jambes le corps reposant sur la pointe des pieds talons levés réunis, se relever en abaissant les bras tendus le long du corps.

Nota. — Les différents exercices sont décrits complètement dans les 1^{er} et 2^{er} parties du présent projet de règlement.

Mouvements spéciaux du tronc.

Station droite, fente latérale, flexion, extension et circumduction du tronc.

Mêmes exercices avec mouvements de bras.

Sur le dos : Flexion lente des bras, les pieds arrivant au-dessus de la figure.

Sur le dos : Pieds maintenus. Flexion lente du tronc, rotation du tronc.

4° Technique des différents sauts.

A. Sauts en hauteur. — 1° Avec élan :

1^{er} style. — Il consiste à aborder l'obstacle de face et à le franchir successivement avec l'une ou l'autre jambe ou simultanément avec les deux jambes réunies préalablement après l'impulsion.

L'élan de 12 à 15 mètres est pris en courant perpendiculairement à l'obstacle.

2^o style. — Dans les concours on obtiendra les meilleures performances soit en prenant l'élan dans une direction oblique à l'obstacle, soit en courant suivant un cercle tangent au bord inférieur de l'obstacle.

Dans ces deux cas, pour un sauteur prenant l'appel du pied gauche, la barre à franchir se présente à droite : Donner l'impulsion par la détente brusque de la jambe gauche, tandis que la jambe droite lancée vivement en l'air, passe au-dessus de l'obstacle; élever en même temps les bras, pour faciliter l'ascension du corps. Faire une brusque extension du tronc (temps de reins) et amener le corps presque horizontalement pour le dégagement de la jambe gauche. Enfin redresser le corps par un mouvement de bascule des bras et préparer la chute sur les pieds puis sur les mains. Ce style est généralement désigné sous le nom de style en ciseaux.

Nota. — Dans ces sauts de concours la chute ne pouvant être impeccable, il convient de s'exercer à se recevoir en souplesse.

3° style. — Ce 3° style, est le saut de ciseaux avec retournement à l'intérieur.

L'élan se prend latéralement ou de face; le saut de face, sur le centre de la barre, est le plus utilisé par les sauteurs expérimentés; afin de bien posséder son élan, placer des marques de façon que dans les quatre dernières foulées, les deux qui précèdent l'appel soient assez courtes, et les deux autres relativement longues. Prendre l'appel le plus près possible de la barre. Faire une profonde inspiration au moment de l'appel. Toute la surface du pied donne l'impulsion; pendant l'appel, il se produit un déroulement du pied. Si l'appel se fait de face et de la jambe gauche, la jambe droite est lancée avec force en l'air, afin d'obtenir de la hauteur, mais le corps reste face à la barre. Si l'appel est pris de la jambe gauche, mais sur le côté, le pied d'appel est placé autant que possible, parallèlement à la barre, la jambe droite est toujours lancée violemment en l'air et présente le talon à la barre. Dès que l'impulsion est donnée, la jambe d'appel suit et se porte au-dessus de la barre, mais parallèlement à la barre. Au moment où la jambe d'appel est au-dessus de la barre, le tronc est fortement incliné sur cette jambe d'appel; ainsi dès que la jambe droite a atteint le maximum de hauteur, dès qu'elle va s'engager dans la branche descendante de la trajectoire, la jambe d'appel est ramené vivement sous le corps.

Que s'est-il produit? Pendant l'élévation de la jambe droite, le tronc exécute un mouvement de contorsion vers la gauche, le tronc est d'abord fléchi sur la jambe droite, puis il se tourne vers la surface d'élan, la ligne d'épaules est alors presque parallèle à la barre.

A cet instant, la jambe gauche est projetée violemment en arrière et en bas; la rotation du tronc s'achève, le corps se trouve dans une position arquée sur la barre.

Le corps tombe, les bras sont alors projetés verticalement ou horizontalement, en même temps qu'un violent coup de reins est donné pour éviter la barre.

2° Sans élan :

Le saut en hauteur sans élan est très difficile à exécuter en raison des règles étroites qui le régissent :

Poser les pieds à plat sur le sol, leur axe parallèle à la barre, les jambes tendues, le corps droit, les bras pendant naturellement le long du corps, la tête légèrement tournée vers la barre, les yeux fixés sur l'obstacle.

Élever vivement les bras et les rejeter le plus possible en arrière, en bombant la poitrine et en cambrant les reins. Faire une inspiration profonde, fléchir les jambes, les pieds adhérent fortement au sol, abaisser les bras et les rejeter en arrière. Détendre brusquement tous les segments du corps en pivotant sur la partie antérieure des pieds et élever vivement les bras; s'élever et franchir la barre comme il a été dit pour le saut en hauteur avec élan, soit dans le premier, soit dans le deuxième, soit dans le troisième style.

Le retournement peut également se faire vers l'extérieur.

Il consiste à rouler sur la barre; au lieu de se coucher sur le dos, le sauteur se couche sur le côté gauche (pour un sauteur qui saute à gauche). Puis, il avance brusquement la hanche droite en chassant la gauche vers l'arrière, tandis que de la jambe droite, il donne un coup de talon vers le ciel.

La jambe gauche est lancée vivement vers le sol et le sauteur tombe naturellement sur les deux mains et le pied gauche.

B. Sauts en longueur. — 1° Avec élan :

Parmi les exercices de plein air offrant le plus d'attrait pour la jeunesse athlétique, le saut en longueur avec élan tient une des meilleures places. D'une simplicité apparente qui le rend accessible à tous, ce saut exige en réalité un entraînement raisonné et consciencieux.

Le sauteur en longueur avec élan doit être un coureur de vitesse, s'il ne l'est pas il doit s'exercer d'abord au « sprint » et s'habituer à avoir des foulées régulières.

Mécanisme. — Prendre son élan ni trop loin ni trop près, à une distance qui permette d'utiliser ses qualités de vitesse sans arriver à l'essoufflement. Courir d'abord en foulées vers la « planche d'appel » et donner son maximum de rapidité dans les derniers pas. S'enlever le plus possible de la planche d'appel, sans raccourcir sa foulée et en prenant l'appel sur le pied le plus résistant. Produire la détente en s'enlevant le plus haut possible pour gagner du terrain en augmentant la flèche de la trajectoire décrite en l'air; ramasser et rassembler les jambes, les jeter en avant, en approchant de la chute; pencher le corps en avant, et se recevoir sur les pieds et au besoin sur les mains, au delà de la marque des talons.

Entraînement. — La plus grande difficulté du saut en longueur avec élan réside dans l'union de la vitesse de la course

et de la détente musculaire dont la composante provoque la projection du corps en l'air.

Le premier but à atteindre est dans la réalisation de l'attitude qui donne la vitesse maxima et la détente la plus vigoureuse, puis de combiner vitesse et détente. Le résultat atteint, il reste à obtenir la *notion de la distance*, c'est-à-dire la certitude pour le sauteur d'arriver exactement sur la planche d'appel sur le bon pied. Pour y parvenir, le sauteur s'exerce à effectuer un même nombre de pas à partir d'un repère qu'il a posé à terre : mouchoir, papier, coiffure, etc. L'exercice se décompose de la façon suivante :

Sur une piste humide, où les empreintes persistent, le sauteur effectue une course d'environ 35 mètres, avec départ lent, pour être en pleine action, quelques mètres avant la planche d'appel.

Il relève les empreintes du pied d'appel et divise sa course en trois parties. La première correspond au départ en foulées. Le nombre de foulées est calculé de manière que le pied d'appel se pose exactement à hauteur du premier repère. A partir de ce moment, le sauteur allonge sa foulée jusqu'au deuxième repère à hauteur duquel doit encore passer le pied d'appel (deuxième partie du trajet). Dans cette deuxième partie, le sauteur donne son maximum de vitesse.

Avec de l'entraînement il doit arriver automatiquement sur la planche d'appel, avec le bon pied.

Il est recommandé, dans une épreuve, si l'on n'a pas la certitude d'arriver sur la planche d'appel avec le bon pied, d'éviter à tout prix de raccourcir sa foulée, ou de diminuer sa vitesse d'élan : mieux vaut déclencher la détente avant la planche d'appel, et perdre ainsi dans le décompte du saut, les quelques centimètres qui précèdent cette planche.

En résumé, l'élan est individuel ; quelques sauteurs, surtout ceux qui ne sont pas vite en action, prennent 50 mètres d'élan.

Il faut se limiter en règle générale, à 35-40 mètres.

Impulsion. — Le saut en longueur est plutôt un saut combiné ; il faut s'élever. Le pied d'appel doit reposer sur la planche, le talon en premier lieu. La détente de la jambe doit être vigoureuse, elle se produit, lorsque le pied se dresse sur les doigts de pied. Les bras sont lancés en l'air.

Suspension. — Pendant cette phase, on peut utiliser le style en flexion ou le style en extension.

Style en flexion. — Sur la branche ascendante, les genoux doivent être vivement groupés sur la poitrine.

Dès que le sommet de la trajectoire a été atteint, les cuisses se détendent, les jambes sont lancées en avant, mais ce mouvement d'extension des jambes doit être accompagné d'un violent mouvement de bras en arrière.

Style en extension. — Dès l'impulsion, dans ce saut cambré, la jambe libre, celle qui n'est pas utilisée par l'appel, est lancée en avant ; l'autre jambe traîne. Les bras sont portés en avant et en l'air.

Le corps reste cambré pendant toute la première partie du saut.

Après avoir atteint le sommet de la trajectoire, les jambes sont projetées violemment en avant.

Quelques sauteurs font, pendant cette phase, deux véritables foulées.

Chute. — Dans la dernière période de la suspension, les pieds sont lancés en avant, les talons se présentant les premiers.

Il est alors nécessaire de lancer les bras en avant.

Un défaut fréquent, chez les sauteurs débutants, est de ne pas s'élever assez haut et, par suite, de diminuer la portée de la trajectoire décrite.

On y remédie en s'entraînant à sauter un obstacle de un mètre de hauteur, placé à trois mètres de la planche d'appel, puis en éloignant progressivement cet obstacle jusqu'à quatre mètres.

2° Sans élan :

Sans présenter le même attrait que le saut avec élan, le saut en longueur sans élan est un exercice simple, utilitaire, d'une technique facile et n'exigeant pas, comme pour les sauts précédents une installation compliquée et des terrains spécialement préparés.

Mécanisme. — Placer les pieds joints sur la planche d'appel, les pointes de pied ne dépassant pas le rebord externe de la planche, lever les deux bras verticalement, mains ouvertes, pencher le corps en avant, fléchir les jambes et rabaisser en même temps les deux bras et les ramener en arrière.

Accentuer l'inclinaison du corps en avant jusqu'à la perte d'équilibre, élever alors brusquement les deux bras verticalement mains ouvertes, faire en même temps une profonde inspiration et détendre violemment les membres inférieurs par la contraction énergique des extenseurs.

Projeter le corps obliquement et à 45 degrés, au moment où le corps est au plus haut point de sa suspension, projeter violemment les jambes en avant et préparer la chute en portant le corps en avant et les bras en arrière.

Le triple saut. — Le triple saut se fait avec élan.

Le triple saut avec élan s'exécute en franchissant un espace de terrain plat et assez résistant, en trois bonds successifs, le premier bond étant fait sur le pied d'appel, le deuxième sur l'autre pied, et le troisième sur les deux pieds.

Le premier bond doit être aussi long que possible ; le

deuxième bond d'amplitude moyenne, sert d'élan au troisième et dernier bond qui doit être aussi long que possible.

Saut à la perche. — Le saut à la perche a une origine guerrière. En Grèce, puis à Rome, il figurait parmi les exercices militaires et les guerriers le pratiquaient à l'aide de leur lance. C'est un sport qui intéresse tout le système musculaire, jambes, tronc, épaules, bras et développe les qualités physiques de vitesse, souplesse, vigueur, adresse, précision ainsi que les qualités morales d'audace et de ténacité.

Le mécanisme du saut à la perche est relativement compliqué et en fait un sport difficile.

1° *Manière de tenir la perche et de courir.* — Saisir la perche des deux mains, la main gauche en avant, tenant la perche entre le pouce et les quatre autres doigts repliés sans la serrer, les ongles en dessous, le poignet fléchi et souple; la main droite en arrière le plus possible, bras tendus, la perche tenue à pleine main, ongles en-dessus, l'extrémité de la perche (l'extrémité avant) à hauteur des yeux.

Marcher en maintenant la perche dans la position indiquée, augmenter progressivement l'allure; courir en s'efforçant de maintenir les épaules en avant et tout le train supérieur dans l'attitude décrite.

Dans ces déplacements s'efforcer d'obtenir l'aisance et la souplesse des bras et du corps.

2° *Piquer la perche.* — Parvenu au terme de la course d'élan, glisser la main gauche contre la main droite le long de la perche et piquer franchement l'extrémité avant de la perche dans le butoir ou à l'endroit marqué; faire l'appel du pied qui pose à terre, une fraction de seconde après que la perche a été piquée.

Répéter souvent cet exercice pour arriver à une coordination parfaite et une aisance en quelque sorte automatique.

3° *Redresser verticalement la perche et faire passer le corps par-dessus la prise des mains.* — Saisir la perche comme il a été dit au n° 1.

Courir et piquer la perche comme il a été dit au n° 2.

Composer la force vive résultante de la course, et de la force d'impulsion de la jambe d'appui, projeter le corps en hauteur en même temps que la perche se redresse jusqu'à la position verticale; amener le corps en suspension allongée bras tendus.

Exécuter avec les jambes un mouvement pendulaire d'arrière en avant en passant à droite de la perche, faire une puissante traction des bras et exécuter une rotation du corps, de façon à avoir les épaules face à la barre. Baisser rapidement les jambes et étendre les bras; repousser la perche du côté opposé à la chute et élever les bras.

Tomber à terre en exécutant la chute d'après les principes du saut en profondeur.

Nota. — Dans l'entraînement, exécuter chacune des phases du mouvement à différentes hauteurs.

La course précédant le saut doit être étudiée d'après les mêmes principes que la course précédant le saut en longueur avec élan. Toutefois il ne convient de donner sa vitesse maxima que deux ou trois pas avant de piquer la perche pour mieux concentrer toute son attention sur le piqué de la perche.

La distance à laquelle la perche doit être saisie, dépend des aptitudes particulières de chacun.

Au cours de l'entraînement, éviter d'atteindre son propre record, ne pas abuser des essais, ne pas sauter plus de deux ou trois fois par semaine.

D. — LE LEVER ET LE PORTER.

1° Considérations générales.

Les exercices de lever et de porter sont des exercices de force.

Malgré le nombre et l'importance des groupes musculaires mis en action, ce sont des exercices à effets locaux, dont l'emploi exclusif, fréquemment répété, amène rapidement un développement musculaire exagéré, susceptible de diminuer la mobilité de la cage thoracique.

Ils comprennent des exercices utilitaires et des exercices athlétiques.

a) **Les exercices utilitaires** se rencontrent quotidiennement sous les formes les plus variées: déplacer et transporter à distance, charger sur un véhicule tantôt une personne, tantôt des objets de dimensions et de poids variables.

b) Les épreuves athlétiques s'exécutent avec des poids, des gueuses, des haltères et des barres à sphères.

Les poids usités sont les poids de fonte du commerce.

Les *gueuses* employées sont des masses parallépipédiques de 0 m. 50 de longueur environ portant une poignée à chacune de leurs extrémités.

L'*haltère* est constitué par deux sphères métalliques réunies par une poignée de 0 m. 15 de longueur.

La *barre à sphères* est constituée par deux sphères métalliques réunies par une barre de longueur plus grande variable.

2° **Mise en train.**

L'entraînement spécial aux exercices athlétiques de lever-porter est toujours précédé par une mise en train comprenant :

Des assouplissements de bras, de jambes, du tronc, combinés.

Les assouplissements sont exécutés à mains libres, avec l'amplitude maxima, de façon à provoquer l'élongation et le raccourcissement complets des muscles.

3° **Le lever-porter.**

Les **exercices utilitaires** présentent une diversité considérable ; le règlement ne peut donner que quelques exemples de lever-porter isolément et en équipe.

A. — **Charger et porter seul.**

a) **Un madrier.** — Saisir l'une des extrémités, la placer sur l'épaule droite, la main droite au-dessus, la gauche en dessous, le pied gauche en avant ; par petites secousses, et en fléchissant les jambes s'il est utile, porter le centre de gravité du madrier un peu en arrière de l'épaule ; se redresser et marcher en laissant la main droite au-dessus pour éviter les balancements.

b) **Un sac lourd reposant sur le sol.** — Le placer debout, porter le pied gauche en avant ; appliquer le genou droit en dessous de la partie moyenne du sac, le ceinturer, les mains du côté de la jambe droite, l'épaule plus basse que la partie supérieure du sac. S'incliner vers la droite, en faisant basculer le sac sur la cuisse et le genou, puis se redresser en le jetant sur l'épaule gauche, le centre de gravité un peu en arrière de l'épaule. Marcher le tronc incliné en avant.

c) **Une personne.**

1^{re} manière. — Le porté est à cheval ou sur les épaules du porteur.

2^{de} manière. — Le porté fait face au porteur.

Saisir avec la main gauche son poignet droit ; passer la tête sous son bras droit en appliquant l'épaule droite contre son abdomen ; entourer ses genoux avec le bras droit ; fléchir les jambes, puis se redresser, en tirant fortement sur le bras droit du porté.

B. — **Charger et porter par équipes.**

a) **Une personne (à deux porteurs) :**

1^{re} manière. — L'un saisit le porté sous les bras, l'autre sous les genoux. Pendant le transport, le porté est placé soit entre les porteurs soit sur l'un des côtés.

2^{de} manière. — Les porteurs se font face et réunissent leurs quatre mains, chacune d'elles saisissant un poignet. Le porté passe ses bras autour de leur cou et s'assied sur le siège formé par leurs mains.

b) **Un rail** (poids de 30 à 45 kilogr. par mètre).

L'équipe, comportant normalement un homme par 30 kilogrammes est sur un rang face au rail. Tous les mouvements sont exécutés au commandement.

Lever le rail de terre à l'épaule en trois temps :

1° Saisir sa partie supérieure avec les deux mains, la main droite ayant les doigts en avant, le pouce en arrière, la main gauche le pouce en avant, les doigts en arrière.

2° Lever le rail à la ceinture, les bras allongés, soutenir la partie inférieure avec la main gauche.

3° Balancer deux fois le rail devant le corps ; au deuxième balancement, mettre le rail sur l'épaule gauche en faisant « à droite », tenir le rail sur l'épaule avec la main gauche, la droite le long du corps.

Marcher au pas et s'arrêter :

Poser à terre en 3 temps :

1° Saisir le rail avec les deux mains ;

2° Faire « à gauche » et ramener le rail à la ceinture ;

3° Poser lentement à terre, sur des cales disposées à cet effet.

En terrain meuble ou demi-meuble, jeter le rail de l'épaule en faisant un pas à droite ou de la ceinture après un balancement devant le corps.

Remarque. — Dans tous les transports par équipes, les porteurs marchent au même pas.

4° **Règles générales du lever-porter.**

Ces **exercices athlétiques** présentent une grande variété ; leur description complète sort du cadre du règlement.

Tous les levers en partant du sol sont exécutés suivant les règles générales suivantes :

Position de départ. — Les pieds sur la même ligne et écartés de 0 m. 40.

Mouvement. — Saisir l'engin avec une ou les deux mains le soulever et le placer soit à hauteur de l'épaule, soit au-dessus de la tête ; (le ou) les bras tendus verticalement en fléchissant les jambes ou en se fendant à volonté (exception faite pour le développé).

Il n'est pas permis de poser une main ou un genou à terre.

Développé. — Étendre à la position verticale le (ou les) bras chargé, sans incliner le corps de côté ni en arrière et sans fléchir les jambes (fig. 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93).

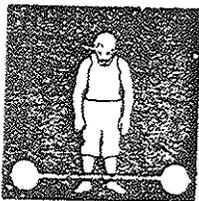


Fig. 87.
Position de départ.

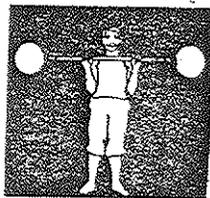


Fig. 88.
Premier temps.



Fig. 89.
Deuxième temps.

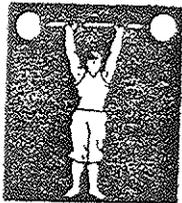


Fig. 90.
Troisième temps.



Fig. 91.
Position d'épaule.
Deuxième temps.



Fig. 92.
Troisième temps.



Fig. 93.
Quatrième temps.

Dévié. — Étant à la position de l'épaulé, étendre lentement jusqu'à la position verticale le (ou les) bras chargé en

inclinant le corps sur le côté ou en arrière et en fléchissant les jambes (fig. 94, 95, 96, 97, 98).

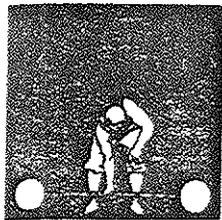


Fig. 94.
Position de départ.

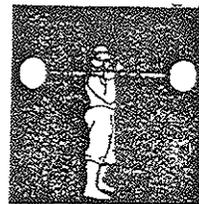


Fig. 95.
Premier temps.



Fig. 96.
Deuxième temps.



Fig. 97.
Troisième temps.

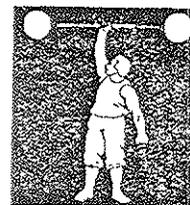


Fig. 98.
Quatrième temps.

b) Mouvements exécutés d'une main ou des deux mains avec poids ou haltères :

Dans ces mouvements, le poids est tenu par l'anneau ou repose horizontalement à plat sur la main. L'haltère est tenu horizontalement par la poignée.

Bras tendu simple. — Amener l'engin au bout du bras tendu horizontalement dans le prolongement de la ligne des épaules (fig. 99, 100, 101).



Fig. 99.
La base du poids sur la main.



Fig. 100.
Avec l'haltère.

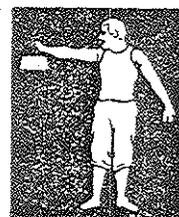


Fig. 101.
Par l'anneau.

Croix de fer ou bras tendu double. — Même mouvement avec un engin dans chaque main.

5° Entraînement.

L'entraînement au lever-porter, qui se fait habituellement en salle, gagnerait à être pratiqué au grand air. Il a lieu en tenue aussi légère que possible.

On appelle : poids légers, pour un sujet, ceux dont le maniement ne nécessite aucun effort.

Poids moyens, ceux dont le maniement nécessite un effort pouvant être répété de six à dix fois.

Poids lourds : ceux dont le maniement nécessite l'effort maximum ou à peu près.

Une période d'entraînement préliminaire de trois mois, avec haltères légers, est nécessaire pour permettre d'aborder efficacement l'entraînement avec poids moyens et lourds.

a) Entraînement préliminaire avec poids légers.

Une séance d'entraînement est effectuée tous les deux jours pendant trois mois.

Cette séance comporte une mise en train, l'entraînement avec poids légers, l'étude des mouvements classiques, un retour au calme.

Pour la mise en train, se reporter à l'article 2.

L'entraînement avec poids légers est effectué avec des haltères de 3 à 5 kilogrammes.

Il comporte la répétition, jusqu'à sensation de chaleur très légère dans les muscles sollicités, d'une série de mouvements comprenant :

- Un mouvement alternatif de flexion des bras ;
- Un mouvement simultané ou alternatif des jambes ;
- Un mouvement simultané des bras tendus ;
- Un mouvement du tronc ;
- Un mouvement combiné des jambes et des bras ou du tronc et des bras.

Ces mouvements sont exécutés en partant d'une position initiale de jambes, combinée avec l'une des positions initiales des bras :

- Bras le long du corps ;
- Bras tendus verticalement ;
- Bras tendus latéralement, ongles en dessus.

La position initiale et les mouvements varient à chaque séance (fig. 102).

L'étude des mouvements classiques est faite avec poids moyens.

Avant l'exécution d'un mouvement, faire une demi-inspiration, puis tenir sa respiration jusqu'à la fin du mouvement.

Après avoir soulevé l'engin à une certaine hauteur par une première extension, placer le corps sous l'engin par une

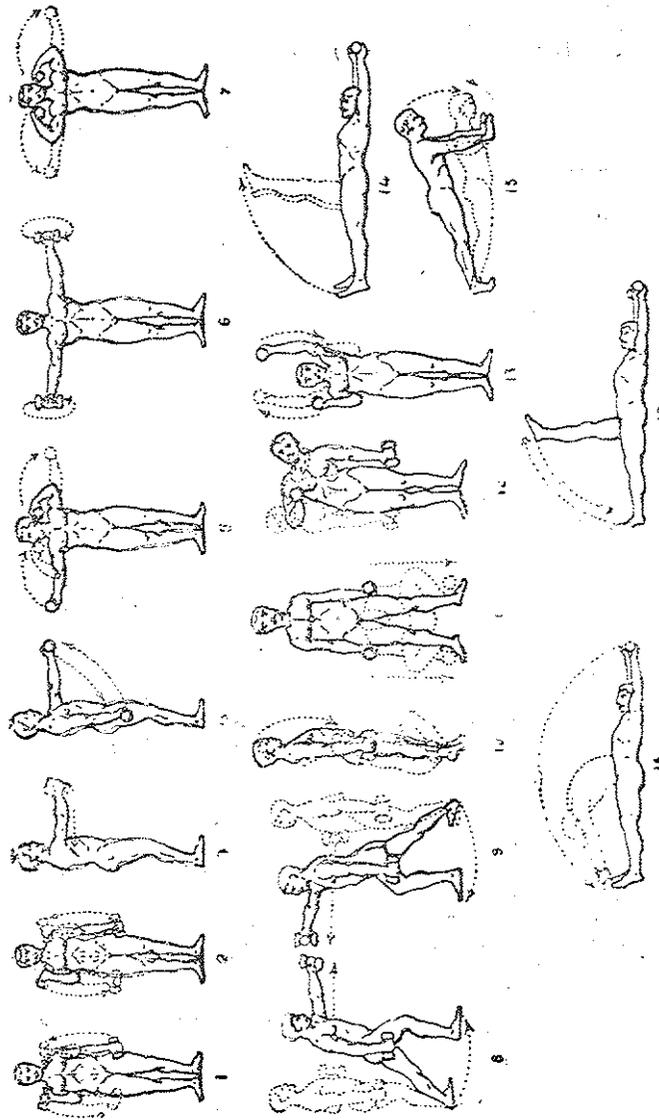


Fig. 102.

flexion rapide des jambes accompagnées d'un changement de fente.

Étendre ensuite progressivement les jambes.

Le retour au calme comporte une marche lente avec exercices respiratoires.

b) **Entraînement aux poids moyens et aux poids lourds :**

Effectuer par semaine deux séances d'entraînement spécial, alternant avec des séances de courses et de sauts.

Une séance d'entraînement comprend :

Mise en train; l'étude des mouvements classiques, l'entraînement proprement dit et le retour au calme.

E. — LA COURSE.

1° Considérations générales.

La course à pied est un exercice naturel, excellent à tous les points de vue.

Elle demande l'entrée en jeu d'un grand nombre de muscles et sollicite souvent à un très haut point les grandes fonctions de respiration et de circulation. Elle assure la santé si on la pratique avec discernement. Elle développe les qualités d'adresse et de souplesse et donne l'habitude de l'utilisation des forces, en raison de l'effort à fournir.

Elle cultive enfin les qualités morales, demandant à celui qui s'y adonne une force de volonté considérable, aussi bien pendant l'entraînement que pendant une compétition.

2° Analyse de la course.

Alors que dans la marche le corps repose toujours sur le sol, tantôt par un pied, tantôt par les deux pieds, la caractéristique de la course est que le corps est un moment en suspension dans l'espace; cette phase de suspension est précédée par le contact d'un pied et suivie par le contact de l'autre pied avec le sol.

L'appui simultané des deux pieds n'existe à aucun moment. On peut donc distinguer dans la course :

1° L'appui unipédal;

2° La suspension.

1° **L'appui unipédal.**

Cette phase s'étend du moment où le corps, en suspension dans l'espace, se reçoit sur le sol par le membre antérieur

légèrement fléchi pour amortir la chute, jusqu'au moment où il est à nouveau lancé en suspension, par l'action de ce même membre, devenu membre postérieur et s'étendant pour donner l'impulsion. Cette phase comprend donc deux parties, la chute et l'impulsion.

2° **La suspension.**

Cette phase commence au moment où, par l'impulsion de la jambe d'appui, le corps est lancé dans l'espace.

L'autre jambe qui est fléchie est ramenée progressivement en avant pour recevoir à son tour le corps à la fin du bond (ou foulée) (fig. 103).

Oscillations.

Comme dans la marche, le corps est soumis à diverses oscillations qui, exagérées, ne peuvent que gêner la progression. En effet, le but de la course étant un déplacement dans le sens de l'horizontale, toute déviation dans le sens vertical, latéral ou transversal tend à diminuer l'uniformité de la progression, à augmenter la dépense de travail et par suite à nuire à l'économie du mouvement.

Lorsqu'on examine un coureur, on remarque que certains points remarquables du corps, la tête, l'articulation coxofémorale, décrivent une ligne sinueuse, dont les points les moins élevés correspondent à la période d'appui et les plus élevés à celle de suspension.

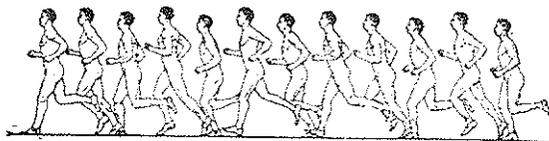


Fig. 103. — La course.
Appui unipédal et période de suspension.

La course étant une succession de bonds en avant, si la hauteur de ces bonds prévaut sur leur amplitude, les sinuosités de la ligne décrite seront accentuées et la progression transformée en sautilllements en hauteur, se ralentira considérablement.

Il faut donc que l'impulsion, donnée par la jambe d'appui en dernier lieu, soit oblique dans le sens de la progression, de façon que la ligne décrite par un point remarquable du corps se rapproche de l'horizontale. Dans ce but, la jambe d'appui sera elle-même oblique au moment de l'impulsion, le pied reposant sur le sol se déroulera complètement, le tronc se penchera en avant et il en résultera un allongement de la foulée.

Les oscillations latérales proviennent du passage de l'appui d'un pied à l'appui de l'autre pied. Au moment de l'appui unipédal, le corps ne reposant que sur un membre, tend à

s'incliner de son côté pour amener le centre de gravité au-dessus du pied correspondant. Si l'écartement latéral des pieds dans deux appuis successifs est exagéré, il se produit un balancement latéral du corps, comparable à la démarche du canard et nuisible à l'uniformité de la progression. Pour les éviter, il conviendra de rapprocher le plus possible les pieds de la ligne médiane de progression qui sera en même temps la ligne de projection du centre de gravité. Ce rapprochement est du reste facilité par l'allongement de la foulée.

Les oscillations transversales dans la course comme dans la marche, sont dues au fait que la jambe qui se porte en avant, entraîne la hanche du même côté, et qu'au contraire la jambe qui se trouve en arrière maintient en arrière la hanche correspondante, d'où déhanchement et torsion du tronc. Pour y remédier, les bras seront balancés en souplesse, leur mouvement étant inverse de celui des jambes, c'est-à-dire que le bras droit se portera en avant en même temps que la jambe gauche, et le bras gauche en même temps que la jambe droite.

La tête.

La tête est toujours dans le prolongement du tronc. Portée en arrière, elle exigerait des efforts inutiles et un redressement du tronc. Portée en avant, elle générerait la respiration.

Le tronc.

Le tronc est légèrement penché en avant pour ramener le centre de gravité en avant du polygone de sustentation.

Plus la vitesse de la progression est accélérée, plus la poussée au début de chaque bond est puissante, plus le danger de chute en avant est à craindre.

Les jambes.

Le coureur à la fin de chaque bond se reçoit sur la jambe fléchie pour amortir le choc et aussi pour supprimer les oscillations verticales.

Puis cette jambe donne l'impulsion: elle s'allonge, se détend, projetant le corps en avant et en l'air; elle se fléchit alors d'une façon modérée pendant la suspension et toujours fléchie, se porte le plus rapidement possible en avant, dépasse l'autre jambe (à l'appui à son tour, venant de recevoir le corps à la fin de ce premier bond), et continue à se porter en avant pour recevoir le corps à la fin du deuxième bond.

Plus la vitesse de la progression est accélérée, plus la durée de la suspension est courte, plus la jambe qui doit recevoir le corps à la fin du bond, doit se porter rapidement en avant.

Le coureur gagnera du temps, en diminuant le rayon de son membre oscillant (analogie avec la longueur du balancier

d'une pendule), il fléchira donc d'autant plus la jambe pendant le bond que la vitesse sera plus grande (fig. 104, 105).

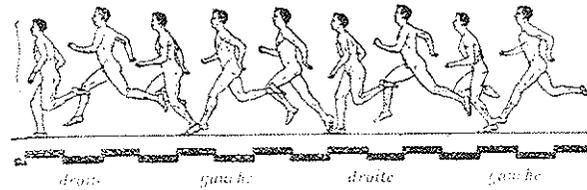


Fig. 104. — La course.

Les pieds.

A la fin du bond, le coureur se reçoit pour amortir le choc, non sur le talon, mais sur la pointe ou la plante du pied. Le raccourcissement de la longueur de la foulée qui en résulte, est aisément compensé par une élévation du genou en avant, avant la réception sur le sol. L'impulsion est donnée par une extension de la jambe et du pied, le corps ne reposant sur le sol que par la pointe du pied.

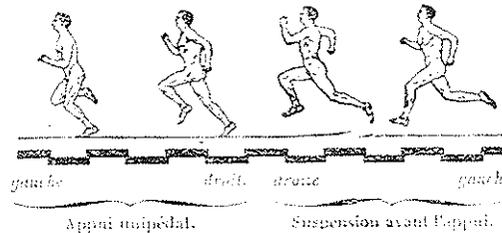


Fig. 105. — La course.

Plus la vitesse de la course est accélérée, plus la durée du passage de la réception à l'impulsion doit être courte.

Le coureur gagnera donc du temps en se recevant dans une course de vitesse sur la pointe du pied, la jambe étant prête à donner immédiatement la détente.

Les bras.

Pendant la course, les bras se balancent en souplesse dans la direction de la progression. Leur mouvement, opposé à celui des jambes, pour combattre les oscillations transversales du tronc, est parfaitement coordonné avec lui, donc de même durée.

Plus la vitesse de la course est accélérée, plus la jambe se porte rapidement en avant. Le coureur gagnera du temps pour le bras comme pour la jambe, en diminuant le rayon de ses membres oscillants. Il fléchira donc d'autant plus les bras que la vitesse sera plus grande. Cette flexion qui peut

aller jusqu'à l'angle droit, se fera toujours en souplesse pour éviter dans l'épaule des contractions inutiles qui gêneraient le jeu de la cage thoracique.

Les mains doivent rester souples. Certains coureurs de vitesse sont amenés, dans la plénitude de l'effort, à fermer les mains, à les crispier en quelque sorte. Pour satisfaire à ce besoin de « crispation », ils font usage de poignées spéciales en liège, maintenues autour de la main par un léger fil de caoutchouc. Tous les coureurs ne s'accrochent pas volontiers de cet accessoire qui, dans les courses de demi-fond (dans les cross countries par exemple), constitue une gêne plutôt qu'une aide.

Les différentes épreuves sont :

- a) Courses de vitesse (de 60 à 300 mètres);
- b) Courses de demi-fond (de 300 à 1,500 mètres);
- c) Courses de fond (au delà de 1,500 mètres);
- d) Course de haies (110 mètres haies à 400 mètres).
- e) Courses de relais.

a) Course de vitesse.

Allure. — Le coureur étant en pleine action, son corps, à chaque foulée, est projeté en avant avec une grande force. Pour éviter la chute, le corps aura une tendance à se redresser, la jambe se portera en avant très rapidement et le pied se posera le plus vivement possible à terre sur la pointe, prêt aussitôt pour une nouvelle impulsion. Il en résultera un raccourcissement de la foulée, raccourcissement qui sera compensé par l'élevation du genou en avant, et la répétition des bonds.

Les bras, très fléchis sont balancés énergiquement, à la cadence des jambes.

Départ. — Le départ a une importance capitale dans les courses de vitesse. Le coureur doit placer son corps et le mettre en action soudainement de façon à atteindre, dès les débuts de la course, sa vitesse maxima.

Le départ le plus économique, est le départ classique à quatre pattes, utilisant la projection en avant du centre de gravité. Il comporte : 1° une position préparatoire; 2° un temps d'attente; 3° un démarrage instantané, correspondant aux indications : « A vos marques », « Prêt! » et au signal : « partez! » Le signal est donné par un coup de pistolet.

1° *Position préparatoire.* — A l'indication « A vos marques », le coureur se place derrière la ligne de départ. Il pose le pied avant (en général celui de la jambe d'appel dans le saut) à 10 ou 15 centimètres de cette ligne, l'autre pied en arrière, de façon que les bords internes des pieds soient sur une même ligne, qui sera la ligne médiane de progression et que le

genou arrière étant mis à terre, soit environ à la hauteur du milieu du pied avant. Les deux pieds étant ainsi placés, bien calés dans de petites excavations, à parois verticales en arrière, creusées dans le sol, le coureur se met à genou et assure son équilibre en plaçant ses mains en arrière de la ligne de départ, les pouces écartés à l'intérieur, les doigts fléchis reposant sur le sol par les deuxièmes phalanges par exemple. Il respire profondément à plusieurs reprises (fig. 106).

2° *Temps d'attente.* — A l'indication « Prêt! » qui précède le coup de pistolet, le coureur se soulève légèrement sur les jambes, le genou quitte le sol, le dos devient horizontal. Le centre de gravité se projette en avant des pieds, l'équilibre n'est maintenu qu'à l'aide des bras fortement tenus et des mains appuyées à terre. Le coureur, la tête dans le

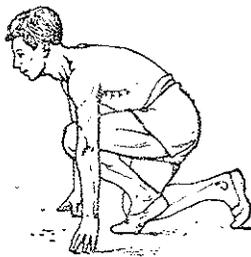


Fig. 106. — La course de vitesse. Position préparatoire.

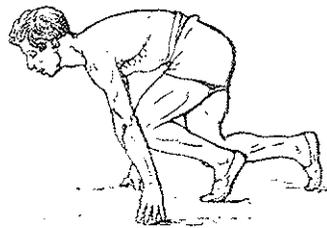


Fig. 107. — La course de vitesse. Temps d'attente.

prolongement du tronc, fixe un point du sol à 2 ou 3 mètres devant lui, sur sa ligne de progression, tend ses muscles, concentre toute son énergie en faisant une lente expiration (fig. 107).

3° *Démarrage.* — En même temps que le coup de pistolet, le coureur, avec la volonté farouche de vaincre, tombe en avant en faisant une profonde inspiration pour bloquer sa cage thoracique. La jambe antérieure par sa détente, augmente la vitesse de chute en avant, chute déterminée par l'abandon de l'appui des mains et la projection horizontale du centre de gravité.

Pour éviter cette chute, la jambe arrière se porte le plus rapidement possible en avant, et comme le corps est très penché, la première foulée est très courte. Pour bien utiliser cette force horizontale, qui entraîne le centre de gravité, le corps ne se relèvera que progressivement et ne retrouvera son équilibre qu'au bout d'une vingtaine de mètres.

Les bras doivent, dès le début, remplir leur rôle de balancier et aider le démarrage. Au coup de pistolet, le bras opposé à la jambe arrière, tout en restant tendu, est jeté en avant, de même que cette jambe; l'autre bras est jeté en arrière,

puis les deux bras se fléchissent et leur mouvement devient synchrone de celui des jambes (fig. 108, 109).

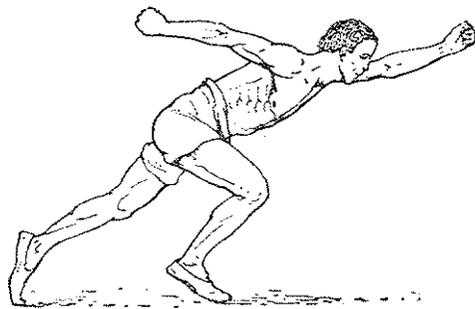


Fig. 108. — La course de vitesse. — La première foulée.

Conduite de la course. — Rythme respiratoire. — La conduite de la course de vitesse est simple : partir le plus vite possible et arriver de même, ne jamais se retourner pour voir si les autres concurrents sont menaçants ; donner son

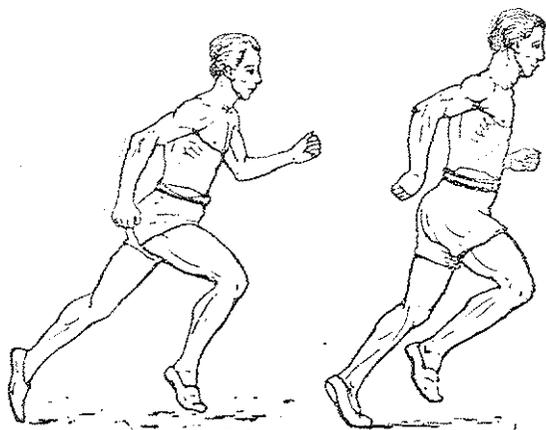


Fig. 109. — La course de vitesse. — L'allure.

effort maximum dans les vingt derniers mètres. Vivre le plus longtemps possible sur l'inspiration de départ. Vers les 70 à 80 mètres, faire une inspiration rapide pour finir la course.

Arrivée. — Le coureur déploie une ultime énergie à franchir coûte que coûte, le premier, la ligne d'arrivée et à toucher le fil avec la poitrine.

L'entraînement. — Précédant l'entraînement, les séances de perfectionnement porteront sur l'étude de chacune des phases de la course. Après la foulée, les départs seront travaillés particulièrement. L'instructeur en fera exécuter plusieurs chaque jour, suivis d'une course d'une vingtaine de mètres. Il surveillera la position du corps, la détente, le mouvement des bras, les premières foulées, la ligne des empreintes, la respiration.

Pendant l'entraînement proprement dit, les séances (six au maximum dans la semaine, avec au moins un jour de repos absolu) commenceront comme toujours par une mise en train complète et par quelques exercices éducatifs préparant à la course (voir chapitre III). Elles comporteront quatre ou cinq départs et alternativement deux ou trois parcours, soit en vitesse, sur des distances inférieures à celle de l'épreuve, soit en foulées, sur des distances égales ou un peu supérieures, avec une ou deux pointes de vitesse très courtes.

Pour éviter le « claquage », l'entraîneur sera prudent et veillera à ce qu'un repos sépare chacun des efforts demandés dans une séance et à ce que le dernier exercice soit un véritable retour au calme, course lente ou marche, suivie d'exercices respiratoires.

b) Course de demi-fond.

Allure. — L'allure de la course de demi-fond est analogue à celle de la course de vitesse, la réception se faisant toujours sur la pointe du pied.

Départ. — Le départ doit se faire à 4 pattes et il a presque autant d'importance que pour la course de vitesse.

Conduite de la course. — La conduite de la course, différente avec les distances, dépend absolument de la situation, place et qualité des coureurs.

En général, il est prudent 1° de partir vite pour se placer dans le petit peloton de tête et ne pas être gêné par le gros des concurrents et de soutenir un train un peu rapide pendant le premier quart de la course ; 2° de modérer l'allure pendant les deux quarts suivants et 3° de terminer le dernier quart en vitesse, en donnant l'effort final sur les 50 derniers mètres, après s'être bien placé sur la ligne droite pour passer tous ses concurrents.

Rythme respiratoire. — Par suite des déchets qui s'accumulent dans le sang et les poumons, pendant ces courses très dures qui demandent un effort violent soutenu, l'expiration prend une grande importance. Elle doit être la plus complète possible avant que l'admission de l'air dans les poumons soit permise. Le coureur prendra donc un rythme respiratoire régulier tel, que le temps d'expiration sera d'une ou deux foulées supérieur au temps d'inspiration.

L'entraînement. — L'entraînement pour les courses de demi-fond est analogue à l'entraînement pour les courses de vitesse.

L'entraîneur, pour s'assurer de la régularité de l'allure, chronométrera de temps en temps, soit la distance à courir, soit des distances intermédiaires.

c) **Course de fond.**

Allure. — Alors que toutes les autres courses se disputent sur piste, les courses de fond se disputent sur piste ou en terrain varié, les courses de grand fond se disputent toujours sur route ou à travers pays. Le coureur devra faire preuve de résistance et être, en même temps, capable de fournir à un moment donné des pointes de vitesse. Il ménagera donc ses forces pour durer et choisira une allure excessivement régulière et souple, appropriée à sa constitution et à ses moyens.

Un sujet à grandes jambes aura naturellement une foulée longue. Un sujet à jambes courtes peut compenser le peu de longueur de ses foulées par leur répétition. Cependant un travail méthodique (très longues foulées, à allure lente, avec réception sur la pointe des pieds sans poser le talon; parcours de plus en plus longs à ce style) permet presque toujours, en quelques mois, d'acquérir une foulée souple et longue, plus avantageuse qu'une foulée courte, répétée et souvent heurtée.

Après avoir acquis une longue foulée, proportionnée à sa taille, le coureur l'adapte aux divers terrains. En terrain plat et sec et dans les descentes, la foulée prend toute sa longueur; elle est raccourcie dans les terrains gras ou lourds et dans les montées.

La transition entre ces diverses allures doit être souple et rapide afin de gagner du temps sans surcroît de fatigue et de décourager des adversaires moins bien entraînés.

Conduite de la course. — Le coureur, dès le début, se placera avantageusement dans le petit peloton de tête, pour ne pas être gêné par la masse des concurrents. Il n'aura plus qu'une idée : ménager ses forces de façon à pouvoir fournir un effort au moment opportun.

Rythme respiratoire. — Le rythme respiratoire a une importance capitale. Sa régularité peut être coordonnée avec un nombre fixe de foulées et devra être parfaite, le temps de l'expiration étant toujours plus long que celui de l'inspiration.

Entraînement. — Précédant l'entraînement, une préparation très sérieuse de deux ou trois mois, commence à développer l'endurance chez le coureur de fond. Cette qualité s'acquiert par des leçons complètes d'éducation physique, de longues marches et des tours de piste en foulées, à allure régulière.

L'entraînement proprement dit, qui durera au moins deux

mois, devra doter le coureur d'un véritable automatisme dans la foulée et le rythme respiratoire. Il sera très prudent, se fera deux ou trois fois par semaine sur des distances se rapprochant très progressivement de la distance de course, mais ne la dépassant jamais et sur le même terrain que celui de la course (piste, route ou terrain varié). Un travail moins sévère, visant surtout la régularité de l'allure, avec un allongement final d'allure, sera exécuté les autres jours. Un repos absolu, d'au moins un jour est indispensable chaque semaine.

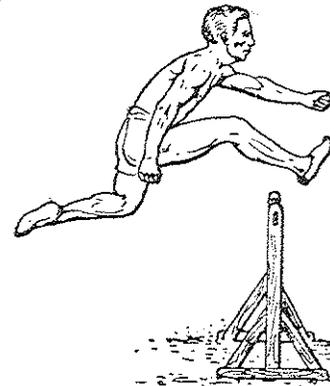
Le jour de l'épreuve, ne pas courir à jeun, mais faire un repas léger terminé au moins trois heures avant le départ de la course. Ne pas boire pendant la course, s'essuyer la bouche avec une éponge mouillée.

d) **Course de haies.**

Généralités. — La course de haies diffère de la course plate de même longueur par le passage de 10 obstacles, placés à des distances fixes sur la piste.

Le 110 mètres haies comporte des haies de 1 m. 06 séparées par une distance de 9 m. 14. Le 200 mètres haies comporte des haies de 0 m. 90, séparées par une distance de 15 mètres (Règlement de la F. F. A.). Le 400 mètres, les 500 mètres et 1,000 mètres haies comportent dix haies de 0 m. 90 séparées par des distances de 35, 45 et 90 mètres (règlement de la F. F. A.).

Allure. — Le coureur doit essayer de franchir la haie le plus vite possible, il ne la sautera donc pas, car un groupement des jambes amènerait un ralentissement de vitesse. Mais en élevant au minimum son centre de gravité, il passera l'obstacle pendant la phase de suspension d'une foulée de course un peu allongée, en donnant à ses jambes un mouvement tel, qu'elles ne toucheront pas la haie et pourront reprendre, dès la réception au sol, leur allure normale. La dernière foulée entre les haies sera la préparation au passage de l'obstacle suivant.



Passage de la haie. —

Avant la haie, le coureur se présentera en pleine vitesse et à une distance variant entre 1 m. 50 et 2 mètres, il jettera en avant et en haut sa jambe antérieure tendue, le pied fléchi: son corps se penchera jusqu'à toucher la cuisse, la ligne des épaules parallèle à la haie, les bras se tendront, gardant leur mouvement normal de course, synchrone de celui de la jambe opposée (fig. 110).

Fig. 110. — Course de haies. — Passage de la haie. — Avant la haie.

Au-dessus de la haie, le coureur baïssera sa jambe antérieure, allongera son pied pour se recevoir sur le sol. Sa jambe postérieure, celle qui a donné l'impulsion, doit alors passer sans toucher l'obstacle. Le coureur la fléchira sur la cuisse et portera sa cuisse en abduction forcée latéralement, prenant une position analogue à celle du coup de pied de flanc en boxe française. Les épaules resteront face à la haie suivante (1) (fig. 111, 112).

Après la haie, la jambe antérieure touchera le sol par la plante du pied, se fléchira légèrement pour recevoir le corps

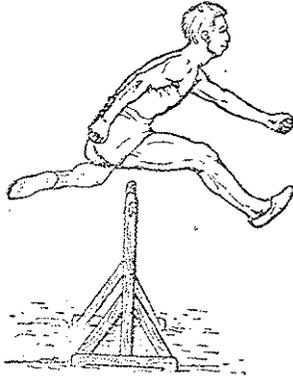


Fig. 111.

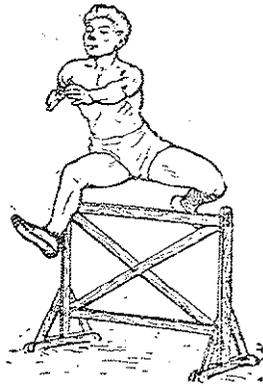


Fig. 112.

Course de haies. — Passage de la haie.
Au-dessus de la haie.

à la fin du bond, puis donnera l'impulsion. La jambe postérieure qui vient de dépasser l'obstacle, se portera très rapidement en avant, pour pouvoir se poser à terre sur la ligne médiane de progression à la fin de la première foulée.

Les bras continueront leur balancement normal dans la direction de la course.

Entre les haies. — La course doit être une série de foulées parfaitement réglées, de façon qu'après le même nombre de bonds (donc un nombre impair, trois pour le 100 mètres, sept pour le 200 mètres, treize pour le 400 mètres), le coureur se retrouve devant chaque haie dans une position identique, c'est-à-dire qu'il attaque l'obstacle, toujours du même pied et à la même distance.

(1) L'écartement de la jambe fléchie sur le côté est d'autant plus prononcé que la haie est plus haute.

Départ. Arrivée. — Le départ a la même importance que dans les courses de vitesse. Il se prendra à quatre pattes. L'arrivée se fait comme dans les courses de vitesse.

Conduite de la course. — La conduite de la course est analogue à celle des courses plates de même distance.

Rythme respiratoire. — Le coureur réglera sa respiration comme pour les courses plates, en la rythmant, pour le 400 mètres en particulier, avec le passage des obstacles.

Entraînement. — Précédant l'entraînement, les séances de perfectionnement porteront sur l'étude de chacune des phases de la course : passage de la haie, foulée, départ et arrivée.

L'instructeur fera d'abord travailler le passage d'une haie isolée et basse. Quand ce passage sera correct, il fera étudier le passage de deux haies, puis de trois haies placées aux distances réglementaires jusqu'à ce que le coureur possède parfaitement le nombre de foulées nécessaire à ces parcours.

Il fera ensuite prendre des départs réguliers et régler les premières foulées de plat, jusqu'à ce que le coureur se présente en bonne position au premier obstacle. Il permettra seulement à ce moment l'usage des haies de hauteur réglementaire.

Pendant l'entraînement proprement dit, qui ne commencera que lorsque le coureur saura parfaitement passer les haies, l'entraîneur procédera comme pour les autres courses quant au nombre de séances.

Une mise en train très sérieuse avec des assouplissements spéciaux du tronc et des cuisses, s'impose : on ajoutera aux mouvements du chapitre IV.

- a) Flexion latérale ou rotation du tronc.
- b) Grande fente avant, poussée jusqu'à ce que le bassin touche le sol et rotation du tronc.
- c) Assis à terre, extension d'une jambe, flexion et écartement latéral de l'autre (imitation du passage de la haie).

Les séances d'entraînement comporteront ensuite :

Deux ou trois passages de trois ou deux haies aux distances réglementaires ;

Deux ou trois départs avec le passage de la première haie ; une ou deux pointes de vitesses sur 30 mètres ;

Et alternativement un parcours plat, soit en vitesse sur une distance inférieure à celle de l'épreuve, soit en foulées sur une distance égale ou supérieure.

Une fois, au milieu de la semaine, un essai sur sept ou huit haies avant le départ.

L'entraîneur veillera à ce qu'un repos suffisant sépare

chacun des efforts demandés. S'il est possible, le coureur s'entraînera à franchir la haie des deux jambes.

Le coureur doit acquérir un véritable automatisme et le critérium de sa préparation serait qu'il puisse accomplir sa course, les yeux bandés, sans faire tomber une seule haie.

e) Course de relais.

Généralités. — Les courses de relais se disputent sur pistes, par équipes. Les différents coéquipiers doivent se transmettre un témoin, bâton rond, de 0 m. 30 de longueur. Pour les relais fixes, le passage doit s'exécuter dans un secteur de vingt mètres, déterminé par deux lignes tracées à dix mètres, de chaque côté de la ligne de départ de la nouvelle distance à parcourir.

Passage du témoin. — Le passage du témoin doit se faire sans aucune perte de temps, donc de vitesse.

Le coureur qui part se rapproche le plus possible de son coéquipier qui arrive, le regarde, tout en se tenant prêt à partir et en restant dans le secteur des vingt mètres. Il écarte le bras droit, allonge ce bras en arrière, la main légèrement en dedans.

D'après l'état de fatigue de son coéquipier : il saisit immédiatement le relai et part.

Ou bien, ce qui est préférable, il prend de la vitesse en restant bien dans la ligne de son camarade. Celui-ci, qui tient le témoin dans la main gauche, le lui passera dans la deuxième partie du secteur des vingt mètres, lorsqu'aucune perte sensible de vitesse ne pourra plus se produire.

Le coureur au départ qui reçoit le témoin, le met immédiatement dans sa main gauche et fait sa course, les bras ayant leur mouvement normal.

Tactique de la course. — La première distance à parcourir est, en général, confiée au meilleur coureur de l'équipe, la dernière au deuxième meilleur.

Tenue pour les courses. — La tenue, légère, ne doit gêner ni la respiration, ni le jeu des membres. Le maillot de coton sera sans manches, la culotte, ample, sera retenue non par une ceinture de sport, mais par des pattes lacées.

Chaussures. — Pour les courses sur piste, on se servira de chaussures à pointes. Les pointes seront plus ou moins longues d'après l'état de fermeté de la piste.

Pour les courses de haies, on se servira de chaussures à pointes, avec deux pointes au talon, comme les sauteurs.

Pour les courses à travers pays, on se servira d'après la nature du terrain, soit de chaussures à pointes courtes avec talonnette et courroie de fixation au coup de pied, soit de souliers de toile à semelles en caoutchouc strié.

F. — LES LANCEMENTS ATHLÉTIQUES.

Considérations générales.

Pratiqué des deux bras, le lancer est un sport complet qui développe harmonieusement, rend souple, adroit et fort.

Il éduque le système nerveux en exigeant une coordination parfaite.

Il assouplit les articulations. Il a un effet correctif marqué sur les muscles extenseurs du tronc et ceux de la colonne vertébrale.

Il développe l'adresse, exige une détente vigoureuse et un sens musculaire approfondi.

L'effort maximum doit tendre vers l'extension totale des jambes, du tronc, de l'épaule et du bras, pour pousser l'engin en l'accompagnant suivant l'axe de projection.

Le rendement du jet est subordonné :

- 1° A la longueur des bras et des jambes (grands leviers);
- 2° A l'amplitude de leurs oscillations (extension complète des membres);
- 3° A l'utilisation de toutes les articulations;
- 4° A la puissance de détente générale.

L'entraînement doit tendre vers la perfection du style.

1° Par l'ensemble des contractions utiles au jet (coordination);

2° Par le rétablissement de l'équilibre, sitôt le départ de l'engin, afin d'éviter la chute du corps hors du cercle.

3° Par le changement de pied ou volte-face du train inférieur (bassin et jambes) exécuté sitôt le départ de l'engin. Le lanceur (droitier) qui est en appui final sur le pied gauche, neutralise son « déboulé », ou vitesse restante :

a) En déplaçant latéralement son centre de gravité, le pied droit se porte à la hauteur du pied gauche et devient point d'appui;

b) En chassant le bassin et la jambe gauche vers l'arrière : mouvement facilité par la position du buste qui se trouve déjà sensiblement en demi à gauche pour aider dans la finale l'allongement de l'épaule.

Lancement du poids.

I. — MÉCANISME.

A. — Description.

Le poids est une sphère métallique pesant 7 k. 257. Il est lancé d'un cercle de 2 m. 13 de diamètre (avec buloir limitant un secteur de 90° sur le cercle de lancement et placé de cette manière que l'axe de projection le partage sensiblement en deux parties égales.)

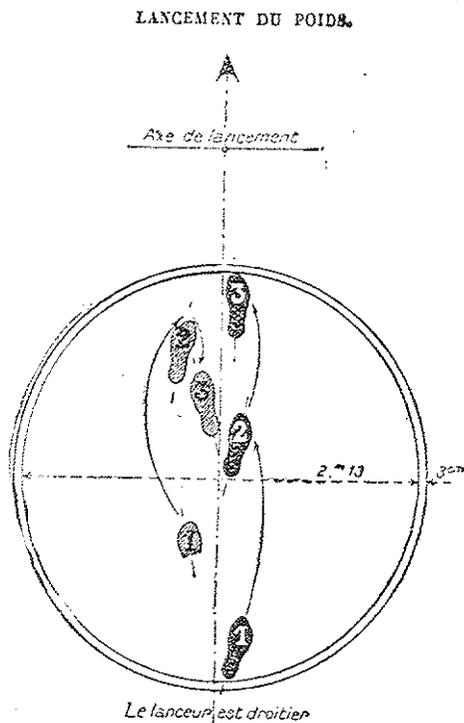


Fig. 113. — Empreinte des pieds (lancement à droite).

Le jet est mesuré de l'empreinte de chute (côté le plus rapproché du lanceur) au centre du cercle; le rayon (1 m. 065) est ensuite déduit.

B. — Lancement sans élan (à droite). Préparation au lancement avec élan.

SEGMENTS.	POSITION INITIALE.	TEMPS DE PRÉPARATION.	TEMPS FINAL.
Main droite.....	Poids maintenu en équilibre par les trois premiers doigts, soutenu par la paume (articulations des phalanges), par le pouce et le petit doigt. Le dos de la main repose sur la partie avant de la main.	Léger pivotement d'accompagnement du bras.	La main, par une vive rotation, se place dans le prolongement de l'avant-bras et termine la détente du bras.
Bras droit.....	Détaché du corps à 45° environ.....	Se porte vivement en arrière.....	Pousse vers l'avant (en même temps que le pied gauche prend appui au sol), accompagne le poids, exécute sa détente énergique et termine en élongation totale.
Épaule droite.....	Souple.....	Se porte très en arrière.....	Accompagne le mouvement du bras et se tend complètement vers l'avant.
Bras gauche.....	Tendu, souple, vers l'avant à hauteur de l'épaule.	Prêt à faire le balancier.....	Se porte vivement vers l'arrière.
Tronc et tête.....	Sensiblement face en avant et vertical.....	En rotation à droite et en flexion latérale.	Revient brusquement face en avant en extension complète avec torsion légère à gauche. Les Yeux fixent l'engin dans son trajet. (Contrôle de direction.)
Bassin.....	Souple.....	Pivot du tronc.....	Pivot du tronc, transmet la poussée des jambes, puis sifflé le départ de l'engin, aide au changement de pied.
Jambes.....	Sensiblement en demi-flexion.....	Fléchissent. Le poids du corps portant sur la jambe arrière.	Le centre de gravité est poussé en avant. Le poids du corps porte sur la jambe gauche avant. Les jambes en extension complète.
Pieds.....	(Voir empreinte.)		Les pieds pivotent la pointe en avant.

C. — Lancement avec élan (à droite).

SEGMENTS.	TEMPS DE PRÉPARATION.	TEMPS DE COURSE.	TEMPS FINAL.
Main droite.....	Voir position initiale.....	Voir temps de préparation sans élan.	Se porte vivement en arrière s'ilôt le poser du pied droit. Se détend vers l'avant s'ilôt le passer du pied gauche.
Bras droit.....	Voir position initiale.....	Voir temps de préparation sans élan.....	
Bras gauche.....	Voir position initiale.....	Voir temps de préparation sans élan.	Commence la poussée. Termine la poussée.
Tronc.....	Voir position initiale.....	Voir temps de préparation sans élan.	
Bassin.....	Voir position initiale.....	Voir temps de préparation sans élan.	1 ^{er} point d'appui pour la finale. 2 ^e point d'appui pour la finale.
Jambe droite.....	Assure l'équilibre du corps.....	Donne l'impulsion vigoureuse vers l'avant.	
Jambe gauche.....	Aide à la propulsion et oscille, la cuisse bien dégainée, sensiblement en direction de l'axe de projection.	Aide à l'impulsion vers l'avant.....	
Pied droit.....	Point d'appui.....	Les deux pieds risent le sol.....	
Pied gauche.....	Souple.....		

D. — L'entraînement.

Mise en train.

La mise en train précède toujours l'exercice de lancement proprement dit. Elle doit être soignée, afin de préparer le système nerveux, les muscles et les articulations à l'effort final violent. Sa durée varie suivant la température; elle sera plus courte par temps chaud; plus longue par temps froid.

Avant une compétition, elle sera essentiellement fonction des habitudes et du degré d'entraînement de l'athlète.

a) *Travail des articulations.* — Mouvements de souplesse et de vitesse progressive. Éviter l'effort musculaire. Rechercher l'amplitude du mouvement.

Jambes. Mouvement n° 1. — Mains aux hanches. Circumduction de la jambe avec élévation progressive de la jambe.

Jambes. Mouvement n° 2. — Flexion rapide des jambes.

Jambes. Mouvement n° 3. — 30 mètres en foulée, avec respiration profonde.

Bras. Mouvement n° 4. — Station écartée; gestes successifs de « lancer » avec l'un et l'autre bras. Buste immobile.

Bras. Mouvement n° 5. — Même mouvement avec torsion, puis extension du tronc.

Mouvements respiratoires en marchant.

b) *Travail de préparation musculaire.* — Mouvements de vitesse progressive, tendant vers le maximum de puissance.

Jambes. Mouvement n° 6. — Départ de course de vitesse, parcours de 50 mètres en foulée avec 2 ou 3 démarrages et appels de la plante du pied.

Bras. Mouvement n° 7. — Lancer de balles en hauteur avec « coup de fouet » du poignet puis lancer du poids en hauteur par dessus une corde placée horizontalement.

c) *Travail de préparation nerveuse.* — Jonglage avec des balles, puis avec des objets légers.

Mouvements dissymétriques (mouvement n° 9). — Circumduction des bras étendus en sens opposé.

Cage thoracique (mouvement n° 10). — Mouvement d'assouplissement de la cage thoracique en rythmant la respiration.

Remarque. — L'on pourra supprimer les séries b et c et les remplacer par des exercices avec haltères légers de 2 à 5 kilogs ou encore par un jeu actif de lancement de balle (la pelote à main nue par exemple).

II. — L'ENTRAÎNEMENT DE LA SPÉCIALITÉ.

L'entraînement au lancement du poids est soumis aux règles générales de tout entraînement physique.

La durée de la mise en forme, variable suivant les individus, est en moyenne de deux mois. L'entraînement sera journalier.

Le programme de l'entraînement prévu, jour par jour, est établi par un instructeur, ou un entraîneur ayant la pratique et la technique de l'exercice.

Le travail journalier aura lieu de préférence vers le milieu de l'après-midi. Il sera toujours précédé d'une mise en train.

Les premières journées seront consacrées à des épreuves physiques de vitesse.

Le travail de la spécialité se fera strictement dans le cercle réglementaire.

Le poids employé dans la première étape d'entraînement sera de 5 kilogrammes; dans la deuxième étape de l'entraînement, il sera rigoureusement réglementaire.

Il y aura toujours grand intérêt à donner à l'engin, quel que soit son poids, le même volume que celui du poids réglementaire.

L'athlète est muni de chaussures à pointes courtes (semelle et talon).

Le vêtement d'entraînement comporte de préférence le caleçon de laine, recouvrant les jambes, la culotte de sport, par-dessus le caleçon et le maillot de laine, à manches longues.

L'athlète soignera particulièrement son système alimentaire. Les aliments d'épargne sucrés sont recommandés; il ménagera son système nerveux, par un entraînement régulier, modéré et en menant une vie saine et régulière.

1^{re} étape. — Étude minutieuse du mouvement (travail de coordination).

Avant d'arriver à l'effort, l'athlète doit s'astreindre à cette période d'étude qui est la base même de l'entraînement. Il cherchera l'exécution parfaite du mouvement correspondant au style recherché qu'il a observé chez un lanceur de classe. Le geste est étudié d'abord sur un rythme lent, puis progressivement sur le rythme normal sans toutefois atteindre toute sa puissance.

Le but de cette première étape est le perfectionnement du style, sans chercher à atteindre la plus grande distance.

Le contrôle du geste est fait par l'instructeur qui indique les défauts.

La durée de cette étape est variable suivant les aptitudes particulières à chaque individu. Dans tous les cas le nombre des jets ne dépassera le maximum de quinze.

2^e étape. — Mise au point de la force musculaire (travail exclusif de vitesse; s'abstenir de force pure).

L'athlète sait lancer. Il va chercher à atteindre la plus grande distance et à entraîner spécialement ses muscles en extension totale; toutefois, il continuera à rechercher une parfaite coordination dans l'effort violent.

Ici entre en jeu l'élément primordial: le moral et ses manifestations d'entrain, de gaieté et de confiance en soi qui traduisent l'état du système nerveux.

De petites compétitions périodiques serviront de contrôle à l'entraînement.

Au cours des exercices journaliers, le nombre des «lancers» faits uniquement avec le poids réglementaire, est limité à une dizaine par jour.

En vue d'une épreuve :

Cesser l'entraînement 4 jours avant, après avoir essayé le terrain de concours.

Continuer les massages.

Bien manger. — Bien dormir. — Se distraire.

Le jour de l'épreuve :

Une demi-heure avant l'épreuve, massage (effleurage ou frictions).

Mise en train légère;

Quelques jets dans le style réalisé;

Se tenir au chaud (important);

Ne se présenter sur le terrain que pour l'épreuve;

Se couvrir entre les «lancers»;

Avoir confiance.

Lancement du javelot.

(Style classique ou olympique).

I. — MÉCANISME.

A. — Description.

Le javelot est une tige de bois, à surface lisse, d'une longueur de 2 m. 60, d'un poids de 800 grammes, portant à son extrémité une lance pointue en acier. La tige est munie à

hauteur du centre de gravité de l'engin, d'une «poignée» ou bandage de fouet sans nœuds.

La distance atteinte dans le «lancer» est mesurée sur le sol, de l'empreinte d'arrivée de la pointe du javelot à la ligne limite d'élan, en suivant un traçe perpendiculaire à cette ligne limite.

L'élan est illimité.

LANCEMENT DU JAVÉLOT.

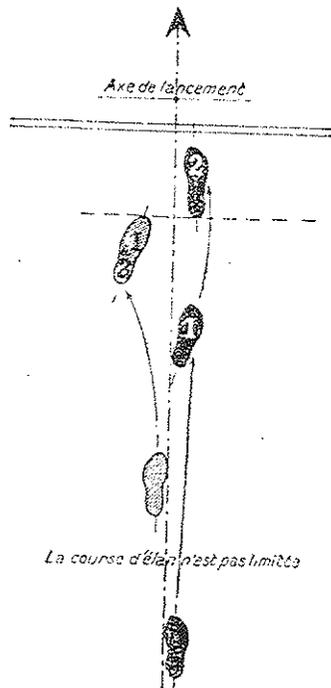


Fig. 114. — Position initiale (sans élan ou avec élan).

B. — Lancement sans élan.

SEGMENTS.	POSITION INITIALE.	TEMPS DE PRÉPARATION.	TEMPS FINAL.
Main droite.....	La paume de la main en supination, en gres en dessus, épouse la poignée; la pointe du javelot tournée vers le ciel et dirigée dans le sens de la course et vers l'avant.	Relever à l'horizontal d'environ 45° la pointe du javelot vers le ciel (fig. 108).	Pousser et faire pivoter le javelot entre les doigts et le projeter, par accouplé de fouets sous un angle inférieur à 45°.
Bras gauche.....	1 ^{er} style. — Le javelot est fixé entre les extrémités du pouce et de l'index. Les autres doigts repliés maintiennent l'engin (fig. 114). 2 ^e style. — Le javelot est fixé entre les extrémités du pouce, de l'index et du majeur. Les autres doigts repliés maintiennent l'engin.	Vers l'avant..... En extension complète, grand épaule vers l'arrière. Se porte en arrière en amplitude, en rotation et extension légères à droite.	Se porte vivement vers le bas et en arrière. Passe, fléchi, près de l'oreille et se détend avec vigueur en entraînant l'épaule. Bascule vigoureusement en extension en avant.
Bras droit.....	Souple..... En extension vers l'arrière.....	Flechie.....	Se débande et pousse.
Torse.....	Vertical.....	Se porte en avant et à gauche.....	Se détend, pousse et additionne son impulsion à celle de la jambe droite.
Jambe droite.....	Tendue.....	Voir figure des empreintes.....	Le changement de pied s'exécute comme pour les autres lancements.
Jambe gauche.....	Tendue.....		Suivent l'engin dans son trajet.
Pieds.....	En station avant sur l'axe de course (pied gauche en avant).		
Yeux.....			

C. — Lancement avec élan (à droite).

SEGMENTS.	POSITION INITIALE.	TEMPS DE COURSE.	TEMPS DE PRÉPARATION.
Main droite.....	La main droite, au-dessus de la tête, ongles en dessous, épouse le bandage de fondet. <i>1^{er} style.</i> — Le javelot est équilibré entre les extrémités du pouce et de l'index. Les autres doigts repliés maintiennent l'équilibre. Les ongles sensiblement à hauteur de la tempe et tournés vers celle-ci. <i>2^e style.</i> — Le javelot est maintenu entre l'extrémité du pouce, de l'index et du majeur. La main en pronation (paume face à l'arrière).	Suit l'oscillation.....	Suit le mouvement du bras.
Bras droit.....	<i>1^{er} style.</i> ... Fléchi et souple, coudes vers l'avant.....	<i>1^{er} style.</i> — Oscille en souplesse. Le javelot équilibré suit l'axe de course.	<i>1^{er} style.</i> — Dans les derniers pas, le bras s'étend complètement obliquement vers l'arrière, puis revient fléchi, passe près de l'oreille et se détend vers l'avant, comme il a été expliqué dans le lancement sans élan.
Tronc.....	<i>2^e style.</i> — Tendus, abaissés obliquement vers l'arrière. Le javelot placé dans le prolongement de l'avant-bras.	<i>2^e style.</i> — Tendu vers l'arrière en souplesse, oscille sensiblement et se moult dans le plan de course.	<i>2^e style.</i> — Dans les derniers pas, la main opère une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre et termine son mouvement, la paume en dessus au moment où le pied gauche se désaxe. (Voir figure des empreintes.)
Pieds.....	Vertical..... (Voir figure des empreintes.)		Prendre le temps de préparation sans élan au cours des deux derniers pas.

Nota. — Le temps de préparation s'exécute au cours des deux derniers pas.

D. — L'entraînement.

Mise en train : durée minima 10 minutes (voir lancement du poids).

a) Travail des articulations. — Mouvements de souplesse et de vitesse progressive. Éviter l'effort musculaire. Rechercher l'amplitude du mouvement.

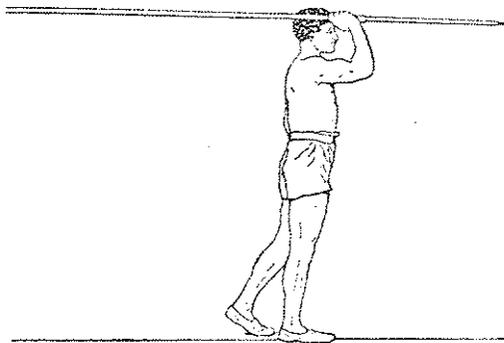


Fig. 115. — Temps de préparation (sans élan).

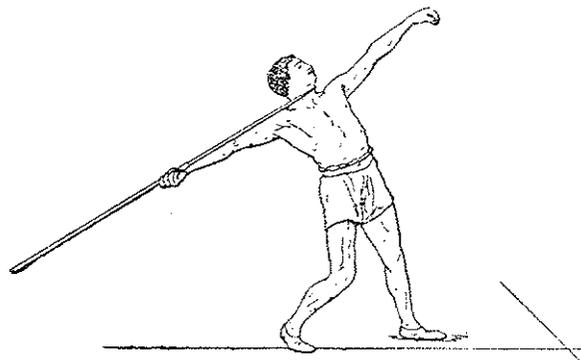


Fig. 116.

Jambes. Mouvement n° 1. — Mains aux hanches. Élévation du genou et extension de la jambe dans les différents plans.

Jambes. Mouvement n° 2. — 30 mètres en foulées, avec respiration profonde, recherche du style.

Bras. Mouvement n° 3. — Station écartée. Gestes successifs de « lancer » une pierre avec l'un et l'autre bras (pour fortifier les muscles de l'articulation délicate du coude). Buste immobile.

Tronc. Mouvement n° 4. — Grande station écartée. Flexion et extension puis rotation à gauche et à droite et circumduction.

Mouvements respiratoires en marchant.

b) *Travail de préparation musculaire.* — Mouvements de vitesse progressive tendant vers le maximum de puissance.

Jambes. Mouvement n° 5. — Départ de course de vitesse. parcours de 50 mètres en foulée avec 2 ou 3 démarrages et appels de la plante du pied.

Bras. Mouvement n° 6. — Station écartée. Lancer la balle lourde (effort localisé au bras) à gauche, puis à droite.

Tronc. Mouvement n° 7. — Gestes successifs de « lancer » le javelot sans élan.

c) *Travail de préparation nerveuse.* — Jonglage avec balles. Exclure le jonglage avec poids supérieurs à 1 kilogr. 500.

Mouvements dissymétriques (mouvement n° 8). — Flexion des jambes avec élévation avant et latérale des bras tendus, avec un temps de retard.

Cage thoracique (mouvement n° 9). — Mouvement d'assouplissement de la cage thoracique en rythmant la respiration.

Remarque. — L'on pourra supprimer les séries b et c et les remplacer par des exercices de vitesse, avec haltères de 1 kilogr. 500 ou massues ou encore par un jeu actif de lancement (la pelote à main nue par exemple).

II. — L'ENTRAÎNEMENT DE LA SPÉCIALITÉ.

L'entraînement général au lancement du javelot se rapproche de celui du poids; il comprend deux étapes. La première concerne l'étude minutieuse du mouvement; la seconde sert à la mise au point de la force musculaire.

Toutefois, il y a lieu d'exercer les muscles à une contraction plus rapide, puisque l'engin à « lancer » n'est que de 800 grammes.

L'assouplissement de l'articulation du coude et de l'extension du tronc, suivie de la bascule violente du corps d'arrière en avant sont d'une attention spéciale. Le lanceur veille en outre particulièrement :

1° Au passage du temps de course au temps de préparation;

2° A ce que le départ du javelot coïncide avec l'extension maximum de tous les segments du corps : tête haute, face à l'axe de projection, tronc en extension, bras et épaules bien allongés, poignet bien placé.

Lancement du disque.

I. — MÉCANISME.

A. — Description.

Le disque est un engin en bois, dur et poli, de forme lenticulaire, entouré d'un cercle de fer sans aspérités ni trous, pesant 2 kilogrammes. Son diamètre est de 0 m. 22. Son épaisseur de 0 m. 045 au renflement.

Il est lancé d'un cercle de 2 m. 50 de diamètre.

LANCLEMENT DU DISQUE.

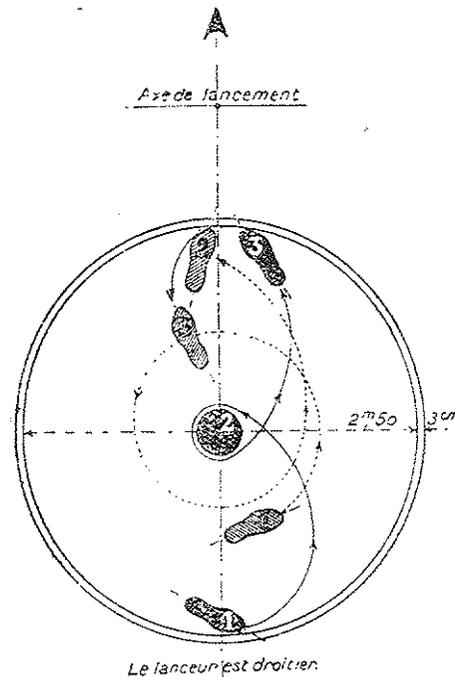


Fig. 117.

La distance du jet est mesurée de l'empreinte de chute, côté le plus rapproché du lanceur, au bord interne du secteur de lancement, d'une longueur d'au moins 1 m. 50 délimitée sur un cercle tracé sur le sol et d'une épaisseur d'au moins 3 centimètres.

B. — Lancement sans élan (à droite).

SEGMENTS	POSITION INITIALE.	TEMPS DE PRÉPARATION.	TEMPS FINAL.
Main droite.....	Disque équilibré, main ouverte, les doigts écartés en pointe opposent l'arête. Le ponce et l'index complètement allongés servant d'appui.	Le mouvement d'extension des bras vers l'arrière, la main tournée, la paume face au sol.	Mouvement de fronde d'arrière en avant. Les trois derniers doigts fléchissent légèrement et successivement; le disque part en rotation de gauche à droite, avec comme point d'appui le ponce et l'index, puis continue sa course dans l'air.
Main gauche.....	La paume, placée obliquement et en dessous, soutient le disque.	Se tend latéralement, puis vers l'arrière, et reste tendu à la dérive, entraîne par l'épaule.	Repasse latéralement tendu, sensiblement à hauteur de l'épaule, et s'arrête sur l'axe de projection, la main en avant.
Bras droit.....	Souple, demi-fléchi devant le corps.....	Souple vers la droite.	
Bras gauche.....	En rotation à droite, vertical.....	
Tronc.....	bien droit, en équilibre sur les deux jambes.	Accentue la flexion.....	Revient face en avant et en extension complète.
Jambe droite.....	Sensiblement fléchie.....	Accentue la flexion.....	Se détend énergiquement.
Jambe gauche.....	Sensiblement fléchie.....	Accentue la flexion.....	Se détend énergiquement.
Pieds.....	(Voir figure des empreintes.)		

NOTA. — Le chargement de pied s'exécute d'après les principes indiqués précédemment, les jambes légèrement croisées en finale.

C. — Lancement avec élan.

Pendant la rotation :

Le bras droit, à la dérive, bien tendu, vers l'arrière.
Le tronc bien équilibré suit avec un léger retard la rotation du bassin et des pieds.

En finale. — Le tronc arrive avec un temps de retard en torsion puis revient violemment à sa position normale vers l'avant et en extension complète, faisant un léger 1/2 à gauche pour faciliter l'avancé de l'épaule (fig. 118).

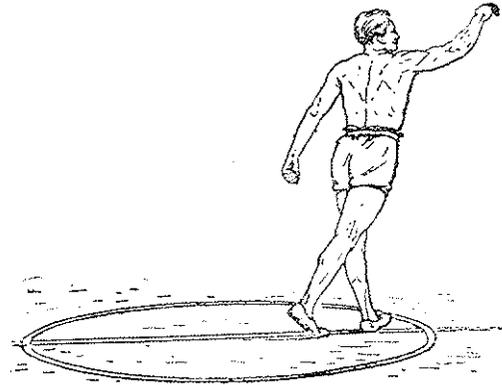


Fig. 118. — Lancement du disque (temps final).

Remarque. — Le style grec imité de l'antique a un rendement nettement inférieur. Son seul intérêt réside dans ses attitudes harmonieuses que le statuaire a immortalisées.

D. — L'entraînement.

1° Mise en train. Durée minima 10 minutes (voir lancement du poids).

a) Travail des articulations. — Mouvements de souplesse et vitesse progressive.

Éviter l'effort musculaire.

Rechercher l'amplitude du mouvement.

Jambes. Mouvement n° 1. — Flexion rapide des jambes.

Jambes. Mouvement n° 2. — 30 mètres en foulées avec respiration profonde.

Bras. Mouvement n° 3. — Décrire latéralement à gauche puis à droite un 8, avec mouvement de souplesse du poignet, la main passant de la supination (paume en dessus) à la pronation (paume en dessous) puis, circumduction alternative des bras tendus.

Tronc. Mouvement n° 4. — Grande station écartée circumduction, puis flexion, extension.

b) *Travail de préparation musculaire.* — Mouvement de vitesse progressive avec le maximum de puissance.

Jambes. Mouvement n° 5. — Départ de course de vitesse, parcours de 50 mètres en foulées avec 2 ou 3 démarrages et appels de la plante du pied.

Bras. Mouvement n° 6. — Geste de lancer le disque sans élan.

Tronc. Mouvement n° 7. — Grande station écartée. Élévation latérale des bras à différentes hauteurs avec rotation et extension du tronc à gauche, puis à droite.

c) *Travail de préparation nerveuse.* — Jonglage avec balles. Exclure le jonglage avec poids supérieur à 1,500 grammes.

Mouvements dissymétriques (mouvement n° 8). — Élévation latérale et avant des bras avec un temps de retard.

Cage thoracique (mouvement n° 9). — Mouvement d'assouplissement de la cage thoracique en rythmant la respiration.

Remarque. — L'on pourra supprimer les séries b et c et les remplacer par des exercices, avec haltères de 1,500 grammes ou massues ou encore par un jeu actif de lancement de balle (la pelote à main nue par exemple).

II. — L'ENTRAÎNEMENT DE LA SPÉCIALITÉ.

Le programme général d'entraînement pour le lancement du disque se rapproche de celui décrit à propos du lancement du poids.

Il comporte les mêmes étapes d'entraînement; il y a lieu cependant d'entraîner le muscle à se contracter plus vivement, le poids de l'engin n'étant que de 2 kilogrammes.

Les points suivants seront particulièrement travaillés :

- 1° Travail de l'équilibre du corps dans le tourbillonnement sur l'axe de projection.
- 2° Le travail de rotation du disque;
- 3° Le travail de souplesse de l'articulation du poignet dans le sens latéral par la détente (analogie avec le coup de fouet).

Lancement du marteau.

MÉCANISME.

A. — Description.

C'est une sphère métallique de 7 kilogr. 257, munie d'un anneau d'acier monté sur un pivot, auquel est fixé un fil d'acier pourvu d'une poignée assez large pour y engager la main.

La longueur totale de l'engin est de 1 m. 22. Il est lancé d'un cercle de 2 m. 13 de diamètre. Les distances des jets sont mesurées suivant les règles du lancement du poids.

LANCEMENT DU MARTEAU.

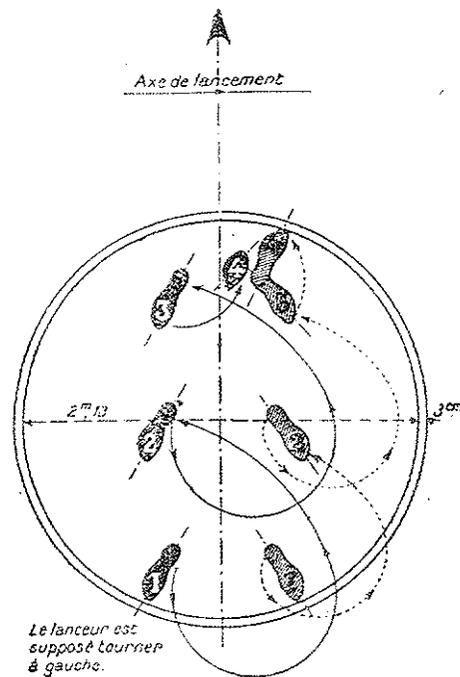


Fig. 119.

B. — Lancer.

1° *Position initiale.* — Le lanceur, en station écartée, tourne le dos à l'objectif. Coudes au corps. Le poids derrière le corps entre les pieds.

2° *Temps de préparation.* — Arracher l'engin. Faire tourner 3 fois le poids en l'amenant progressivement à hauteur de la tête, puis utilisant la force centrifuge opérer suivant la figure donnant l'empreinte des pieds.

3° *Temps final.* — Les coudes se détachent progressivement du corps, le lanceur lutte contre la force centrifuge et retient le marteau; dans la projection finale, le marteau est lâché sur l'axe de projection, le corps face en avant.

Le lanceur recherche l'élongation complète des bras, et le redressement du corps en finale.

C. — L'entraînement.

L'usage du marteau est presque inconnu en France. La mise en train et l'entraînement à la spécialité sont analogues à ceux préconisés pour le lancement du poids. On travaillera spécialement le mouvement de rotation pendant l'élan, le corps devant conserver son équilibre.

Lancement de la pierre.

C'est une pierre de forme ovoïde de 25 kilogrammes dont le lancement exige une grande puissance musculaire.

Le lancement de la pierre a beaucoup d'analogie avec le lancement du poids, mais se fait derrière une ligne limite.

L'entraînement est basé sur les exercices de force pure, alternés avec ceux de la vitesse.

G. — L'ATTAQUE ET LA DÉFENSE.

Généralités.

Les sports d'attaque et de défense ont une grande valeur hygiénique, morale et utilitaire. Ils donnent la confiance en soi, l'audace, le coup d'œil, en même temps que la vigueur physique. Ils préparent l'homme à la lutte pour l'existence en le mettant à même de se faire respecter moralement et physiquement et de surmonter les défaillances auxquelles il peut être exposé; au surplus, celui qui a conscience de sa force n'en abuse généralement pas et sait allier l'énergie à la générosité et à l'esprit de justice.

Les principaux sports d'attaque et de défense sont :

La boxe (anglaise et française), la lutte, le jiu-jitsu, la canne, les tractions à la corde et l'escrime (ce dernier sport fait l'objet d'une annexe). La pratique de ces différents sports demande la réalisation préalable de la condition physique par la pratique journalière de la leçon d'éducation physique telle qu'elle est prévue au présent projet de règlement; chacun de ces sports demande pour être pratiqué avec maîtrise, un entraînement spécial dont les règles sont exposées pour chacun d'eux en particulier.

BOXE ANGLAISE.

ART. 1^{er}. — Règles générales. — En boxe anglaise, l'usage des poings seul est permis. Les coups ne peuvent être portés qu'à la tête et au corps, au-dessus de la ceinture. La garde peut être prise à droite ou à gauche.

ART. 2. — Tenue. — Torse et jambes nues. Petite culotte et chaussons; gants de boxe pesant chacun de 225 à 230 grammes, pour les assauts.

Le gant de boxe en cuir souple, rembourré de crin comprimé, produit des contusions, mais on ne constate jamais la mortification des tissus, encore moins leur écrasement réel; l'élasticité des gants de boxe rend impossible ces lésions; la forme de leurs courbures à grand rayon explique que les contusions directes de la région oculaire sont rarement suivies d'accidents graves du côté de l'organe de la vision. L'arcade sourcilière le protège efficacement.

Enfin, les plaies produites par les gants de boxe ne présentent généralement aucun caractère de gravité et ne méritent aucune mention spéciale.

Mise en garde. — Se fendre en arrière d'environ 30 à 40 centimètres, suivant la taille; le pied gauche dirigé vers l'avant; le pied droit incliné à droite, le talon levé; les jambes presque tendues; le corps légèrement penché en avant. Le bras gauche légèrement fléchi, le poing à hauteur et vis-à-vis l'épaule gauche. Le bras droit au corps, couvrant l'estomac, l'avant-bras détaché du corps, le poing légèrement à gauche du menton. Le corps effacé, la tête rentrée dans les épaules et légèrement à droite.

Descriptions des coups.

ART. 3. — Direct du droit. — Frapper du poing droit directement, en portant le côté droit en avant, le corps reposant sur la jambe gauche, le talon droit levé.

Direct du gauche. — Frapper du poing gauche directement en portant légèrement la jambe en avant.

Nota. — Les directs se donnent les ongles des doigts presque en dessous, plutôt tournés vers le sol, le coup arrivant en droite ligne, à la façon d'un coup d'épée.

Le jab. — Se donne comme les directs, mais avec le pouce en dedans, les ongles en dessous, le coup étant donné légèrement de haut en bas, mais très court, sans beaucoup de développement.

Le swing. — Coup demi-circulaire horizontal, donné de côté avec le dos du poing, le bras légèrement fléchi.

Le crochet ou hook. — Coup très efficace, donné le bras demi-fléchi, avec le dos des premières phalanges, le pouce en dedans. Faire une rotation complète du tronc sur les hanches; amener l'épaule du bras qui frappe complètement en avant; lever le talon du pied arrière.

Le coup croisé ou cross. — Riposte en crochet portée de telle façon que le bras croise celui de l'adversaire.

Uppercut. — Se donne de bas en haut, les ongles tournés vers le corps, le coude en bas, en se soulevant légèrement sur la pointe des pieds, le haut du corps en arrière, la tête penchée du côté du coup.

L'uppercut se donne à la mâchoire d'un adversaire baisant la tête. Il se donne court, demi court ou allongé.

Principalement du bras droit.

ART. 4. — Parades. — Les parades se font par opposition, en rejetant le bras de l'adversaire soit en dehors, soit en dedans de la ligne, avec l'un ou l'autre bras.

ART. — 5. — Esquives. — Esquiver c'est soustraire la partie attaquée aux coups de l'adversaire. L'esquive se fait de la tête ou du corps, à droite, à gauche, en arrière ou en dessous. Elle doit toujours être suivie d'une riposte.

L'esquive se fait aussi par un pas de côté, soit à droite, soit à gauche, soit par un pas en arrière.

ART. 5. — Bloquer. — C'est arrêter le coup, soit au départ, soit à l'arrivée.

Au départ; porter les (ou la) mains ouvertes au départ du coup.

A l'arrivée; mettre les (ou la) mains ouvertes devant la partie menacée.

Le blocage se fait aussi avec les bras collés au corps ou avec l'épaule.

ART. 7. — Jeu de jambes. — Dans la boxe anglaise, les jambes ont une action de premier rôle, en permettant d'accroître la violence et la rapidité des coups portés.

Les déplacements se font toujours avec légèreté et sur la pointe des pieds en actionnant d'abord le pied du côté vers lequel on veut aller, l'autre pied suivant.

RÈGLES DE LA BOXE ANGLAISE.

CHAP. I^{er}. — L'enceinte ou ring.

ART. 1^{er}. — L'enceinte ou ring, sera un carré ayant les dimensions suivantes : 6 mètres de côté maximum, 5 mètres de côté minimum.

ART. 2. — Le plancher devra être solide et bien joint, et débordera hors cordes de 0 m. 50 au minimum de chaque côté. Le plancher sera recouvert d'une forte toile bien tendue, sous laquelle sera disposé un feutre d'un centimètre d'épaisseur au minimum et deux au maximum ayant pour but d'atténuer la gravité des chutes. Ce feutre devra s'étendre

sur toutes les parties du ring, y compris la partie débordante.

ART. 3. — L'enceinte ou ring sera entourée de 3 rangs de fortes cordes en chanvre, ayant au minimum 2 centimètres de diamètre et enroulées d'étoffe.

ART. 4. — Les cordes devront être à 0 m. 30 des piquets, s'il en existe, et lesdits piquets seront rembourrés de la base au sommet. Les 3 cordes seront ainsi placées : la première à 0 m. 40 du plancher; la deuxième à 0 m. 80; la troisième à 1 m. 20. Les 3 cordes seront reliées verticalement par d'autres cordes qui leur seront perpendiculaires en deux endroits entre chaque piquet ou chaque coin, c'est-à-dire aux deux tiers de la longueur de chacun des côtés.

CHAP. II. — Les boxeurs.

ART. 5. — Les boxeurs devront être âgés de 16 ans au moins. Les organisateurs ne devront laisser monter sur le ring aucun boxeur mineur si ce dernier n'est muni d'une autorisation signée du chef de famille, ou, à défaut, de son tuteur légal.

ART. 6. — Cette autorisation, comportant aussi l'indication exacte de l'âge, devra être conservée par les organisateurs.

ART. 7. — La Fédération Française de boxe interdit formellement toute rencontre, match ou combat, et toute compétition à un homme anormalement constitué, qu'il s'agisse d'une anomalie congénitale ou acquise, laissant à l'organisateur toute responsabilité des événements, dans le cas où il croirait devoir passer outre à la défense du médecin.

CHAP. III. — Service médical.

ART. 8. — Les organisateurs devront s'assurer le concours d'un médecin qui devra assister à chaque séance de boxe et donner immédiatement ses soins, en cas de besoin, tant aux boxeurs qu'aux spectateurs.

ART. 9. — Il devra avoir à sa disposition une boîte de secours composée de façon à répondre aux besoins les plus urgents.

CHAP. IV. — Visite médicale.

ART. 10. — Chaque boxeur devra, 24 heures au maximum avant la rencontre, être visité par un médecin accrédité par les organisateurs et ce médecin devra délivrer un certificat déclarant que le boxeur est, ou n'est pas, en état de boxer. Les boxeurs devront être à nouveau visités quelques instants avant le match par le même médecin, autant que possible.

Cette visite sera considérée comme suffisante pour les boxeurs étrangers qui ne seraient pas sur place 24 heures avant la rencontre.

ART. 11. — Les organisateurs devront conserver le certificat médical.

CHAP. V. — La tenue.

ART. 12. — La tenue devra être décente et propre, le corps également propre, chaussures légères non cloutées.

ART. 13. — La culotte ne devra pas monter plus haut que la ceinture; elle devra descendre à mi-cuisse. Le port de la culotte de toile est interdit.

ART. 14. — Le port de la coquille est obligatoire.

ART. 15. — Aucun corps gras (huile ou vaseline), ne sera toléré sur le corps ou la face.

CHAP. VI. — Les gants.

ART. 16. — Les gants devront être neufs.

ART. 17. — Il est interdit de déplacer le crin des gants.

ART. 18. — Pour les professionnels toutes catégories, poids minimum pour chaque gant : 0,114 grammes (4 onces); poids maximum : 0,228 grammes (8 onces).

CHAP. VII. — Bandages.

ART. 19. — Tout boxeur a droit de mettre des bandages aux mains.

ART. 20. — Les bandages doivent être fournis par les organisateurs et être égaux pour chaque homme. Ils devront être examinés par l'arbitre ou le directeur du combat avant la mise des gants.

ART. 21. — Les bandages devront être souples, en tissu dit « chatterton blanc », d'un maximum de 2 mètres de longueur sur 4 centimètres de largeur pour chaque main.

ART. 22. — Toutefois un boxeur a le droit de prendre comme bandage une bande de toile ou de crêpe « Velpeau »; cette bande aura les mêmes dimensions que ci-dessus au maximum.

ART. 23. — Pour les épreuves officielles professionnelles, la mise des bandages sur le ring sera exigée. Il pourra en être de même chaque fois qu'un organisateur ou un concurrent le réclamera.

ART. 24. — Seule, l'application de talc sur les bandages est autorisée, mais ce talc ne devra jamais être mouillé.

CHAP. VIII. — Les poids.

ART. 25. — Poids mouches, jusqu'à 50 kilogr. 803;
Poids coqs, jusqu'à 53 kilogr. 525;
Poids plumes, jusqu'à 57 kilogr. 152;
Poids légers, jusqu'à 61 kilogr. 235;
Poids mi-moyens, jusqu'à 66 kilogr. 678;
Poids moyens, jusqu'à 72 kilogr. 574;
Poids mi-lourds, jusqu'à 79 kilogr. 378;
Poids lourds, au-dessus de 79 kilogr. 378.

ART. 26. — Pour tous les combats, les boxeurs de toutes les catégories, y compris les poids lourds, doivent être pesés et le poids exact annoncé, sauf dans les matches déclarés à poids libre.

ART. 27. — Le poids est celui accusé par la balance, le corps nu, au moment du pesage réglementaire, lequel devra avoir lieu, au plus tard, huit heures avant la rencontre.

ART. 28. — Si cependant l'un des adversaires dépasse, ou si les adversaires dépassent le poids réglementaire de la catégorie pour laquelle ils doivent combattre, si le ou les adversaires ne sont pas présents à l'heure fixée, il sera procédé le même jour, quatre heures avant la rencontre, à une seconde et définitive pesée.

ART. 29. — C'est la montre du délégué officiel qui fera foi de l'heure : un quart d'heure exactement après l'heure fixée pour le pesage, le délégué déclarera le pesage clos, et ne pourra procéder au pesage du ou des boxeurs qui ne se seraient pas encore présentés, à moins que les boxeurs intéressés ne se mettent d'accord.

CHAP. IX. — Durée des reprises.

ART. 30. — Pour les professionnels, le nombre des reprises variera suivant les conventions, mais ne devra jamais excéder 20 reprises, sauf autorisation spéciale des pouvoirs administratifs, et leur durée de deux ou trois minutes chacune, mais toujours séparées par un intervalle de une minute.

ART. 31. — Au signal donné par le chronométrateur, annonçant le commencement de la reprise, les adversaires devront immédiatement quitter leur place et combattre; ils devront, de même, cesser de combattre et regagner leur place au signal annonçant la fin de la reprise.

Art. 32. — Les temps seront pris par un chronomètreur. Il chronométrera :

- 1° La sortie des soigneurs,
- 2° Les reprises;
- 3° Les arrêts;
- 4° Les intervalles.
- 5° Le temps pendant lequel un boxeur reste à terre (se'on la manière indiquée plus loin, au chapitre « hors-combat »).

CHAP. X. — Les soigneurs.

Art. 33. — Chaque compétiteur a droit à l'assistance de cinq soigneurs au maximum (y compris le second), pour le soigner dans l'intervalle des reprises.

Art. 34. — Les soigneurs et le second n'auront le droit de pénétrer dans le ring qu'au signal de la fin de chaque reprise, ou quand le combat sera terminé par décision du directeur de combat ou de l'arbitre et devront quitter le ring au commandement : « Seconds dehors », que le chronomètreur énoncera, au plus tôt, 10 secondes avant le commencement de la reprise.

Art. 35. — Pendant les rencontres, aucun objet ne devra rester sur le ring ou sur les parties débordantes.

Art. 36. — Il est formellement interdit aux soigneurs et au second, de donner, même par signes, ni instructions, ni encouragements, pendant la durée des reprises.

Toute infraction à cette règle entraînera une pénalité contre le délinquant et peut même causer la disqualification du boxeur qu'il assiste.

Art. 37. — Si un soigneur ou un second tente, par une manœuvre quelconque, d'aider à se relever un boxeur tombé dans l'intérieur du ring, en l'aspergeant d'eau, par exemple, le boxeur qu'il assiste sera immédiatement déclaré battu et disqualifié, et le second ou le soigneur sera pénalisé.

CHAP. XI. — Le second.

Art. 38. — Le second, ou soigneur principal, devra être désigné, avant chaque rencontre par le boxeur lui-même, à l'arbitre ou directeur de combat. Il aura la responsabilité des soigneurs qu'il dirige.

Ses actes et ceux des soigneurs engageront le boxeur. Seul, il a le droit à l'éponge.

CHAP. XII. — Les officiels.

Art. 39. — Les officiels comprennent :
Directeur de combat, arbitre, juges, chronomètreur, délégué officiel et médecin.

CHAP. XIII. — La décision. — Les arbitres. — Les juges.

Art. 40. — La décision dans les matches de boxe est donnée à la majorité de trois juges, placés en dehors et au bord du ring, ou au premier rang, chacun au centre de l'un des côtés du ring.

La décision est définitive et sans appel.

Art. 41. — Les trois juges sont assistés d'un directeur de combat qui se tient dans l'intérieur du ring.

Art. 42. — Toutefois, la Fédération française de boxe autorise les modes de jugement ci-après :

1° Par un arbitre unique, celui-ci se tenant dans l'intérieur ou hors du ring ; celui-ci a, dans ce cas, tout pouvoir et donne seul la décision ;

2° Par un juge unique placé en dehors du ring, au centre de l'un des côtés du ring. Ce juge unique est assisté d'un directeur de combat se tenant dans l'intérieur du ring. Le juge seul donne décision ;

3° Par trois juges : l'un d'eux est directeur de combat ; ce dernier se tenant dans l'intérieur du ring et les deux autres juges placés chacun en dehors du ring et au centre de deux des côtés opposés du ring.

Art. 43. — Quand les combats sont jugés par un arbitre unique, non assisté d'un directeur de combat, il y a lieu de désigner un arbitre suppléant, prêt à remplacer immédiatement, dans ses fonctions, l'arbitre qui serait dans l'impossibilité de continuer à diriger le combat. L'arbitre suppléant suit le combat depuis le début, pour être en mesure de donner une décision s'il y avait lieu.

De même pour les trois juges assistés d'un directeur de combat ; le directeur de combat fait alors le troisième juge, en cas de défaillance.

Quand l'un des trois juges fait office de directeur de combat, il y a lieu de désigner un juge suppléant comme dans le cas de l'arbitre unique.

Art. 44. — Les trois juges, même quand l'un d'eux remplit les fonctions de directeur de combat, donnent leur décision sur un bulletin signé. Ces trois bulletins sont remis pliés à un juge désigné qui fait annoncer le résultat et nul intéressé n'a le droit de prendre connaissance de ces bulletins avant la fin de la réunion, et en dehors de la salle où les combats se sont disputés.

CHAP. XIV. — Les modalités de la décision.

ART. 45. — Les décisions sont de quatre sortes :

- 1° Victoire par « hors-combat » (knock-out) ;
- 2° Victoire « aux points » ;
- 3° Match nul ;
- 4° « Non-combat » (no-contest).

Le « hors-combat » (knock-out) est prononcé ou accordé dans les cas suivants :

- a) 10 secondes à terre ;
- b) Arrêt par suite de l'infériorité de l'adversaire ;
- c) Arrêt par jet de l'éponge ;
- d) Abandon justifié ou non ;
- e) Disqualification de l'adversaire.

ART. 46. — Il y a match nul :

- 1° En cas de trois décisions différentes ;
- 2° En cas de trois décisions dont deux match nul indiqués sur les bulletins des juges.

CHAP. XV. — Facteurs de la décision.

ART. 47. — Lorsqu'il ne se produit pas de « hors-combat » (knock-out), la victoire doit être attribuée à l'adversaire qui, selon l'arbitre ou les juges, a eu l'avantage, en tenant compte des considérations suivantes :

- 1° Des attaques effectives des deux mains ;
- 2° De la défense ;
- 3° De la science générale ;
- 4° De la puissance des coups ;
- 5° De l'endurance ;
- 6° De la correction dans l'observation des règles.

CHAP. XVI. — Le directeur du combat.

ART. 48. — Lorsque le directeur de combat ne fait pas office de juge, il n'a pas à donner d'avis sur la décision. Son rôle consiste à faire respecter le règlement et, en cas d'infraction répétée ou grave au cours du combat, il a le pouvoir d'infliger les pénalités prévues, de sa propre autorité, ou, s'il le juge nécessaire, sur avis conforme du ou des juges, suivant le cas.

En cas d'infériorité manifeste d'un des boxeurs, le directeur de combat a seul le devoir et le droit d'arrêter le combat.

ART. 49. — Au cours d'un combat, le ou les juges ont le droit, entre deux reprises, de communiquer avec le directeur de combat et de lui faire part de leurs observations et de leurs indications.

ART. 50. — Les décisions du directeur de combat sont définitives et sans appel.

CHAP. XVII. — Le speaker.

ART. 51. — Le speaker doit toujours, pendant les combats, se tenir près d'un même coin du ring, de manière à être sans cesse à la disposition de l'arbitre ou du directeur de combat, pour toute annonce que ce dernier aurait à faire au public pendant les reprises ou les intervalles.

CHAP. XVIII. — Coups réguliers.

ART. 52. — Les coups, pour être réguliers, doivent être portés avec la partie du gant qui recouvre les articulations de l'une ou l'autre main, sur n'importe quel point du devant ou des côtés, soit de la tête, soit du corps, au-dessus de la ceinture.

Les coups de revers sont autorisés à la condition d'être portés par la main fermée.

CHAP. XIX. — Coups défendus et fautes.

ART. 53. — Il est interdit de frapper au-dessous de la ceinture, de frapper le gant ouvert, avec la paume de la main, le poignet, l'avant-bras, le coude, avec le tranchant ou côté extérieur de la main, de frapper en pivotant en arrière (pivot-blow), de frapper un adversaire à terre ou qui, après avoir été à terre, est en train de se relever, de tenir l'adversaire, de donner des coups de pieds, des coups de tête et d'épaule, de lutter ou de housculer l'adversaire dans les cordes, de frapper volontairement sur les reins (kidney punch), dans les corps à corps, de frapper volontairement sur le dessus et derrière la tête, dans le dos de l'adversaire, de frapper l'adversaire qui se trouve engagé entre les cordes du ring, de se cacher dans les gants en refusant le combat.

ART. 54. — Les combattants sont tenus d'observer un silence absolu, faute de quoi, ils pourront être pénalisés.

ART. 55. — Si un boxeur a reçu un coup défendu et s'en plaint (coup bas, coup de tête ou autre), l'arbitre ou le directeur de combat, s'il a vu l'infraction, peut, soit accorder une minute de repos (dans ce cas, seul le boxeur atteint a droit à l'assistance de ses soigneurs), soit donner un avertissement au coupable, soit le déclarer battu et disqualifié.

Si le directeur de combat n'a pas vu l'infraction, il ne doit

pas compter les secondes, mais il consulte très rapidement le ou les juges et, si un seul d'entre eux a vu l'infraction, le directeur de combat prend lui-même une décision comme ci-dessus.

Si le boxeur, se prétendant touché irrégulièrement, se déclare incapable de continuer (même dans le cas où une minute de repos lui a été accordée), le combat est définitivement arrêté, et il est fait appel au médecin de service, pour examiner le blessé, sur le ring. Suivant la réponse du médecin, si l'homme est réellement touché, le faulif est déclaré battu et disqualifié; dans le cas contraire, c'est celui qui a simulé la douleur qui est déclaré battu et disqualifié.

CHAP. XX. — Corps à corps (clinch).

ART. 56. — Dans un corps à corps, quand un homme ne tient pas son adversaire, c'est-à-dire qu'il a les deux bras libres, et, même quand il est tenu d'un bras, il peut seul continuer à combattre, mais un homme qui tient son adversaire d'un bras n'a pas le droit de frapper avec l'autre bras.

L'arbitre ou le directeur de combat rappellera à l'ordre le boxeur qui tient, et pourra le déclarer battu et disqualifié en cas de récidive et après deux avertissements publics.

ART. 57. — En tout cas, au commandement de «*Séparez*» (break), les deux adversaires doivent se séparer immédiatement et nettement d'eux-mêmes (sans que l'arbitre ou le directeur de combat ait à intervenir) en faisant chacun un pas en arrière et sans frapper en dégageant.

Si les deux adversaires, malgré les observations de l'arbitre ou du directeur de combat, s'obstinent à tenir tous deux, ils pourront être disqualifiés après deux avertissements. Dans ce cas, il sera déclaré «*Non-combat*» (No-contest).

CHAP. XXI. — Définition de l'homme tombé ou à terre (knock-down).

ART. 58. — Un homme est considéré tombé à terre, lorsqu'une partie de son corps, autre que ses pieds, touche le sol, ou quand il reste accroché sans force aux cordes.

CHAP. XXII. — Hors combat (knock-out).

ART. 59. — Quand un des adversaires tombe à terre sur un coup reçu (s'il est mis à terre accidentellement et non sur un coup, il doit se relever immédiatement) l'arbitre ou le directeur de combat compte immédiatement à haute voix de 1 à 10, à la cadence d'une seconde que doit indiquer de sa main le chronométrateur, et cela de manière à être entendu le mieux possible du boxeur tombé à terre.

Quand le chiffre 1 sera énoncé, la durée d'une seconde

environ devra s'être écoulée entre le moment où le boxeur a été au sol et le prononcé du mot «*un*».

Le boxeur qui n'est pas relevé, ou n'a pas quitté la position «*à terre*» à 10, est déclaré battu; dans ce cas, l'arbitre ou le directeur de combat prononce «*déhors*» (out).

Si la fin de la reprise est annoncée avant que les dix secondes soient écoulées, le boxeur à terre n'est pas déclaré «*hors-combat*» (knock-out).

ART. 60. — Lorsqu'un concurrent est à terre, celui resté debout doit se tenir à distance et l'arbitre ou le directeur de combat se place entre l'homme tombé et l'homme debout, et celui-ci ne peut recommencer à boxer que quand son adversaire est relevé (et non en train de se relever).

ART. 61. — Lorsque le boxeur à terre se relève avant 10, et retombe immédiatement sans avoir reçu un coup, l'arbitre ou le directeur de combat doit continuer à compter sans recommencer à un.

CHAP. XXIII. — Droit à l'éponge.

ART. 62. — Seul le second, autorisé et déclaré par le boxeur, aura le droit de jeter l'éponge en reconnaissance de la défaite de celui-ci, mais ce droit devra être reconnu et accepté par les parties avant le commencement du combat, autrement il n'en sera pas tenu compte.

CHAP. XXIV. — Double hors-combat (double knock-out).

ART. 63. — En cas de double knock-out simultané, l'arbitre ou les juges donnent leur décision.

CHAP. XXV. — Non-combat (no-contest).

ART. 64. — Lorsque, au cours d'un combat, les deux boxeurs ne défendent pas leur chances respectives, l'arbitre ou le directeur de combat arrête définitivement la rencontre et déclare «*non-combat*» (no-contest), en disqualifiant les deux adversaires.

ART. 65. — Après deux avertissements aux spectateurs, donnés par la voix du speaker, l'arbitre ou le directeur de combat peut arrêter définitivement la rencontre, et déclarer «*non-combat*» (no-contest), s'il est d'avis que les spectateurs agissent de manière à en fausser la régularité.

CHAP. XXVI. — Arrêts inévitables au cours des reprises.

ART. 66. — Lorsqu'un gant, un soulier ou une culotte se défait, l'arbitre ou le directeur de combat arrête la rencontre

et les rattache ou les fait rattacher le plus promptement possible, et le chronométréur tiendra compte de cet intervalle.

Lorsqu'un gant se déchire, il doit être pourvu à son remplacement, le chronométréur tenant compte du temps écoulé pour ce remplacement.

ART. 67. — L'organisateur est tenu d'avoir en permanence, près du ring, une double paire de gants du poids de ceux employés par les boxeurs en train de combattre.

ART. 68. — Chaque fois qu'une circonstance imprévue l'exigera, l'arbitre ou le directeur de combat arrêtera la rencontre et, suivant le cas, le temps sera compté et le combat repris, ou le match sera remis à une date ultérieure.

CHAP. XXVII. — Accidents au cours d'un combat.

ART. 69. — Si, pour une cause quelconque, un boxeur se blesse au cours d'un combat, sans que l'accident soit imputable à une faute de l'adversaire, s'il est projeté ou tombe hors du ring, l'arbitre ou le directeur de combat compte les secondes comme lorsqu'il s'agit d'un «homme tombé» ou «a terre» (knock-down), et s'il ne peut reprendre le combat à 10, il doit être déclaré battu.

CHAP. XXVIII. — Boxeur simulant le «hors-combat» (knock-out).

ART. 70. — Tout boxeur qui se met à terre volontairement sans avoir reçu un coup suffisant, et qui reste à terre dix secondes, est considéré «knocked-out» sans préjudice des peines fédératives qui peuvent être réclamées contre lui.

CHAP. XXIX. — Abandon.

ART. 71. — Tout boxeur abandonnant un combat sera déclaré battu par «hors-combat» (knock-out), sans préjudice des sanctions fédératives qui pourront lui être appliquées, si la raison de son abandon n'est pas reconnue valable par l'arbitre, le directeur de combat ou les juges, après avis ou non du médecin.

CHAP. XXX. — Pénalités.

ART. 72. — Les pénalités que l'arbitre ou le directeur du combat est en droit d'infliger aux boxeurs, sur le ring, sont les suivantes :

1° L'avertissement, qui sera annoncé au public, à la minute de repos en indiquant la nature de la faute commise. Pendant la reprise, l'arbitre ou le directeur de combat l'annoncera à haute voix aux boxeurs.

Si dans la suite du combat, le même boxeur commettait encore deux fautes, la même ou une autre, il serait déclaré battu et disqualifié.

Certaines observations pourront être faites aux boxeurs, sans qu'elles soient assimilées aux avertissements.

2° La disqualification d'un ou des deux adversaires :
Pour toute faute grave, ou pour l'un des cas visés ci-dessus.

CHAP. XXXI. — Sanctions fédératives.

ART. 73. — Le conseil de la F. F. B., sur la plainte des officiels, peut infliger les pénalités suivantes :

Blâme public, amende, suspension temporaire ou à vie.

ART. 74. — Dans le cas où l'arbitre, le directeur de combat ou les juges ont donné une décision basée sur la faute de l'un ou des deux adversaires, «non-combat» (no-contest), abandon injustifié, disqualification, etc., les organisateurs devront obligatoirement retenir la bourse, jusqu'à décision du conseil de la F. F. B.

ART. 75. — En dehors des pénalités infligées sur le ring, les officiels ainsi que les organisateurs peuvent demander au Conseil de la F. F. B. de prendre des sanctions contre les boxeurs, soigneurs, seconds, managers, qui auraient contrevenu aux règlements.

Ils peuvent également en demander contre ces derniers, lorsque, à l'occasion de leurs fonctions, dans le ring ou hors du ring, ils ont été, de leur part, l'objet de réclamation faite à haute voix contre une décision, de menaces, insultes ou voies de fait.

CHAP. XXXII. — Dispositions générales.

ART. 76. — Il ne devra être fait à l'occasion des matches de boxe, aucun pari ou jeu d'argent quelconque.

ART. 77. — Les matches de femmes sont formellement interdits et les matches de plus de deux personnes sont également défendus.

ART. 78. — Pour tous autres cas, non prévus aux présentes règles, le Conseil de la F. F. B. prendra telle décision qu'il jugera utile, pour sauvegarder les intérêts du sport, des boxeurs et des organisateurs, soit sur réclamation, soit sur évocation directe.

CHAP. XXXIII. — Appendice.

ART. 79. — Les lacets des gants doivent être noués en double boucle, sur le dessus du poignet.

ART. 80. — Dans les combats de moins de dix reprises, les gants ne seront pas obligatoirement neufs, mais tout au moins en bon état et pas trop usagés.

ART. 81. — Il est interdit aux soigneurs et au second de projeter de l'eau vers le public, en soignant les boxeurs pendant les intervalles.

ART. 82. — Il est d'élégante tradition sportive que les boxeurs se serrent la main au commencement et à la fin du combat. Ce serrement de main s'échange dans les conditions suivantes :

Au commencement, avant le signal du combat.
A la fin, le combat terminé.

DISPOSITIONS PARTICULIÈRES S'APPLIQUANT AUX MATCHES DE BOXE ANGLAISE (AMATEUR).

Les règles de boxe anglaise sont les mêmes pour les amateurs et les professionnels, sauf les dérogations suivantes aux articles ci-dessous :

CHAP. I^{er}. — L'enceinte ou ring.

ART. 1^{er}. — L'enceinte ou ring sera un carré ayant les dimensions suivantes :

6 mètres de côté maximum,
4 mètres de côté minimum.

CHAP. IV. — Visite médicale.

ART. 10. — Chaque concurrent devra, avant la rencontre, être visité par un médecin accrédité par les organisateurs, et ce médecin devra délivrer un certificat déclarant que le concurrent est ou n'est pas en état de boxer.

Cette visite aura lieu le jour même de la rencontre.

CHAP. VI. — Les gants.

ART. 18. — Pour toutes les catégories, poids pour chaque gant 0,328 grammes (8 onces).

CHAP. VII. — Les bandages.

ART. 20 et 23 supprimés.

ART. 21. — Les bandages devront être en tissu souple, sans enduit, d'un maximum de 2 mètres de longueur, sur 4 centimètres de largeur pour chaque main.

CHAP. VIII. — Les poids.

ART. 26. — Tous les concurrents, y compris les poids lourds, doivent être pesés à la limite de leur catégorie, sans que le poids exact soit annoncé obligatoirement.

Dans les compétitions, les concurrents ne peuvent boxer que dans leur catégorie, suivant les indications de la bascule.

ART. 27. — Le poids est celui accusé par la bascule, le corps nu, au moment du pesage réglementaire, lequel devra avoir lieu une seule fois, le jour du commencement du tournoi, quelle que soit sa durée.

ART. 25 (complément). — Pour les épreuves de novices, scolaires ou universitaires, la F.F.B. reconnaît, en outre, les deux catégories ci-après :

Poids minimes, jusqu'à 45 kilogr. 500;
Poids papier, jusqu'à 48 kilogrammes.

ART. 28 et 29 supprimés.

CHAP. IX. — Durée des reprises.

ART. 30. — Pour toutes les compétitions officielles, chaque rencontre comportera trois reprises, les deux premières d'une durée de trois minutes, la dernière de quatre minutes, séparées par un intervalle de une minute.

Il en sera de même, au maximum, sauf autorisation spéciale, pour toute rencontre quelle qu'elle soit.

CHAP. X. — Les soigneurs.

ART. 33. — Chaque compétiteur a droit à l'assistance de deux soigneurs.

CHAP. XI. — Le second.

ART. 38. — Il n'y a ni second ni manager pour les amateurs.

CHAP. XIV. — Les modalités de la décision.

ART. 46 (complément). — Dans les compétitions officielles, l'arbitre ou les juges doivent donner un vainqueur.

CHAP. XXIII. — Droit à l'éponge.

ART. 62. — Le droit à l'éponge n'est pas admis.

CHAP. XXXI. — Sanctions fédératives.

ART. 73. — Le conseil de la F. F. B., sur la plainte des officiels, peut infliger les pénalités suivantes :

Blâme public. — Suspension temporaire ou à vie.

ART. 74. — Dans le cas où l'arbitre, le directeur de combat ou les juges ont donné une décision basée sur la faute de l'un ou des deux adversaires (non-combat [no-contest], abandon injustifié, disqualification; etc.), le ou les fautifs seront éliminés de la compétition et n'auront pas droit aux prix attribués à la rencontre.

ART. 75. — En dehors des pénalités infligées sur le ring, les officiels ainsi que les organisateurs peuvent demander au conseil de la F. F. B. de prendre des sanctions contre les concurrents et les soigneurs qui auraient contrevenu aux règlements.

Ils peuvent également en demander contre ces derniers, lorsqu'à l'occasion de leurs fonctions, dans le ring ou hors du ring, ils ont été de leur part, l'objet de réclamation faite à haute voix contre une décision, de menaces, insultes ou voies de fait.

Comparaison des catégories de boxeurs et de leurs poids.

ANGLETERRE. — FRANCE.

Catégories et poids reconnus :

1° Par l'International Boxing-Union, pour les amateurs et les professionnels.

2° Par la Fédération internationale de boxe amateurs.

3° Par la Fédération française de boxe.

CATÉGORIES DE POIDS.	POIDS FRANÇAIS en KILOGRAMMES.	POIDS ANGLAIS en LBS.
Mouches (Fly).....	Jusqu'à 50 802.....	112 and under.
Coqs (Bantam).....	53 524.....	118
Plumes (Feather).....	57 152.....	126
Légers (Light).....	61 237.....	135
Moyens (Welter).....	66 678.....	147
Moyens (Middle).....	72 574.....	160
Mil-moyens (Heavy light).....	79 378.....	175
Lourds (Heavy).....	Tous poids.....	Any weight.

Catégories et poids reconnus :

Par l'Army navy and Civilian Board of Boxing Control de New-York.

Et l'International Sporting-Club de New-York.

On remarquera que cette classification correspond exactement aux mêmes poids que ci-dessus pour les huit catégories.

On a seulement intercalé cinq sous-catégories nouvelles et qui sont facultatives.

CATÉGORIES DE POIDS.	POIDS ANGLAIS en LBS.	POIDS FRANÇAIS en KILOGRAMMES.
Junior Fly (Mouches juniors).....	109 and under....	Jusqu'à 49 541.
Junior Fly (Mouches).....	112	50 802.
Junior Bantam (Coqs juniors).....	115	52 163.
Junior Bantam (Coqs).....	118	53 524.
Junior Feather (Plumes juniors).....	122	55 238.
Junior Feather (Plumes).....	126	57 152.
Junior Light (Légers juniors).....	139	58 069.
Junior Light (Légers).....	135	61 237.
Junior Welter (Mi-moyens juniors).....	149	63 505.
Junior Welter (Mi-moyens).....	147	66 678.
Junior Middle (Moyens).....	160	72 574.
Junior Light Heavy (Mi-lourds).....	175	79 378.

NOTE. — La stone équivant à 6 kilogr. 350 et la livre anglaise à 453 gr. 59. Il y a 14 lbs pour faire 1 stone.

ENTRAÎNEMENT.

Mise en train. — La durée de la mise en train est d'environ dix minutes et comprend des assouplissements des bras, des jambes et du tronc ; des sautilllements, des pas de course de vitesse et des exercices respiratoires.

La mise en train se fait immédiatement avant la séance d'entraînement à la boxe.

Exemple d'une mise en train :

- 1° Circumduction simultanée des bras d'avant en arrière ;
- 2° Flexion et extension des jambes ;
- 3° Station écartée. Rotation du tronc (avec bras latéraux) ;
- 4° Sur le dos. Flexion du tronc en souplesse (les bras en extension complète venant toucher les pieds) ;

5° Coups de poing portés dans le vide à toute allure avec déplacement des jambes;

6° Sautillements avec écartement latéral des jambes;

7° Départ de course de vitesse sur 4 ou 5 mètres (toutes les directions);

8° Exercices respiratoires.

Entraînement proprement dit. — L'entraînement proprement dit comprend la pratique de la leçon journalière pour le maintien de la condition physique et l'application d'une hygiène alimentaire spéciale qui varie avec chaque individu. Au surplus, cet entraînement est soumis aux règles générales de tout entraînement.

L'entraînement comprend des exercices de marche, de course, de saut à la corde, en augmentant progressivement la vitesse de tous ces exercices; des mouvements intéressant particulièrement les muscles de la nuque et les abdominaux, enfin des assauts concurremment avec les pratiques de l'hydrothérapie et du massage.

Travail des bras. — Dans le travail des bras, on évitera l'emploi des engins lourds, qui donnent de gros muscles, mais qui diminuent l'adresse et la vitesse. L'usage des massues de moins de 1 kilogramme est à recommander.

Travail des jambes. — Sauts à la corde, de faible amplitude mais de vitesse croissante. Marches de 8 à 10 kilomètres au maximum, à vive allure, entrecoupées par des courses de vitesse (sprints) de 50 à 100 mètres.

Tronc. — Lancer le «medecin ball» en faisant des flexions en avant, en arrière et latérales du tronc, en vue de fortifier les masses musculaires du tronc, du cou et de l'épaule.

On s'exerce à résister au poids d'un adversaire en action par des exercices de lutte à deux, sans prise ou «pousse-pousse».

Vitesse et précision. — 1° *Shadow-Boxing* : c'est-à-dire boxer contre son ombre. Faire très vite des déplacements dans toutes les directions, des gestes d'attaques, de parades, d'esquives et de feintes;

2° *Punching-Ball* : excellent appareil pour acquérir la vitesse et la précision des coups. Dans ce travail, qui devra être exécuté avec conscience, on cherchera à acquérir les qualités de vitesse, de souplesse et de précision, si indispensables au boxeur :

3° *Le sac de sable* : l'usage du sac de sable habitué à frapper fort et juste, et donne de la résistance.

Assaut. — L'assaut est le véritable travail de coordination au cours duquel le boxeur acquiert la maîtrise de son habileté sportive.

Ce travail se fait contre deux ou trois adversaires de poids et de tailles différentes.

Tous ces exercices doivent être faits de préférence en plein air.

Programme d'une journée d'entraînement en vue d'un match :

7 heures : réveil, lever, et soins de propreté;

8 heures : leçon éducative;

8 h. 45 : marche, courses et sauts;

11 heures : déjeuner;

Repos jusqu'à 14 heures;

14 heures : mise en train;

Punching-ball et sac (15 minutes);

Shadow-boxing (15 minutes en plusieurs reprises);

Sautillements à la corde, pousse-pousse, 15 minutes;

Assaut, 30 minutes;

16 heures : douche et massage;

17 heures : promenade;

18 heures : dîner-promenade;

21 h. 30 : coucher.

BOXE FRANÇAISE.

ART. 1^{er}. — Règles générales. — En boxe française, l'usage des poings et des pieds est autorisé. En outre, le boxeur peut frapper sur toutes les parties du corps sans exception, mais, en raison du danger que peuvent présenter certains coups de pied, les assauts ne se font qu'à la *touche et aux points*.

La boxe française est un exercice complet; elle met en jeu toutes les parties du corps et donne des qualités d'adresse, de souplesse et d'agilité incomparables. Elle se fait dans les deux gardes (droite et gauche).

ART. 2. — Tenue. — La même que pour la boxe anglaise.

ART. 3. — La garde. — Se fendre en avant de 30 à 40 centimètres (suivant la taille), les jambes légèrement fléchies, le pied avant dirigé vers l'adversaire, le pied arrière incliné de 30° à droite. Le corps effacé et légèrement penché en avant; la tête directe. Le bras avant peu fléchi, le poing à hauteur et vis-à-vis de l'épaule. Le bras arrière couvrant l'estomac, l'avant-bras détaché du corps, le poing à hauteur et à droite du sein gauche.

ART. 4. — Déplacements. — Changer de garde sur place et en marchant; se déplacer en avant, en arrière, à droite et à gauche en sautant; rompre avec ou sans changement de garde.

ART. 5. — **Coups de poing.** — Les mêmes que dans la boxe anglaise.

ART. 6. — **Coups de pied.** — a) *Coup de pied bas.* — Pencher légèrement le corps en arrière et lancer en même temps en avant la jambe arrière, légèrement fléchie; le talon rasant le sol; la pointe du pied tournée en dehors et en bas, dirigée vers la jambe de l'adversaire qu'elle doit atteindre au-dessous du genou, par le côté interne du pied. A l'arrivée du coup, la jambe doit être tendue. Porter l'épaule droite en avant et ouvrir légèrement la garde des bras.

Parade du coup de pied bas. — Fléchir la jambe ou la porter à droite [gauche] et légèrement en avant.

b) *Coup de pied de flanc de la jambe arrière.* — Étant en garde à gauche :

1° Faire face à gauche, en pivotant sur le talon gauche, la tête restant directe, le corps, droit, tournant autour de son axe, les bras suivant le mouvement du corps, la jambe gauche tendue;

2° Lever la jambe droite fléchie horizontalement; la cuisse, dans le prolongement du tronc, dirigé vers l'adversaire; le pied en extension;

3° Faire l'extension de la jambe, et frapper l'adversaire aux côtés ou à l'estomac;

4° Reprendre la position de la garde par les mouvements inverses.

Parade. — Faire une opposition de l'un ou l'autre bras en rentrant la ceinture.

c) *Coup de pied de poitrine ou de figure de la jambe arrière.* — Pour les temps 1 et 2, appliquer les principes annoncés aux coups de pied de flanc. Pour exécuter le temps 3, incliner le tronc et profiter du mouvement de bascule pour frapper la poitrine ou la figure de l'adversaire.

d) *Coup de pied de flanc, de poitrine et de figure de la jambe avant :*

1° Faire face à droite en pivotant sur la jambe arrière, changer en même temps la garde des bras;

2° Élever la jambe avant fléchie et prendre la position du deuxième temps du coup de pied avec la jambe arrière;

3° et 4° Comme il est indiqué pour la jambe arrière.

e) *Coup de pied de pointe de la jambe arrière :*

1° Porter la jambe droite fléchie en avant, le genou à hauteur de la ceinture, le pied en extension, la pointe dirigée vers le sol;

2° Faire l'extension de la jambe et incliner le corps en

arrière, en avançant l'épaule droite et en ouvrant légèrement la garde des bras;

3° Reprendre la garde par les procédés inverses.

f) *Coup de pied de pointe de la jambe avant.* — Élever la jambe gauche en avant et exécuter les mêmes mouvements que pour la jambe arrière.

Parades des coups e et f. — Porter les deux mains en avant en rentrant la ceinture, coup défendu en assaut.

g) *Chassé de la jambe arrière :*

1° Comme pour le coup de pied de flanc de la jambe arrière;

2° Lever la jambe droite en avant, la cuisse, la jambe et le pied fléchis, le talon dirigé vers l'adversaire;

3° Faire l'extension de la cuisse et de la jambe et frapper l'adversaire avec le talon;

4° Revenir en garde par les moyens inverses.

h) *Chassé de la jambe avant :*

1° Faire face à droite en pivotant sur le pied arrière, et changer la garde des bras;

2° Élever la jambe gauche et prendre la position décrite pour le chassé de la jambe arrière;

Parades des coups g et h. — Par opposition de l'un ou l'autre bras, soit directement, soit de côté, soit en bas.

Nota. — Tous les coups de pied de la jambe arrière se donnent également en avançant et en sautant; ceux de la jambe avant se donnent également en sautant. Sauter : faire un petit saut en avant sur la jambe d'appui, en donnant le coup de pied. Gagner la mesure, en avançant la jambe avant immédiatement avant de donner le coup.

i) *Chassé de la jambe arrière en tournant :*

1° Tourner vers la droite sur les deux talons de $\frac{3}{4}$ de tour; s'arrêter, les deux épaules face à gauche, la tête face à l'adversaire;

2° Donner le coup de pied chassé de la jambe droite;

3° et 4° Revenir en garde comme pour le chassé ordinaire.

Les chassés croisés se donnent de la même façon, mais en fléchissant la jambe d'appui.

j) *Chassé-croisé :*

1° Porter la jambe droite en avant et à gauche de la jambe gauche; les deux jambes croisées;

2° Prendre avec la jambe gauche la position du chassé;

3° Donner le coup de pied chassé;

4° Revenir en garde en arrière, la jambe gauche croisant devant la jambe droite.

Nota. — Le coup de pied chassé-croisé se donne également en sautant.

Parades des coups i et j. — Comme pour le chassé ordinaire, en faisant un saut en arrière.

ART. 7. — **Esquives et bloquages.** — Comme pour la boxe anglaise en ce qui concerne les coups de poings. On ne peut bloquer que les coups de pied portés au-dessus de la ceinture, dans la ligne haute.

ART. 8. — **Coup d'arrêt.** — Le coup d'arrêt se donne par un coup de pied de la jambe avant qui bloque l'attaque avant son développement.

ART. 9. — **Prise de jambes.** — Au lieu de parer, saisir la jambe de l'adversaire et s'efforcer de le déséquilibrer.

ART. 10. — **Enfourchement.** — *Première manière.* — L'enfourchement se fait par un coup porté dans les lignes hautes; se baisser, passer sous les jambes de l'adversaire et les saisir, se redresser pour soulever l'adversaire et les faire basculer.

Deuxième manière. — Porter la jambe droite en avant, saisir avec la main gauche la jambe de l'adversaire, la main droite appuyée au tronc pour la faire basculer.

RÈGLES DE BOXE FRANÇAISE.

CHAP. I^{er} — L'enceinte ou ring.

ART. 1 à 4. — Comme pour la boxe anglaise, avec les mêmes dérogations en ce qui concerne les amateurs.

CHAP. II. — Les boxeurs.

ART. 5 à 7. — Comme pour la boxe anglaise.

CHAP. III. — Service médical.

ART. 8. — Les organisateurs devront s'assurer le concours d'un médecin qui devra assister à chaque séance de boxe, et donner immédiatement ses soins, en cas de besoin, tant aux boxeurs qu'aux spectateurs.

ART. 9. — Ce médecin devra, avant les rencontres, visiter chaque boxeur et déclarer s'il le considère susceptible de boxer.

ART. 10. — Il devra avoir à sa disposition une boîte de secours, composée de façon à pouvoir répondre aux besoins les plus urgents.

CHAP. IV. — Les poids.

ART. 11. — Les poids reconnus sont les suivants :

Mouches	46 kilogr.
Coqs	50 "
Plumes	55 "
Légers	60 "
Moyens	66 "
Mi-lourds	74 "
Lourds, au delà de 74 kilogr.	tous poids.

ART. 12 à 15. — Comme pour la boxe anglaise (art. 26 et 29), avec les mêmes dérogations en ce qui concerne les amateurs.

CHAP. V. — La tenue.

ART. 16. — La tenue doit être décente et propre et appropriée à la boxe française, le corps également propre.

ART. 17. — Le port de la coquille est obligatoire; celui des jambières est autorisé.

Les jambières doivent être semblables au modèle agréé par la Fédération française de boxe et sont mises sous les bas.

ART. 18. — *Chaussures.* — Les bottines à lacets et à quillots, à semelles plates, en bufile souple, sans talons, ni talonnettes, très minces et non rigides.

CHAP. VI. — Les gants.

ART. 19 et 20. — Comme pour la boxe anglaise (art. 16 et 17).

ART. 21. — Pour les amateurs, les gants seront avec bourrelets au poignet uniformément rembourrés du poids de 225 grammes chacun.

Pour les professionnels, les gants sont toujours avec bourrelets uniformément rembourrés, mais le poids pourra descendre jusqu'à 150 grammes chacun au minimum.

CHAP. VII. — Bandages.

ART. 23 et 24. — Comme pour la boxe anglaise, (art. 19 à 25) avec les mêmes dérogations en ce qui concerne les amateurs.

CHAP. VIII. — Durée des reprises.

ART. 26. — Pour les matches d'amateurs, chaque rencontre comporte trois reprises, d'une durée de trois minutes chacune, séparées par un intervalle d'une minute.

En cas d'égalité de points à la fin des reprises, l'arbitre ordonnera une dernière reprise de durée illimitée, au cours de laquelle le concurrent qui, le premier, fera marquer la valeur de 4 points à son adversaire, sera déclaré vainqueur.

ART. 27. — Pour les professionnels, le nombre des reprises variera suivant les conventions, sans qu'il ne puisse dépasser le nombre de 20.

En cas d'égalité de points l'arbitre et les juges décident à la majorité.

Les temps seront pris par un chronométrateur. Il chronométrera :

- 1° La sortie des soigneurs;
- 2° Les reprises;
- 3° Les arrêts;
- 4° Les intervalles;
- 5° Le temps pendant lequel un boxeur reste à terre (selon la manière indiquée plus loin, au chapitre « hors combat »).

CHAP. IX. — Les soigneurs.

ART. 29 à 33. — Comme pour la boxe anglaise (art. 33 à 37) avec les mêmes dérogations en ce qui concerne les amateurs.

CHAP. X. — Le second.

ART. 34. — Comme pour la boxe anglaise (art. 38), avec les mêmes dérogations en ce qui concerne les amateurs.

CHAP. XI. — Les officiels.

ART. 35. — Comme pour la boxe anglaise (art. 39).

CHAP. XII. — La décision. — Les arbitres. — Les juges.

ART. 36. — Le jugement sera assuré par un arbitre ainsi que par deux juges : juges et arbitre placés hors du ring. La fonction de l'arbitre consistera à juger l'attitude des tireurs et à les arrêter par le commandement de « HALTE » dans les corps à corps et chaque fois qu'il jugera que l'un des tireurs aura été touché.

La fonction des juges consiste à juger et à annoncer les

coups. Dès que l'un des juges s'apercevra que l'un des adversaires aura été touché, il devra crier « HALTE », lever la main, et, à ce moment, l'arbitre aura le devoir d'arrêter le combat et de consulter aussitôt le premier juge, ensuite le second. Suivant les décisions et réponses, l'arbitre déclarera le coup valable ou non. En cas de désaccord entre les deux juges, l'arbitre seul rendra une décision, et, dans l'affirmative, annoncera « un tel touché à tel endroit, etc. ».

ART. 37. — Les concurrents devront s'arrêter et attendre le mot : « ALLEZ » pour continuer.

ART. 38. — Chaque touche annoncée par l'arbitre sera enregistrée par un ou deux marqueurs, lesquels marqueront, en regard du nom de l'homme touché le nombre de points correspondant à la touche annoncée, d'après les coefficients suivants :

Arrêts.....	1 point.
Coups bas.....	2 points.
Coups au corps.....	3 —
Prise de jambe tenue.....	3 —
Prise de jambe suivie de la chute de l'adversaire.....	4 —
Coups à la figure.....	4 —

Les coups de poing au corps ou à la figure comptent respectivement pour le même nombre de points que les coups de pied. Une pénalité de 4 points sera appliquée au concurrent qui continuerait volontairement à frapper après le commandement de « HALTE ».

ART. 39. — A la fin de chaque match, l'arbitre consulte les relevés des marqueurs, et proclame la victoire du concurrent qui a le moins de points à son actif. En dehors des compétitions, le match nul est admis pour les amateurs et professionnels.

ART. 40. — Les coups, pour être reconnus valables par l'arbitre, devront être nets et suffisamment efficaces. Tout coup flou ou indécis ne sera pas reconnu valable.

ART. 41. — La décision est définitive et sans appel.

CHAP. XIII. — Les modalités de la décision.

ART. 42. — Comme pour la boxe anglaise (Art 45 et 46) avec les mêmes dérogations en ce qui concerne les amateurs. Il y a match nul en cas d'égalité de points.

CHAP. XIV. — L'arbitre, directeur du combat.

ART. 43 à 46. — Comme pour la boxe anglaise (Art. 48 à 50.)

CHAP. XV. — Le speaker.

ART. 47. — Comme pour la boxe anglaise (Art. 51).

CHAP. XVI. — Les coups défendus et les fautes.

ART. 48. — Les coups défendus sont :

Tous les coups de pied directs ;
Tous les temps de lutte quels qu'ils soient ;
Les enfourchements de tête ;

Les coups portés de la main ouverte, soit en frappant avec l'intérieur ou le revers de la main, ou le frapper avec le poignet, le coude, le genou ou la tête.

Aucun corps à corps n'est permis.

Il est interdit de frapper un adversaire « à terre » ou qui, après avoir été à terre, est en train de se relever, de frapper l'adversaire qui se trouve engagé dans les cordes du ring.

Les combattants sont tenus d'observer un silence absolu, faute de quoi ils pourront être pénalisés.

Au commandement de l'arbitre, les adversaires doivent aussitôt se séparer et se remettre en garde.

ART. 49. — L'arbitre a le pouvoir de disqualifier tout concurrent qui boxerait de façon déloyale et d'éliminer celui qui, par sa maladresse, risquerait de blesser son adversaire.

ART. 50. — Comme pour la boxe anglaise (art. 55).

CHAP. XVII. — Définition de l'homme tombé à terre.

ART. 51. — Comme pour la boxe anglaise (art. 58.)

CHAP. XVIII. — Hors-combat.

ART. 52 et 54. — Comme pour la boxe anglaise (art. 59 et 61).

ART. 53. — Lorsqu'un concurrent est à terre, celui resté debout doit se tenir à distance et ne peut recommencer à boxer qu'au commandement « ALLEZ », donné par l'arbitre.

CHAP. XIX. — Droit à l'éponge.

ART. 55. — Comme pour la boxe anglaise (art. 62) avec les mêmes dérogations en ce qui concerne les amateurs.

CHAP. XX. — Double hors-combat.

ART. 56. — Comme pour la boxe anglaise (art. 63).

CHAP. XXI. — Non-combat.

ART. 57 et 58. — Comme pour la boxe anglaise (art. 64 et 65).

CHAP. XXII. — Arrêts inévitables au cours des reprises.

ART. 59 à 61. — Comme pour la boxe anglaise (art. 66 à 68).

CHAP. XXIII. — Accidents au cours d'un combat.

ART. 62. — Comme pour la boxe anglaise (art. 69).

CHAP. XXIV. — Boxeur simulant le hors-combat.

ART. 63. — Comme pour la boxe anglaise (art. 70).

CHAP. XXV. — Abandon.

ART. 64. — Comme pour la boxe anglaise (art. 71).

CHAP. XXVI. — Pénalités.

ART. 65. — Comme pour la boxe anglaise (art. 72).

CHAP. XXVII. — Sanctions fédératives.

ART. 66 à 68. — Comme pour la boxe anglaise (art. 73 à 75), avec les mêmes dérogations en ce qui concerne les amateurs.

CHAP. XXVIII. — Dispositions générales.

ART. 69 à 72. — Comme pour la boxe anglaise (art. 76 à 78).

CHAP. XXIX. — Appendice.

ART. 73 à 76. — Comme pour la boxe anglaise (art. 79 à 82).

Exemple d'un tableau de pointage.

(BOXE FRANÇAISE.)

	PIERRE.			ARRÊTS. 1 point.	COUPS BAS. 2 points.	PRISE TERRE. 3 points.	COUPS AU CORPS. 3 points.	COUPS À LA PIERRE. 4 points.	PRISE ET HOMME À TERRE. 4 points.	PÉNALISATIONS. 3 points.	TOTAL.
	1 ^{re} REPRISE.	2 ^e REPRISE.	3 ^e REPRISE.								
							1		1		18
						1					14
					1		1	1	1		23
					1						55
PAUL.	1 ^{re} REPRISE.	1								1	23
	2 ^e REPRISE.			1							27
	3 ^e REPRISE.					1					21
											71

Donc dans ce cas, PIERRE est vainqueur de PAUL par 55 points à 21, quoique PAUL ait touché PIERRE 34 fois, tandis que PIERRE n'a touché PAUL que 25 fois, plus une pénalisation pour PAUL.

Nota — Le Règlement à la décision en boxe française est supprimé par la Fédération française de boxe.

ENTRAÎNEMENT.

Mise en train. — Mêmes exercices que pour la boxe anglaise, en insistant sur les assouplissements des jambes et les équilibres.

Exemple d'une mise en train, durée 10 minutes

- 1° Élévation des bras horizontaux (4 plans);
- 2° Élévation rapide des jambes tendues en avant;
- 3° Grande fente avant fléchie. — Flexion du tronc;
- 4° Station écartée. — Rotation et flexion du tronc, bras latéraux;
- 5° Élévation latérale de la jambe avec bras levés (équilibre);
- 6° Sautillements avec croisements de jambes (avant, arrière);
- 7° Exercices respiratoires.

Entraînement proprement dit. — Mêmes règles et mêmes exercices que pour la boxe anglaise.

Le travail du sac se fait également avec les jambes. Travailler l'équilibre, en donnant plusieurs fois les coups dans le vide et sans reposer la jambe à terre.

Les assauts se feront aux « points » en reprenant la garde après chaque touche.

LA CANNE.

ART. 1^{er}. — Généralités. — La lutte, le jiu-jitsu et la boxe servent dans les combats rapprochés; la canne a son utilité lorsqu'on veut tenir un adversaire en respect ou lorsque l'on aura affaire à plusieurs adversaires.

La canne est plus qu'un sport: c'est un exercice d'assouplissement des bras de premier ordre.

ART. 2. — **Tenne.** — Veste, calotte, gant et masque.

ART. 3. — **La garde.** — Porter le pied droit en arrière d'environ 40 centimètres suivant la taille; les jambes légèrement fléchies, l'avant-bras gauche derrière le dos. Élever le bras droit demi-fléchi, la main saisissant la canne qui est dirigée dans le prolongement de l'avant-bras, l'extrémité libre à hauteur des yeux.

La garde est prise en tierce (ongles en dessous) ou en quarte (ongles en dessus).

ART. 4. — **Déplacements.** — Marcher. — Rompre — Un pas à droite (gauche).

ART. 5. — **Enlevé.** — **Brisé.** — Faire avec la canne d'avant en arrière (enlevé) ou d'arrière en avant (brisé) un tour complet dans un plan vertical.

ART. 6. — **Coup de tête.** — Faire un brisé à droite (gauche), porter le coup sur la tête de l'adversaire en allongeant le bras de toute sa longueur, le pouce en dessus.

Parade. — Placer la canne horizontalement au-dessus de la tête.

ART. 7. — **Moulinets.** — Faire avec la canne de droite à gauche ou de gauche à droite un tour complet dans un plan horizontal.

ART. 8. — **Coup de figure** (à droite). — Porter le bras droit fléchi en arrière et à droite; faire un moulinet et frapper l'adversaire à gauche de la figure, les ongles de la main en dessus à la fin du mouvement.

ART. 9. — **Coup de figure** (à gauche). — Mêmes principes que ci-dessus sauf que les ongles sont en dessous à la fin du mouvement.

ART. 10. — **Coup de flanc, de jambes** (droite-gauche). — Mêmes principes que ci-dessus en frappant l'adversaire au flanc, ou à la jambe.

Parade. — Interposer la canne verticalement en avant de la partie menacée par l'adversaire.

ART. 11. — **Feintes.** — Exécuter le coup comme pour une attaque sans le porter à fond.

ART. 12. — **Fentes.** — Tous les coups s'exécutent en se fendant ou en augmentant légèrement la fente de départ.

ART. 13. — **Coups de temps** — Profiter de la préparation d'un coup par l'adversaire pour en exécuter un soi-même.

Nota. — Les indications à droite (à gauche) doivent être comprises par rapport à l'attaquant. Exemple : coup de figure à droite, signifie coup en avant de la droite de l'attaquant.

ART. 14. — **Règles de canne.** — Les épreuves de canne sont disputées par élimination directe et repêchage s'il y a lieu.

1° Il n'y a qu'une seule catégorie.

2° Chaque match comporte deux reprises de trois minutes séparées par un intervalle d'une minute. Dans chaque reprise, les touches sont pointées. Est proclamé vainqueur celui des adversaires qui, dans l'ensemble des deux reprises, a mis à son actif le plus grand nombre de touches.

En cas d'égalité dans le nombre des touches, il y aura lieu à des reprises supplémentaires jusqu'à ce qu'une supériorité apparaisse.

3° Les adversaires tirent avec gant ou sans gant mais avec masque rembourré. Les jambières sont interdites. La culotte est obligatoirement noire et doit descendre au moins jusqu'à la rotule. Le maillot de corps avec ou sans manches est obligatoire; sa couleur est facultative.

4° Les coups, pour être comptés, doivent être nets et provenir d'un moulinet, d'un brisé ou d'un enlevé. Ils sont bons des pieds à la tête, par devant et par derrière.

Il est défendu de frapper le bras qui est armé. La parade doit être nette.

Les coups de pointe et de talon sont interdits.

5° Après tout coup touché, annoncé ou constaté par l'arbitre, les adversaires doivent s'arrêter; ils reprennent la rencontre sur l'indication de l'arbitre.

6° Les coups doubles et coups fourrés s'annulent.

7° Les cannes doivent être d'un diamètre égal partout, elles doivent mesurer 95 centimètres de longueur et peser 200 grammes au maximum.

Elles sont soumises à l'arbitre qui vérifie si elles sont conformes au règlement.

8° L'arbitre est seul juge; ses décisions sont sans appel.

9° Dans les cas non prévus par ce règlement, l'arbitre a le droit de décider sans appel.

ART. 15. — **Mise en train.** — La mise en train se fait d'après les principes indiqués par la composition de la leçon journalière de l'Éducation physique.

Art. 16. — **Entraînement.** — La canne est un sport ne demandant pas, comme les autres sports de défense, un grand déploiement de force.

L'entraînement vise surtout à obtenir la plus grande souplesse possible dans les poignets, par l'exécution de moulinets, de brisés et d'enlevés, pour arriver ensuite à donner des coups durs et secs sur des buts fixes (mannequins) :

- 1° Coups simples ;
- 2° Coups composés (coups précédés de feintes)

Pratiquer le travail à deux :

- 1° Leçon en décomposant ;
- 2° Assaut.

Dans la leçon, s'efforcer d'avoir des ripostes rapides. Les assauts se font à la touche et ne doivent pas durer plus de 10 minutes.

L'entraînement se fait avec des cannes lourdes (poids minimum 200 grammes).

Art. 17. — **Composition des matches éliminatoires en boxe et canne.** — Pour la composition en matches éliminatoires, que ce soit en boxe ou en canne, le système suivant est adopté par le Conseil de la Fédération française de boxe.

On donne à chaque tireur un numéro de classement d'après sa valeur supposée (voir colonne A du tableau). Si le champion de l'année précédente concourt, il reçoit le numéro 1 ; on fait ensuite tirer le premier classé avec le dernier, le second avec l'avant-dernier et ainsi de suite (voir colonne B). En cas de forfait, on ne donnera pas la victoire au tireur se présentant seul, mais on le matchera avec celui qui succède ou précède l'adversaire contre lequel il aurait dû tirer.

Si, à la fin du premier tour d'éliminatoires, il reste un seul homme n'ayant pas tiré, il sera opposé au meilleur homme parmi les battus (voir colonne B). Cette désignation est faite par une commission compétente qui donnera, après chaque tour, un numéro d'ordre aux vainqueurs ; ce numéro servira à établir le classement nouveau (voir colonnes C, E et H).

Dans le cas où il resterait 7 hommes pour le dernier tour d'éliminatoires, le meilleur, c'est-à-dire celui ayant reçu le numéro 1 serait qualifié sans tirer pour la demi-finale. S'il restait 6 hommes, les numéros 1 et 2 seraient qualifiés ; s'il restait 5 hommes, les numéros 4 et 5 tireraient ensemble pour fournir le 4^e homme.

Pour les demi-finales et la finale, s'il se produisait un forfait, la victoire serait acquise au tireur se présentant.

Prenons comme exemple une catégorie réunissant 26 engagements :

CLASSEMENT des ENGAGÉS.	1 ^{er} TOUR.	CLASSEMENT des VAINQUEURS du 1 ^{er} tour.	2 ^e TOUR.	CLASSEMENT des VAINQUEURS du 2 ^e tour.
A	B	C	D	E
1.				
2.				
3. Forf.				
4.				
5.				
6.				
7.	1 - 26.	1 ^{er} le 1.	1 - 21.	1 ^{er} le 1.
8.				
9.	2 - 24.	2 ^e le 2.		
10. Forf.				
11.	4 - 23.	3 ^e le 5.	2 - 8.	
12.				
13.	5 - 21.	4 ^e le 13.	5 - 7.	2 ^e le 5.
14.				
15. Forf.	6 - 20.	5 ^e le 4.	13 - 6.	3 ^e le 2.
16. Forf.				
17. Forf.	7 - 19.	6 ^e le 9.	4 - 9.	4 ^e le 13.
18.				
19.	8 - 18.	7 ^e le 6.		5 ^e le 6.
20.				
21.	9 - 14.	8 ^e le 7.		
22. Forf.				
23.	11 - 13.	9 ^e le 5.		
24.				
25. Forf.	12-21 N (1)	10 ^e le 21.		
26.				

(1) N serait le meilleur homme parmi les battus (par exemple le n° 11).

2 ^e TOUR.	CLASSEMENT des DEMI-FINALES.	DEMI-FINALES.	FINALE.
F	H	I	J
13 - 6.	1 ^{er} le 1. 2 ^e le 5. 3 ^e le 2. 4 ^e le 13.	1 - 13. 5 - 2.	5 - 12.
Le 6 est battu.			

Nous avons représenté ici (colonne A) les hommes par leur numéro de valeur et en regard de chaque numéro, nous avons inscrit les forfaits qui se seraient produits depuis le classement, jusqu'à l'appel fait. Au moment de tirer nous obtiendrons donc les assauts indiqués à la colonne B.

Le n° 12 restant seul, son adversaire sera désigné par la

commission d'organisation qui aura à choisir le meilleur homme parmi les 9 battus de ce premier tour (nous supposons le 21).

Cette commission donnera à nouveau à chaque vainqueur un numéro d'ordre d'après la valeur reconnue au cours des premiers assauts (colonne C). Les 10 hommes tireront et fourniront les matches de la colonne D. On attribuera de nouveaux numéros d'ordre de classement (colonne E). Comme il reste 5 hommes, les n° 13 et 6 tirent ensemble pour fournir le 4° qualifié.

La valeur des tireurs étant ensuite estimée comme il est indiqué à la colonne H, il en découle les demi-finales indiquées à la colonne I.

Les deux vainqueurs tirent ensemble la finale (5 contre 13).

LA LUTTE.

ART. 1^{er}. — **Généralités.** — Le poids du corps joue un rôle important dans la lutte, mais ne constitue pas le facteur principal du succès. La lutte a une technique particulière qu'il importe de connaître. C'est un sport complet, qui développe les qualités physiques d'adresse, d'endurance, de précision et de vigueur et les qualités morales de décision, d'énergie et de jugement prompt.

Le but de la lutte est de faire toucher simultanément, les deux épaules de son adversaire contre le sol.

La tactique du sport comporte des attaques simples ou combinées, des feintes et des ripostes. Il existe deux sortes de luttes : 1° lutte française (ou gréco-romaine); 2° lutte libre.

ART. 2. — **Tenne.** — Torse nu, maillot de jambes ou petites culottes et sandales.

ART. 3. — **Lutte française.** — Les prises ne sont permises que de la tête à la ceinture.

Les prises de jambes sont interdites.

ART. 4. — **La garde.** — Porter la jambe droite (gauche) en avant et à droite (gauche) les jambes légèrement fléchies, la droite en avant à 30 ou 40 centimètres suivant la taille, le tronc portant sur les deux jambes est légèrement penché en avant; les bras demi-fléchis se portent en avant, les mains ouvertes, la main droite en avant.

ART. 5. — **Prise de poignet et tirades.** — Saisir et maintenir un poignet de l'adversaire. Attirer à soi l'adversaire.

But. — Préparer un coup de lutte (offensive).
Retarder une prise de l'adversaire (défensive).

ART. 6. — **Tirade à la nuque.** — Prendre avec la main un point d'appui sur la nuque de l'adversaire et tirer à soi.

But. — Déséquilibrer l'adversaire avant de lui porter une prise.

ART. 7. — **Ceinture avant** — 1^{er} temps : ceinturer l'adversaire par devant, à hauteur de la taille, en saisissant son propre poignet en arrière de l'adversaire avec l'une ou l'autre main.

2^e temps : le soulever de terre et appuyer la tête sur la poitrine de l'adversaire.

3^e temps : renverser l'adversaire à terre sur les épaules, en conduisant la chute.

Parade. — 1^{er} façon : passer un (ou les deux) avant-bras sous le menton de l'adversaire et lui renverser la tête en arrière. (Il est interdit d'appuyer sur la gorge).

2^e façon : (si la ceinture n'est pas complètement fermée) poser ses deux mains sur les épaules de l'adversaire, faire l'extension des bras en portant une jambe en avant, le corps légèrement incliné en arrière pour repousser l'adversaire.

ART. 8. — **Ceinture arrière.** — 1^{er} temps : ceinturer l'adversaire par derrière et le soulever de terre.

2^e temps : abandonner la prise du bras droit; glisser ce bras sous l'aisselle droite de l'adversaire et lui saisir la nuque avec la main.

3^e temps : se laisser tomber sur le côté en conduisant l'adversaire à terre et en abandonnant progressivement la prise du bras gauche.

Parade. — 1^{er} façon : si la ceinture n'est pas complètement engagée :

Saisir les deux bras de l'adversaire, se fendre en penchant le corps en avant et faire effort en appuyant sur les bras de l'attaquant.

2^e façon : l'adversaire a réussi sa ceinture. Cambrier les reins, saisir les poignets de l'adversaire et l'empêcher d'effectuer la prise de la nuque.

3^e façon : Pencher le plus possible le haut du corps en avant.

ART. 9. — **Bras roulé (debout).** — 1^{er} Saisir avec la main gauche le poignet droit de l'adversaire et pivoter en même temps sur les talons pour appuyer le dos contre la poitrine de l'adversaire, passer le bras droit par-dessus le bras gauche adverse et l'immobiliser, la main droite saisissant ce bras au-dessus du coude.

2° Déséquilibrer l'adversaire par un coup de rein et fléchir le corps en avant.

3° Se renverser sur le côté et conduire l'adversaire à terre en se couchant sur lui.

Parade. — Poser la main gauche sur la hanche de l'adversaire; le repousser en tournant le dos du côté de l'attaque.

ART. 10. — Tour de bras à la volée. — 1^{er} temps : saisir avec la main gauche le poignet droit de l'adversaire; glisser l'épaule droite sous l'aisselle gauche adverse, la main droite saisissant le bras gauche adverse.

2^e temps : Pencher le corps en avant et, par un coup de rein, soulever l'adversaire et le charger sur le dos.

3^e temps : tomber sur les deux genoux et conduire l'adversaire à terre en le faisant pivoter d'arrière en avant et sur le côté droit.

Parade. — Comme pour le bras roulé.

ART. 11. — Tour de hanche en tête. — 1^{er} temps : saisir avec la main gauche le bras droit de l'adversaire un peu en dessous de l'épaule; avec le bras droit lui entourer complètement la tête et l'appliquer contre soi. Incliner le corps à droite et appliquer la hanche contre l'abdomen de l'adversaire.

2^e temps : charger l'adversaire sur la hanche.

3^e temps : tomber sur les genoux et conduire l'adversaire à terre sur le côté droit.

Parade. — Avant d'être chargé, soulever l'adversaire en lui portant une ceinture arrière.

ART. 12. — Tour de hanche en ceinture. — Se fait comme le précédent, mais en entourant, avec le bras droit, la ceinture de l'adversaire au lieu de la tête.

ART. 13. — Ceinture de côté (debout). — Ceinturer de côté l'adversaire comme pour une ceinture avant.

Parade. — Comme pour la ceinture avant.

ART. 14. — Tour de tête. — 1^{er} temps : tourner le dos à l'adversaire et lui saisir la nuque avec les deux mains.

2^e temps : se pencher en avant et soulever l'adversaire en donnant un coup de rein. Mettre les genoux à terre et faire basculer complètement l'adversaire en avant de soi.

Parade. — Se déplacer rapidement à droite ou à gauche, ou placer les mains sur les épaules de l'adversaire.

ART. 15. — Prise d'épaule (debout). — 1^{er} temps : glisser l'avant-bras droit sous l'aisselle gauche de l'adversaire) la main droite derrière son épaule, la main gauche le saisissant sous l'aisselle droite

2^e temps : basculer l'adversaire à gauche en le maintenant avec le bras droit tandis que le bras gauche le soulève.

Parade. — Se fendre à droite et s'arc-bouter sur les deux jambes.

ART. 16. — Ceinture de côté à terre. — 1^{er} temps : se porter en arrière et à gauche de son adversaire, le genou droit à terre, la jambe gauche fléchie à angle droit, le pied à hauteur du milieu du buste de l'adversaire.

Ceinturer du bras droit et saisir du gauche le bras gauche de l'adversaire.

2^e temps : faire l'extension de la jambe droite tandis que le bras droit soulève l'adversaire en le faisant pivoter à gauche pour rompre l'appui qu'il oppose avec son bras gauche; se laisser tomber sur le côté gauche en entraînant l'adversaire et en dirigeant ses épaules face au sol.

ART. 17. — Prise de tête à terre. — 1^{er} temps : le placer comme au 1^{er} temps de la ceinture de côté à terre, mais un peu plus en avant.

2^e temps : faire basculer l'adversaire en le tirant à soi par le bras droit et en appuyant sur la nuque avec la main gauche.

ART. 18. — Double prise de tête à terre. — 1^{er} temps : glisser un bras sous chaque aisselle de l'adversaire et le saisir à la nuque avec les deux mains.

2^e temps : appuyer énergiquement sur la tête de l'adversaire pour l'amener contre sa poitrine et le faire basculer.

ART. 19. — Ceinture en souplesse. — 1^{er} temps : se placer sur le côté droit de l'adversaire, le genou gauche à terre; le ceinturer.

2^e temps : soulever l'adversaire et l'envoyer à terre derrière soi en se laissant tomber en arrière et sur le côté gauche.

ART. 20. — Ceinture en bascule. — Prendre une clé à gauche, ceinturer l'adversaire et le faire basculer par un pivotement sur la tête.

ART. 21. — Parade à terre. Le pont. — Se coucher à terre bras et jambes écartées.

Cambrer les reins, le corps ne reposant que sur la tête et les pieds.

Sur bousculade à la poitrine. — (L'adversaire vous bouscule, la main à plat sur votre poitrine). Bloquer la main contre la poitrine, avec vos deux mains placées l'une sur l'autre, fléchir brusquement le tronc en avant et donner en même temps un coup de tête au visage de l'adversaire. S'il résiste, porter la prise jusqu'à terre.

Viens donc. — Avec la main droite, prendre le poignet droit de l'adversaire, la paume de la main tournée vers le haut. Se placer à sa droite et contre lui, en pivotant à droite, lever le bras gauche et le passer autour de son bras droit, l'avant-bras placé au-dessus de son coude, la main venant saisir votre propre avant-bras droit, ou le revers de votre vêtement. Augmenter brusquement la pression de votre bras gauche et porter la main droite vers le bas, en tournant son poignet vers l'extérieur.

Viens donc, avec prise au collet. Saisir un des poignets de l'adversaire, comme il a été dit plus haut. Engager le bras gauche en dessous le bras de l'adversaire et assurer une prise au collet avec la main gauche. Appuyer avec la main droite comme dans la prise précédente, en ayant soin de faire une rotation de son poignet vers l'extérieur.

Vas y. — Cette prise est ainsi nommée parce qu'elle permet de maîtriser un adversaire et de le faire marcher. Saisir le poignet droit de l'adversaire, avec les deux mains, faire une rotation aussi complète que possible vers l'extérieur, ce qui a pour effet de faire tourner l'adversaire de dos. Lâcher la prise de la main gauche qui vient saisir l'épaule gauche de l'adversaire; faire ensuite traction du bras gauche et élever son bras droit le plus haut possible derrière son dos.

Sur ceinture avant. — a) *L'adversaire n'a pu engager sa prise à fond.* — Donner un coup de paume de la main droite sur son épaule droite, passer en même temps le bras gauche sous son bras droit au-dessus de l'articulation du coude, et saisir l'avant-bras droit avec le bras gauche. Pour provoquer une douleur, redresser le haut du corps en élevant l'avant-bras gauche et en repoussant l'épaule de votre adversaire avec votre bras droit tendu. Cette prise peut être suivie d'un déséquilibre qui est fait avec votre jambe droite, sur la droite de l'adversaire.

b) *L'adversaire a réussi à vous ceinturer complètement.* — Faire lâcher prise à l'adversaire, soit par un coup de genou au bas ventre, soit par un écrasement du visage, soit par une extension de la tête, et une flexion exagérée à droite ou à gauche.

Dans ce cas, placer la paume de la main droite sous son menton, la main gauche maintenant la partie postérieure de la tête.

Sur ceinture arrière. — Ecarter légèrement les pieds et fléchir rapidement le tronc en avant, les mains allant saisir une des jambes de l'adversaire. Tirer violemment en redressant le tronc, ce qui a pour effet de renverser l'adversaire. Resserrer alors les jambes pour lui emprisonner la sienne et lui désarticuler le pied par une extension complète.

Sur coup de pied en ceinture. — a) Bloquer le coup avec le bras gauche replié en faisant une esquivé du corps. Saisir avec la main droite le pantalon de l'adversaire au-dessus du mollet. Par une brusque traction du bras droit, faire pivoter l'adversaire qui fait face au sol, continuer à le déséquilibrer avec la main gauche. Fléchir sa jambe et se jeter sur lui, la jambe étant prise sous le poids du corps. Passer ensuite l'avant-bras droit sous la gorge et faire une traction des deux bras.

b) Bloquer le coup comme il a été dit plus haut. Maintenir la prise du pied et donner un coup de pied chassé sur sa jambe d'appui, une fois à terre, porter une clé au pied ou à la jambe.

Arrestation par derrière, étranglement suivi de déséquilibre. — L'adversaire vous tourne le dos, sauter sur lui, entourer vivement son cou avec le bras droit, le bord antérieur de l'avant-bras appuyant sur la pomme d'Adam, se saisir le poignet droit avec la main gauche, serrer le cou de l'adversaire entre l'avant-bras et l'épaule.

Reculer légèrement en donnant un coup de pied chassé sur l'un des jarrets, l'amener à terre et pencher le haut du corps en avant, jusqu'à étranglement, ou fracture de la colonne vertébrale.

Sur étranglement. — Saisir à deux mains le poignet gauche de l'adversaire, pivoter rapidement vers la gauche pour appliquer la hanche droite sur son flanc gauche, engager son bras tendu, le plus possible sous l'aisselle, la paume de sa main tournée vers le haut. Incliner le haut du corps vers la droite, en serrant le bras de l'adversaire sous l'aisselle, lever brusquement, les mains vers le haut, en continuant à abaisser l'épaule droite. Cette prise peut être portée jusqu'à terre, en se laissant tomber assis.

Sur attaque de face les bras tendus. — Saisir le bras de l'adversaire avec la main droite, placer la main gauche sur le côté gauche de son cou, pivoter en même temps vers la droite en appui sur la jambe droite. Avec la jambe gauche, chasser vigoureusement la jambe de l'adversaire, en même temps tirer à soi avec la main droite et pousser avec la main gauche. Continuer le mouvement de façon à jeter votre adversaire à terre sur le côté droit.

Tirer vers le haut en plaçant son bras entre vos deux cuisses, appuyer votre genou droit sur son cou et le gauche

sur les côtes. Avec la main gauche, porter son bras en arrière et à gauche et appuyer fortement son coude sur votre cuisse gauche, le dos de la main tourné vers le sol.

Les ciseaux. — L'adversaire vous attaque de côté. — Prendre appui de la main droite sur l'épaule gauche de l'adversaire, sauter en plaçant simultanément la jambe droite en travers et en avant de ses cuisses, et la jambe gauche en arrière et sur le mollet; faire effort des deux jambes en sens contraire pour faire basculer l'adversaire qui tombe sur la nuque. Une fois à terre, porter une autre prise au bras.

On peut également porter les ciseaux, lorsque étant à terre, l'adversaire veut se jeter sur vous.

Mise en train. — La même que pour la lutte.

Entraînement. — Mêmes principes d'entraînement que pour la boxe et la lutte. En outre, il y aura lieu de fortifier spécialement :

1° Le tranchant de la main en faisant tous les jours dix minutes de tapotement sur le bois (ou autre corps dur);

2° Les muscles du cou et de l'abdomen par des tapotements et des massages;

3° Le creux de l'estomac par des coups d'intensité croissante.

Nota. — L'assaut ne doit commencer que lorsque les différents coups sont parfaitement connus. Au début, on exécutera surtout des prises, des parades et des ripostes en souplesse; on ne donnera jamais des coups à fond; enfin, dans les prises, on ne fera qu'une résistance limitée sans insister. Pour arrêter, on frappera deux fois le sol si on a une main libre ou on criera «halte» pour faire lâcher prise.

II. — LA NATATION.

Considérations générales.

La natation est un des sports occupant la première place, tant au point de vue utilitaire qu'au point de vue éducatif.

Elle fait travailler toutes les parties de l'organisme, sollicite activement la respiration et les autres grandes fonctions, et joint à ces avantages ceux de l'hygiène par l'hydrothérapie.

L'eau n'opposant au corps en mouvement qu'une résistance proportionnée à la vitesse de déplacement et à l'effort produit, la natation peut être considérée comme un sport

très doux ou comme un sport très violent suivant la façon dont elle est pratiquée. Elle convient aussi bien à l'adulte qu'à l'enfant ou à la femme.

Elle demande l'exécution de mouvements combinés, souvent dissymétriques, et favorise ainsi l'acquisition de la coordination musculaire. Elle développe enfin puissamment les qualités viriles, la confiance en soi, le sang-froid et l'audace en même temps que l'énergie indispensable pour se porter au secours d'un noyé ou pour triompher dans une compétition.

Emplacement, matériel, tenue, heures de baignade.

1° Emplacement. — A défaut de piscine, choisir un fond de sable ou de gravier fin, en eau légèrement courante pour que celle-ci se renouvelle facilement.

Clôturer un rectangle de 20 à 25 mètres sur 12 à 15 mètres dans lequel la profondeur variera de 0 m. 80 à 2 m. 50 ou 3 mètres. Délimiter la partie dont la profondeur est inférieure à 1 m. 30. Ce bain réservé aux débutants doit avoir 15 mètres de longueur environ. Construire sur un bord au moins, un trottoir sur pilotis à 1 mètre au-dessus de l'eau afin de permettre au moniteur de donner la leçon, l'élève étant soutenu par une ceinture.

Installer un tremplin et une girafe pour les plongeurs dans la partie où l'eau est la plus profonde. 3 mètres de profondeur suffisent pour plonger de 6 mètres de hauteur.

A défaut de rivière suffisamment large on creusera dans la berge un bassin possédant les dimensions ci-dessus. Ce bassin sera alimenté par l'eau de la rivière dont il ne sera séparé que par un grillage métallique.

Ces dimensions permettent de disputer en bassin les épreuves de natation et de water-polo. Quand l'eau a un courant très faible, comme dans les piscines, exiger un aménagement tel que les baigneurs soient obligés de passer par les douches chaudes avant d'entrer dans l'eau du bassin.

2° Matériel. — Quelques ceintures larges avec boucle et corde de soutien de 15 mètres; deux ou trois bouées de sauvetage, des perches, et, si les dimensions du bain l'exigent, un canot.

3° Tenue. — Caleçon ou costume de bain.

4° Heures de baignade. — Les heures les plus favorables sont de 9 heures à 11 heures et de 15 h. 30 à 18 heures, c'est-à-dire trois heures après les repas et une heure avant.

Les baignades dans la matinée sont les plus profitables au corps qui en ressent les effets bienfaisants pendant le reste de la journée.

Définition.

La natation consiste :

1° A flotter, c'est-à-dire à se maintenir à la surface de l'eau pour pouvoir respirer ;

2° A progresser, c'est-à-dire à trouver dans l'eau un point d'appui suffisant pour pouvoir se déplacer.

La flottaison est assurée par le fait que le corps d'un homme moyen, les poumons étant pleins d'air, a une densité légèrement inférieure à celle de l'eau.

La progression s'opère par les mains et par les jambes. Les mains agissent comme des pelles d'aviron, les jambes comme des ciseaux. Après s'être plus ou moins écartées, les jambes, se rapprochant vivement, coincent l'eau entre elles et la chassent vers l'arrière. Mais cette eau ne peut s'échapper. Elle vient buter contre des masses liquides beaucoup plus importantes que la masse du corps ; c'est alors le corps qui progressera et d'autant plus rapidement que le coup de ciseaux aura été plus sec.

Nages.

- 1° Brasse française. } Nages simples, anciennes, à ren-
- 2° Nage sur le dos. } dement peu économique.
- 3° Over arm stroke. } Nages de course, nouvelles, à
- 4° Trudgen. } rendement économique.
- 5° Crawl. }
- 6° Nage crawlée sur le dos.

1° **Brasse française.** — 3 temps dont 2 utiles.

Analyse. — Position initiale. Le corps à plat ventre, les bras tendus en avant horizontalement, les paumes des mains se touchant, les jambes tendues horizontalement se touchant.

1^{er} temps : opposition des mains dos à dos, *travail des bras* par écartement horizontal jusqu'en arrière de la ligne des épaules.

2^e temps : flexion des bras, les mains à la poitrine, paume contre paume ; flexion des jambes écartées horizontalement, les pieds continuant à se toucher par les talons.

3^e temps : extension des membres, les bras en avant, les jambes écartées, *fermeture puissante des jambes* pour coincer l'eau.

Remarques. — La brasse est une nage facile, le corps est bien en équilibre, les membres ne sortent pas de l'eau et agissent symétriquement.

Elle est peu économique, à cause du 2^e temps qui est un temps mort pour la progression

Les débutants ont une tendance à trop sortir la tête hors de l'eau et à faire la flexion des membres du 2^e temps d'une façon trop saccadée. Le nageur doit acquérir une horizontalité parfaite pour obtenir son maximum de rendement.

Respiration. — L'inspiration se fait au 1^{er} temps au moment de l'écartement horizontal des bras. L'expiration se fait pendant les deux autres temps, le nageur ayant la tête sous l'eau (dans la brasse dite « de course »).

2° **Nage sur le dos.** — 3 temps dont 2 temps utiles

Analyse. — Position initiale : le corps à plat sur le dos, les bras tendus en avant (sens de la progression) horizontalement, les mains à plat, la paume tournée en haut, les jambes tendues horizontalement se touchant.

1^{er} temps : opposition des mains dos à dos ; *travail des bras* par écartement latéral jusqu'au contact avec le corps.

2^e temps : flexion des bras, les mains à la poitrine, flexion des jambes écartées horizontalement, les pieds continuant à se toucher.

3^e temps : extension des membres, les bras sortent de l'eau pour se rejoindre en avant, dans la position du 1^{er} temps, les jambes écartées, *fermeture puissante des jambes* pour coincer l'eau.

Remarques. — La nage sur le dos est une nage facile, le corps est bien en équilibre, reposant sans fatigue à la surface de l'eau. Les conditions de flottabilité sont des plus favorables ; la respiration est aisée.

Le mouvement des bras peut être réduit à un simple mouvement de godille des mains et même supprimé (faire la planche).

La nage sur le dos comporte plusieurs variantes dont la plus rapide est inspirée du crawl (attaque alternative des bras et battement du pied pour conserver l'équilibre.)

3° **Over arm stroke.** — 3 temps, 3 temps utiles.

Analyse. — Position initiale : le corps sur le côté, le bras supérieur fléchi, la main attaquant l'eau en dehors, à la hauteur de la figure ; le bras inférieur en dessous du corps (fin de la propulsion de ce bras) ; les jambes tendues, les pieds croisés se touchant.

1^{er} temps : *travail du bras supérieur* qui se porte en arrière, d'abord en accentuant sa flexion, puis en s'allongeant, traction dans l'eau ; la main passant près du corps. Flexion en souplesse de la jambe inférieure, la jambe supérieure restant toujours raide, les genoux restant joints (préparation du coup de ciseaux). Flexion sous le corps du bras inférieur.

2^e temps : fin du travail du bras supérieur qui sort de l'eau le long du corps. *Fermeture puissante des jambes* et léger

balancement des pieds pour coincer l'eau. Extension en avant du bras inférieur.

3° temps : balancé en l'air du bras supérieur pour revenir prendre la position d'attaque, les jambes tendues, les pieds croisés se touchant.

Travail du bras inférieur presque tendu, la paume tournée vers le fond, traction dans l'eau, le bras se rapprochant du corps et reprenant sa position initiale, la paume tournée vers la surface.

Remarques. — Les mouvements dissymétriques demandés à chaque membre dans l'over arm stroke sont difficiles à coordonner. L'étude du coup de ciseaux est particulièrement difficile à acquérir pour un nageur habitué de longue date à la brasse.

Cette nage est économique, ne présentant pas de temps mort. Elle peut être employée indifféremment du côté droit et du côté gauche et exige pour obtenir un parfait rendement l'horizontalité et la rigidité complètes du corps.

Respiration. — La respiration qui demande un entraînement préalable est aisée. L'inspiration se fait au moment du balancé du bras supérieur.

4° **Trudgen.** — 3 temps, 3 temps utiles.

Analyse. — Position initiale : le corps à plat ventre, le bras gauche (droit) presque étendu en avant, la paume de la main tournée vers le fond, le bras droit (gauche) étendu en arrière le long du corps, les jambes tendues se touchant.

1° temps : *Travail du bras gauche* qui se porte en arrière d'abord par une flexion, puis par une extension, traction dans l'eau, la main passant près du corps. Roulis du corps le côté gauche en l'air. Flexion en souplesse de la jambe inférieure, les genoux restant joints (préparation du coup de ciseaux comme dans l'over arm stroke). Sortie de l'eau et balancé en l'air du bras droit.

2° temps : fin du travail du bras gauche, qui sort de l'eau en arrière pour le balancé. *Fermeture puissante des jambes* pour coincer l'eau. Fin du balancé du bras droit qui, presque étendu, entre en oblique la main ouverte dans l'eau, prête à attaquer.

3° temps : fin du balancé du bras gauche qui presque étendu entre dans l'eau comme le bras droit au 2° temps. Les jambes tendues, les pieds croisés se touchant. *Travail du bras droit* comme celui du bras gauche au 1° temps.

Remarques. — Cette nage est, comme l'over arm stroke, difficile à bien nager à cause de la succession continue des 3 temps. C'est une nage, convenant aussi bien pour le fond

que pour la vitesse, mais qui demande énormément de souplesse.

Elle est économique, n'ayant aucun point mort. Pour éviter la perte d'équilibre qui existe entre deux coups de ciseaux, les nageurs ont adopté entre ces deux mouvements, un battement de pied qui conserve l'horizontalité du corps.

Respiration. — La respiration est difficile, la tête devant toujours être dans l'eau pour ne pas gêner la progression.

L'inspiration se fait au moment du balancé du bras gauche, précédant le coup de ciseaux, elle profite de la torsion du tronc, et s'effectue avec une légère rotation de la tête.

L'expiration se fait dans l'eau pendant les autres temps.

5° **Crawl.** — 2 temps, 2 temps utiles.

Analyse. — La plus rapide des nages de course. Elle se nage entièrement sur le ventre, les jambes allongées, la tête immergée, d'où son surnom de nage rampante.

Mouvement des bras : comme dans le trudgen.

Mouvement des pieds : battements alternatifs, jambes en extension.

Le battement alternatif des pieds a pour premier but d'assurer au corps du nageur un équilibre parfait. Les bras attaquant l'eau alternativement, s'enfoncent presque verticalement à la hauteur de la tête, par un mouvement saccadé des épaules, qui ne doit toutefois modifier en rien la stabilité du corps.

Dans le crawl, le train-avant du nageur (tête, bras, tronc) agit vigoureusement et traîne derrière lui le train-arrière qui se laisse emmener souple et léger, le jeu des jambes étant subordonné à celui des bras.

Il importe donc, dans l'apprentissage du crawl, de commencer par étudier l'action du train-avant en laissant les jambes traîner sans mouvement derrière le buste. Peu à peu les jambes viendront d'elles-mêmes à l'exécution de leur rôle. Le nageur les laissera agir doucement et progressivement en veillant à ne jamais contrarier la vitesse déjà obtenue par les bras.

Une coordination parfaite permet ensuite au bon nageur de crawl d'augmenter ou de diminuer à sa volonté la rapidité et la vigueur du mouvement des jambes pour parfaire l'horizontalité du corps, faciliter l'action des bras et multiplier la vitesse.

Apprentissage. — De cette analyse découle la progression des exercices en vue du crawl :

1° Départ plongé par détente brusque et énergique des jarrets, le corps arrivant à plat et en allonge à la surface de l'eau; coulée à la surface le plus loin possible, sans aucun mouvement, bras et jambes étendus, la tête dans le prolongement du tronc, le visage immergé.

2° Même exercice, avec mouvements alternatifs des bras pour maintenir la vitesse de coulée déjà acquise, les jambes allongées et sans mouvement.

3° Exercices analogues aux précédents. Puis, peu à peu, en même temps, travail très souple et très lent des jambes et des pieds en évitant de contrarier la vitesse déjà acquise par le jeu des bras et en cherchant au contraire à la faciliter et même à l'augmenter.

4° Mêmes exercices en tenant compte de la coordination acquise pour donner au jeu des bras et des jambes une vitesse et une énergie de plus en plus grandes.

Remarques. — Cette nage est rapide, économique, d'un apprentissage plus facile que l'over ou le trudgen; mais très fatigante, elle est surtout employée pour la vitesse.

Toutefois certains champions arrivent à maintenir le crawl sur des parcours de demi-fond. D'autres exécutent avec les jambes un temps de trudgen pour 4 ou 5 temps de crawl, réalisant ainsi le «trudgen crawlé» sur des distances de plusieurs kilomètres.

Respiration. — La tête restant dans l'eau, le corps à plat ventre, l'inspiration se fait chaque fois qu'elle est nécessaire en tournant la tête sur le côté et en profitant du balancé d'un bras. L'expiration se fait pendant les autres temps. Le nageur doit s'entraîner à respirer le moins souvent possible, et suivant une cadence régulière.

Nota. — Les descriptions ci-dessus, ne sont que des indications forcément incomplètes. L'équilibre du corps, la puissance alliée à la souplesse, sont les qualités indispensables de la natation sportive.

De l'instruction.

Le débutant apprend : 1° à se mettre en confiance avec l'eau et à flotter; 2° à progresser ensuite par la nage la plus simple, la brasse.

1° **Mise en confiance.** — Elle s'acquiert dans une profondeur d'eau inférieure à 1 mètre, en se faisant soutenir sur le dos par un camarade, ou en effectuant de légères coulées, les yeux ouverts, sans autre mouvement que la lancée pour acquérir la confiance dans l'eau.

2° **Progression.** — Le débutant apprendra les mouvements de la brasse à sec soit debout, soit allongé sur un banc (procédé peu recommandable), soit soutenu par trois sangles une à la poitrine, deux aux cuisses, maintenant le corps horizontal.

L'instructeur veillera à ce que les mouvements soient exécutés avec l'amplitude, la souplesse et la coordination désirables, et à ce que les inspirations soient faites au moment convenable.

Ces exercices à sec, étant connus, l'élève les exécutera dans l'eau soutenu par l'instructeur, au moyen d'une ceinture et d'une corde, soit en se soutenant lui-même aux abords ou sur les marches du bassin.

Dès le début, l'élève sera initié aux autres nages de façon à ne pas imposer à ses réflexes le seul mécanisme de la brasse.

Séance de natation.

1° **Mise en train.** — La mise en train est exécutée sur le bord de l'eau, pour activer les grandes fonctions et assouplir les membres avant l'immersion. Elle est courte pour éviter la sudation et comprend des assouplissements de bras, de jambes, du tronc et des assouplissements respiratoires. (Voir mise en train, chapitre II.)

2° **Leçon proprement dite.** — Après avoir répété à sec les mouvements de nage, l'élève les exécutera d'abord soutenu par l'instructeur, puis seul.

Livré à lui-même, il passera à l'étude de la nage sur le dos puis plus tard aux nages de course.

L'action de l'instructeur sera constante. Il veillera sans cesse à l'amélioration du style, à la souplesse et à l'accroissement de «l'allonge» dans l'eau.

Les leçons seront toujours rendues attrayantes par des exercices développant la confiance en soi : jeux avec un ballon, recherche d'objets submergés, exercices de sauvetage et plongeurs de faible hauteur.

3° **Retour au calme.** — Il s'obtiendra par une sortie rapide de l'eau, une friction énergique d'abord avec un linge, puis avec la paume de la main ou le gant de crin. Le nageur, après s'être habillé marchera rapidement jusqu'à ce que la réaction se soit produite.

Exercices d'hiver.

A défaut de piscines, le nageur conserve la vigueur et la souplesse par des leçons complètes d'éducation physique. Les assouplissements du chapitre III et les mouvements d'imitation des différentes nages pourront être exécutés avec haltères légers de 1 ou 2 kilogrammes.

L'emploi de l'exerciseur à faible tension et du médecin-ball est recommandé.

Le souffle sera acquis ou conservé par des séances de saut à la corde pour les nageurs de vitesse et des séances de cross-country à petite allure pour les nageurs de fond (parcours maximum : 5 kilomètres).

La détente nécessaire aux virages butés sera cultivée par des départs de vitesse en course à pied.

Compétitions.

Les épreuves de natation sont nagées : à la brasse, sur le dos, en nage libre.

Les distances varient de 50 à 500 mètres pour les épreuves de brasse et de nage sur le dos, de 50 mètres à 12 kilomètres environ pour les courses en nage libre.

Des concours de parcours sous l'eau, de plongeurs, de sauvetage, des matches de water-polo complètent les réunions.

Entraînement. — L'entraînement pour les compétitions de natation est caractérisé par sa *longue durée*, sa *régularité*, la lenteur des progrès et la *persévérance* dont le nageur doit faire preuve.

L'entraînement visera l'allonge, la vigueur et la régularité des mouvements et tout particulièrement la puissance du souffle, qui est la qualité primordiale du nageur.

Le crawl convient jusqu'à 150 à 200 mètres.

Le trudgen jusqu'à 1,500 mètres.

Le trudgen ou l'over arm au-dessus de 1,500 mètres.

Le nageur peut se spécialiser en vitesse, 1/2 fond ou fond. En vue d'une épreuve il travaillera : 1° le style ; 2° la vitesse. L'entraînement comprendra donc deux parties :

1° **Période préparatoire** de 3 mois environ, dans laquelle le nageur s'accoutume au séjour dans l'eau, perfectionne sa nage, développe sa souplesse et son souffle par l'allonge et le rythme des mouvements ;

2° **Entraînement proprement dit** de 2 mois pour les épreuves de vitesse, de 4 à 5 mois pour les épreuves de fond. Il est conduit à raison de 1 séance par jour pour les nageurs de vitesse, de 2 à 3 séances par semaine pour les nageurs de fond.

Une fois par semaine, le nageur de vitesse effectuera en *poussant* des distances inférieures à celle de l'épreuve, ou *sans pousser* des distances légèrement supérieures, afin d'acquérir vitesse et résistance. Il travaillera des pointes de vitesse sur une dizaine de mètres et les virages à la corde et butés. Il terminera la séance par quelques départs et un peu de water-polo.

Le nageur de fond parcourra progressivement des distances, se rapprochant de celle de l'épreuve, mais restera toujours en dessous. Il ne négligera pas les départs et les pointes de vitesse sur 10 ou 20 mètres en dehors de ses longs parcours.

Les deux nageurs pour s'assurer de leur régularité feront prendre les temps sur des distances intermédiaires.

L'heure la plus favorable à l'entraînement est de 10 à 11 heures.

La séance se terminera par quelques exercices entraînant une réaction rapide et des massages.

Les jours de non entraînement dans l'eau, le nageur continuera, d'après les indications de son entraîneur, la pratique des exercices préconisés ci-dessus pour l'hiver.

Règlements. — Voir Code de natation de la Fédération française de Natation et de Sauvetage.

Plongeurs.

Le plongeon est la manière la plus simple et la plus hygiénique d'entrer dans l'eau. Il est indispensable, quand, d'un bord escarpé, on veut se porter au secours d'un noyé, par exemple.

On peut sauter à l'eau les pieds les premiers. Ce procédé qui s'appelle donner des pieds, faire le bonhomme de bois, est indispensable quand la profondeur de l'eau et la nature du fond sont inconnues. On prendra soin de ne pas écarter les jambes en entrant dans l'eau.

Les autres plongeurs s'exécutent en piquant la tête la première.

Plongeon simple. — *Départ.* 1° Se placer sur le bord, le corps droit, la poitrine avancée, les talons joints, les pieds écartés, les bras tombants, et faire 2 ou 3 inspirations profondes.

2° Écarter les bras latéralement, en faisant une dernière et grande inspiration. Se dresser sur la pointe des pieds ;

3° Fléchir à demi les jambes, fléchir les bras, les doigts se touchant devant la poitrine. Détendre vigoureusement les jambes en lançant les bras en avant et au-dessus de la tête.

En l'air. — Le corps est en extension, les bras allongés, la paume vers l'eau, les pouces se touchant, les jambes et les pieds allongés. Puis, il bascule sous le poids de la tête et des bras et descend presque verticalement.

Dans l'eau. — 1° Entrer dans l'eau en conservant le jambes parfaitement tendues et serrées l'une contre l'autre ;

2° Relever la tête, cambrer les reins, les bras restant joints en avant de la tête pour revenir à la surface.

Nota. — L'entrée dans l'eau, correcte, doit se faire sans éclaboussures.

Les autres plongeurs classiques sont : le saut de l'ange et la hussarde. On peut y joindre la suédoise.

Saut de l'ange. — Il s'exécute comme le plongeon simple, mais en l'air le corps est cambré, les bras restant étendus latéralement et la chute se fait à peu près horizontalement jusqu'au moment de l'entrée dans l'eau où les bras sont ramenés dans le prolongement du corps comme pour le plongeon simple.

La hussarde ou saut de carpe. — Ce plongeon se différencie du plongeon simple en ce que, au moment de l'im-

pulsion, le corps allongé monte à peu près verticalement, se fléchit au sommet de la trajectoire et s'allonge de nouveau pour la chute et l'entrée dans l'eau, qui se fait directement.

Concours. — Les plongeurs s'exécutent d'une girafe soutenant une plate-forme située à 10 mètres au-dessus de l'eau, sous la surveillance d'un jury de 3 membres, qui apprécient la position de départ, l'élan, la direction, le maintien, le mouvement et l'entrée dans l'eau.

Nota. — Il existe de nombreuses variétés de sauts et de figures qui sont exécutées dans les concours et les fêtes nautiques. Leur description dépasse les limites de ce règlement.

Instruction et entraînement. — Commencer par plonger d'une hauteur de 1 ou 2 mètres. Éviter le plat-ventre en donnant une vigoureuse détente de jambes et en ayant soin de maintenir les jambes tendues à l'entrée dans l'eau. L'instructeur corrige toutes les fautes de style. Exécuter ainsi à chaque séance de natation plusieurs plongeurs différents.

Water-polo.

L'attrait de la natation sera encore augmenté pour le bon nageur par la pratique d'un sport d'équipe : le water-polo, qui est analogue au foot-ball association.

Ce jeu exige de ses adeptes toutes les qualités du bon nageur et, en plus, l'adresse, le sang-froid, la décision et la discipline.

Il se joue sur une étendue d'eau de 17 à 27 mètres de longueur sur 9 à 18 mètres de largeur. Deux équipes de 7 joueurs cherchent à faire passer un ballon rond d'un camp à l'autre et à l'entrer dans les buts adverses. La durée de la partie est de 14 minutes (deux mi-temps de 7 minutes séparées par un repos de 3 minutes) [1].

La profondeur ne peut être inférieure à 90 centimètres et seuls les gardiens de but ont le droit de prendre pied.

Il est interdit de saisir le ballon à deux mains. Chaque joueur peut saisir et faire couler un adversaire tenant le ballon.

La largeur des buts est de 3 mètres et la hauteur au-dessus de l'eau de 90 centimètres.

Entraînement. — Les joueurs s'habitueront à courir sur le ballon, à le saisir d'une main et à le lancer. Puis ils recommenceront les mêmes exercices à deux.

Règlements. — Voir Code de water-polo de la Fédération française de Natation et de Sauvetage.

[1] Les détails d'exécution sont indiqués dans le code de water-polo.

Sauvetage.

Considérations générales. — Le but utilitaire de la natation est non seulement de sauver sa propre vie, mais aussi celle de toute personne en danger de se noyer.

Un nageur, pour réussir un sauvetage, doit allier à une grande pratique de la natation, des qualités de décision, de sang-froid et de résistance indispensables.

Conseils pour effectuer un sauvetage. — 1° Se jeter à l'eau, après s'être défilé très rapidement, si possible, des vêtements et des chaussures qui pourraient alourdir la nage.

2° Approcher du noyé par derrière en nageant la brasse, sans s'essouffler et en évitant de se laisser accrocher.

3° Saisir le noyé par derrière, en passant le bras sous son aisselle et en prenant, à pleine main, ses vêtements sur sa poitrine.

4° Le ramener au bord en nageant sur le dos. Si le noyé a accroché le sauveteur et le paralyse, soit en lui serrant la gorge, soit en immobilisant ses deux bras, ne pas hésiter à se dégager en mettant en action les coups et prises de corps connus.

5° Le noyé étant ramené au bord, le déshabiller et le réchauffer. S'il a perdu connaissance, employer la respiration artificielle (pression des côtes, traction rythmée de la langue).

Nota. — Procédé de respiration artificielle du docteur Schoëller, préconisé pour un sauveteur se trouvant seul :

Mettre le noyé à plat-ventre, la tête tournée sur le côté, les deux bras repliés autour de la tête. S'asseoir sur son bassin, en plaçant les deux pouces sur sa colonne vertébrale et les deux mains ouvertes sur les dernières fausses côtes. Les mains restant toujours au contact, se balancer d'avant en arrière à la cadence de 15 mouvements à la minute, en effectuant et en relâchant alternativement la pesée de tout son corps sur les côtes du noyé.

Entraînement du sauveteur. — 1° Nager sans l'aide des jambes, sans l'aide des bras ;

2° Nager debout ou assis ;

3° Évoluer sur l'eau et sous l'eau ;

4° Aller chercher au fond de l'eau (3 ou 4 mètres de profondeur) un objet pesant 2 ou 3 kilos, soit en plongeant du bord, soit en s'enfonçant de la surface de l'eau ;

5° Aller chercher, dans les mêmes conditions, un mannequin pesant 60 kilogrammes, le ramener à la surface et le conduire à la berge, la tête hors de l'eau ;

6° Étude des divers cas de sauvetage ;

7° Nager habillé. Répéter tous les exercices précédents.

CHAPITRE V.

HYGIÈNE DE L'ENTRAÎNEMENT. — RÔLE DE L'INSTRUCTEUR ET DE L'ENTRAÎNEUR.

Règles générales.

L'entraînement comporte l'ensemble des moyens propres à rendre un sujet plus résistant à la fatigue. Il lui donne, en outre, une supériorité dans l'exécution des mouvements spéciaux d'un exercice.

Seuls, doivent s'entraîner en vue des compétitions athlétiques; les sujets dont l'intégrité organique est certaine. Les reins, le foie et la peau, organes éliminateurs des poisons divers provenant du fonctionnement intensif des muscles, doivent être l'objet d'un examen médical particulier.

Au travail musculaire progressif et au mouvement qui sont à la base même de tout entraînement, doivent s'ajouter certaines pratiques qui ont pour but de provoquer la déperdition d'une partie de l'eau et de la graisse interposées dans les tissus. Ce sont les bains chauds alternant avec la douche d'eau froide, les frictions sèches et le massage allant jusqu'au pétrissage, les enveloppements de laine, les bains de vapeur et l'usage de l'étuve sèche.

Le régime alimentaire sera strictement réglé d'après les variations de poids du sujet. Il sera accru lorsque le poids optimum fléchira, il sera diminué s'il y a surnutrition et engraissement.

L'alcool doit être absolument proscrit de l'alimentation des sujets soumis à l'entraînement. Non seulement il entrave le jeu normal des fonctions digestives, mais, en intoxiquant le système nerveux, il favorise la production de tous les accidents que l'on peut observer au cours d'un travail musculaire intense.

La durée d'une période d'entraînement en vue d'un exercice déterminé est variable. On ne peut établir de règle absolue. En général un délai de 6 semaines à deux mois est nécessaire pour acquérir la « condition corporelle », qu'il ne faut pas confondre avec la science sportive, laquelle ne s'acquiert qu'après de bien plus longs délais.

L'entraînement ne permet pas seulement au sujet qui s'y soumet de faire un effort musculaire plus grand, d'être moins essoufflé par l'exercice et d'accroître la capacité fonctionnelle de son cœur. Celles de ses facultés intellectuelles et morales que l'exercice met en jeu, la volonté et le don de coordination sont développées et perfectionnées par l'entraînement.

Un sujet entraîné, par le jeu ordinaire de sa volonté peut imposer à ses membres l'accomplissement de tout l'effort

dont ils sont capables. De plus, en perfectionnant la faculté de coordination des mouvements, l'entraînement fait rendre aux muscles une plus grande somme de travail sans leur demander plus d'effort.

Il faut se garder d'épuiser les forces d'un athlète par la répétition trop fréquente de l'effort maximum.

Chez l'homme bien portant, la confiance en soi-même donne la hardiesse et favorise l'expansion de la force musculaire jusqu'à ses dernières limites.

Mise en condition et mise en forme.

On amène un athlète « en condition » par un régime sain et régulier. La « condition » répond à un état parfait de santé et de nutrition.

On amène un athlète déjà en condition à la « forme », c'est-à-dire à l'apogée de rendement musculaire, par une série d'efforts graduellement croissants. L'homme n'arrive que *par hasard* à cette extrême limite de l'entraînement. Pour un qui réussit à se maintenir en possession de son énergie maxima, cent restent en deçà de la « forme » désirée et cent autres tombent dans le surentraînement qui confine au surmenage.

Pas plus que l'animal, l'homme ne peut rester longtemps à l'apogée de sa « forme ». En ce point, qui est comme la manifestation parfaite de son énergie et qui marque la limite de ses forces, il semble que sa nutrition soit en équilibre instable et qu'il ne puisse séjourner sur ce haut sommet.

Il s'agit là d'un état passager qu'on ne peut maintenir au delà d'un temps très court. La moindre variation de régime, le plus petit changement dans les habitudes suffisent pour faire perdre à l'athlète entraîné une notable partie de ses moyens.

Tandis que la « condition » comporte une stabilité relative des actes nutritifs, quelles que soient les variations du milieu, la réalisation de la « forme » s'accompagne d'un équilibre physiologique instable que vient déranger le moindre incident.

Méthode générale d'entraînement.

La méthode d'entraînement qui convient aux différents sports athlétiques varie suivant l'importance plus ou moins grande qu'il convient d'attribuer à la technique de chacun d'eux.

Il faut, en effet, considérer que certains sports exigent une technique délicate, parfois même difficile à apprendre et à conserver, tandis que d'autres ne sont que la mise en œuvre de gestes pour ainsi dire innés « naturels ».

Ainsi, la marche, la course à pied, la natation simple, le cyclisme, le patinage, qui utilisent au mieux la disposition symétrique du système nerveux et sont relativement faciles à rythmer, sont d'une technique élémentaire que tout athlète

peut acquérir rapidement et conserver sa vie durant, même lors de ses périodes d'entraînement.

Au contraire, les sauts, les rétablissements, les lancements, la boxe, l'escrime, l'aviron, l'équitation, le tennis, le football, ont une technique très compliquée, que même les champions ne sont pas toujours certains de posséder complètement.

Dans les sports à technique « savante », le succès peut résulter, par conséquent, d'une connaissance parfaite des gestes et des efforts utiles, alors que le corps de l'athlète présente un état de développement musculaire médiocre et d'entraînement insuffisant.

Aussi arrive-t-il que la connaissance technique dépasse en importance, dans certains sports, la valeur athlétique intrinsèque de l'individu et que la palme ne va pas le plus souvent, dans les compétitions entre sujets de classe moyenne, à l'athlète le plus sain, le plus robuste et le mieux entraîné. Mais, à technique égale, le plus robuste l'emportera toujours.

Par suite de la grande complexité de la technique de la plupart des sports, il sera toujours difficile, sinon impossible, d'obtenir, par la seule pratique de la spécialité, le développement corporel et l'entraînement organique auxquels atteignent les champions.

La méconnaissance de ce principe conduit les débutants à des erreurs lamentables, car, à l'ignorance des bases physiologiques de l'entraînement, s'ajoute l'illusion de force que donne souvent à la jeunesse l'accomplissement immédiat d'une prouesse obtenue par un faible progrès technique, alors même que l'organisme surmené est en voie d'affaiblissement.

En règle générale, pour bénéficier des avantages et des bienfaits des sports athlétiques, il faut que la préparation se partage en ces trois facteurs essentiels :

- Éducation corporelle;
- Instruction technique;
- Instruction collective.

Il faut dans tous les cas, pour acquérir des muscles, de la force, du souffle et de l'endurance, non pas prolonger l'exécution du sport athlétique choisi comme spécialité, mais combiner les leçons éducatives et techniques avec les sports de plein air et la spécialité envisagée.

Faute d'appliquer ces notions fondamentales, l'athlète ou l'équipe, qui se contenteraient de pratiquer uniquement une spécialité sous prétexte d'atteindre à la perfection, iraient droit au **surmenage et à l'effondrement**.

Séances d'entraînement.

Les séances d'entraînement comprennent :

- 1° La leçon complète journalière; acquisition et entretien de la **condition**;

2° Les séances d'étude et les séances de perfectionnement, recherche de la **forme**.

Le dosage convenable des leçons complètes et des séances d'étude et de perfectionnement a fait l'objet, pour chaque sport considéré, d'un chapitre spécial du présent règlement. En ce qui concerne la pratique de la leçon complète, il y aura lieu de se reporter aux règles générales édictées au présent règlement.

Rôle de l'entraîneur.

L'entraîneur a la direction technique, matérielle et morale de la formation des athlètes.

Par l'expérience, il a acquis une réelle compétence qui lui permet de déterminer, *a priori*, la spécialité qui convient à chaque individu suivant sa **condition** et de l'amener à la **forme** le jour de l'épreuve.

Créé dans un but spécial, qui est la recherche et la formation du futur champion, l'entraîneur est à la fois un praticien averti et un technicien consommé.

CHAPITRE VI.

CONTRÔLE PHYSIOLOGIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT. — FICHES PHYSIOLOGIQUES ET DE PERFORMANCES.

Au cours d'une période d'entraînement, il faut se garder du surmenage. Les signes auxquels on reconnaît qu'un sujet se surmène sont : un amaigrissement trop rapide, l'irrégularité du sommeil, l'inégalité de l'appétit, une sensation générale de faiblesse relative et de fatigue, parfois une fièvre légère le soir et l'apparition de l'albumine dans les urines.

Pendant l'entraînement, il sera bon de surveiller les effets produits par l'exercice sur le rythme respiratoire et sur le rythme cardiaque. Tandis que le nombre des mouvements respiratoires et des pulsations cardiaques s'élève beaucoup pendant les exercices pratiqués par des sujets non entraînés, il se **stabilise** au fur et à mesure que l'entraînement se poursuit.

De semaine en semaine, on constatera, si l'entraînement est bien conduit, que le nombre des pulsations cardiaques et des mouvements respiratoires, au cours de l'exercice, devient de moins en moins élevé. On assistera à l'adaptation progressive du cœur et des poumons au travail qu'on exige d'eux. Cette adaptation se fera d'autant plus régulièrement que les exercices choisis seront mieux appropriés à la constitution des sujets à entraîner.

La stabilisation du rythme respiratoire et du pouls sont les principaux critères de l'entraînement local du cœur et des poumons et les signes auxquels on reconnaît que l'entraînement général d'un athlète est un fait accompli.

En vue de contrôler l'activité du cœur et des poumons, il sera bon de noter, outre les performances accomplies, le rythme respiratoire, le rythme cardiaque et l'accroissement de la force musculaire.

Le tableau suivant permettra de consigner ces observations.

Fiche physiologique d'entraînement.

DÉSIGNATION.	AU DÉBUT de l'ENTRAÎNEMENT.	APRÈS 15 JOURS.	APRÈS UN MOIS.	APRÈS 45 JOURS.
Rythme respiratoire (nombre des mouvements respiratoires en une minute) :				
Au repos.....				
Après un exercice déterminé : course de 200 mètres.....				
Rythme cardiaque (nombre de pulsations en une minute) :				
Au repos.....				
Après un exercice déterminé : course de 200 mètres.....				
Force de traction au dynamomètre.....				
Force de pression au dynamomètre.....				
Force lombaire au dynamomètre.....				

ANNEXES.

L'AVIRON.

Considérations générales.

Le sport de l'aviron ou rowing est d'origine moderne, mais l'exercice de la rame remonte à la plus haute antiquité. Nos skiffs, nos outriggers actuels sont les descendants des trirèmes grecques et les recherches archéologiques ont permis d'établir que la navigation à l'aviron existait sur les bords de la Baltique entre l'âge de pierre et l'âge de fer.

L'aviron est un sport dur, demandant un entraînement sévère, solidaire, où les prouesses individuelles ou collectives ne reçoivent que rarement l'approbation des spectateurs ou les applaudissements de la foule.

Les régates, les courses ne sont pas faciles à organiser à cause des étendues d'eau nécessaires.

Les virages et demi-tours étant supprimés (parce qu'ils faussent les résultats), les assistants ne peuvent voir des épreuves que le départ ou l'arrivée s'ils n'ont pu prendre place sur un bateau automobile pour suivre les coureurs.

Les Sociétés nautiques sont peu nombreuses, mais très anciennes et leurs adeptes sont de fervents praticiens de l'aviron.

Ce sport est un des meilleurs et des plus complets, avec la natation et la boxe. Les bras, les jambes et le tronc travaillent à la fois et de la façon la plus utile au développement harmonieux du corps. La capacité respiratoire acquiert toute son ampleur. L'acte physiologique de la respiration s'accomplit dans les conditions hygiéniques les meilleures.

En tant que sport de tourisme, l'aviron est recommandable non seulement à l'homme, mais aussi à la femme et aux jeunes gens. Le « canoë » à rames procure les plus saines et les plus délicieuses promenades.

Matériel.

La pratique de l'aviron exige un matériel coûteux et fragile, qu'il est nécessaire d'abriter dans un garage.

Il y a trois catégories de bateaux : le yole, le canoë et l'outrigger.

Il y a deux armements : la pointe et la couple.

Le rameur tire en pointe avec un seul aviron dans les 2 mains, l'rame en couple avec un aviron dans chaque main.

Il y a deux bordées : bâbord et tribord. La bordée bâbord est celle qui est à gauche du barreur quand celui-ci, placé à l'arrière, regarde l'avant du bateau; la bordée tribord est celle qui est à sa droite.

On dit d'un rameur qu'il rame à bâbord lorsque, son aviron repose sur le côté bâbord, et qu'il rame à tribord lorsque, son aviron repose sur le côté tribord.

Un bateau est constitué par une pièce de bois rigide, la **carlingue** relevée aux extrémités avant (l'étrave) et arrière (l'étambot). Dans des plans perpendiculaires à la carlingue, on ajuste des pièces cintrées semblables aux côtes d'un squelette : les **membres**. Sur ces membres se fixe le **bordage** de sapin ou d'acajou, qui est la partie intérieure visible du bateau en contact direct avec l'eau.

Quand les planches du bordage sont assemblées à la façon des tuiles plates d'un toit, on dit que le bateau est à *clins*; si les planches sont ajustées bord à bord, donnant une surface intérieure lisse, on a un bateau à *franc-bord*.

Les bateaux à clins sont plus solides et plus aisés à réparer que les francs-bords, mais ces derniers glissent mieux dans l'eau et peuvent n'avoir qu'une faible épaisseur.

Les bateaux de course sont à franc-bord, sauf pour les yoles de mer où ils sont à clins.

En haut du bordage et à l'intérieur, une pièce de bois court tout autour du bateau : la *précinthe*.

Quelle que soit la légèreté d'un bateau, sa qualité essentielle est la rigidité. On évitera que la carlingue se torde dans les virages au moyen de *châssis* ou pièces de bois qui prennent appui sur les deux bords de la précinthe. Sur les châssis sont placés des banes à coulisses, sorte de chariots roulants sur lesquels s'assoient les rameurs.

Au-dessus de la précinthe, le bordage est continué par une bande de bois appelée *carreau*, sur laquelle s'appuient les avirons si le bateau est une yole, ou un canoë ou les *porte-nage* (1) si le bateau est un outrigger. L'aviron se cale dans les *systèmes* placés sur la *bosse de nage* dans la yole et à l'extrémité des *porte-nage* dans l'outrigger.

Les pieds prennent leur point d'appui sur une planche inclinée qui s'appuie de chaque côté de la précinthe et, au fond, sur la carlingue; c'est la *barre de pieds*, dont l'éloignement du banc est réglable à la main par le rameur selon la longueur de ses jambes.

Dans les yoles, l'aviron s'appuie directement sur le bordage du bateau.

Dans les outriggers, il repose à l'extrémité d'une armature de fer, fixée aux flancs du bateau. Les outriggers permettent d'avoir un levier d'aviron plus long et d'obtenir une plus grande vitesse que les yoles.

(1) Nommés encore *porte-en-dehors*, ou simplement *portants*.

Les yoles servent surtout à la promenade et sont généralement à clins.

Les outriggers sont à un, deux, quatre ou huit rameurs. Si le bateau est très bas au-dessus de l'eau, ou s'il doit affronter des vagues, on le *ponte*. Le *pontage* est en bois ou en toile. Le bateau étant très bas au-dessus de l'eau et devant affronter de petites vagues doit être ponté; le pontage est mobile ou à demeure. La partie du bateau restée libre pour les rameurs est protégée en avant par des *hiloires*, sur les côtés par des *bordages*; les uns et les autres sont généralement mobiles dans les yoles. Les outriggers ont toujours un pontage fixe en toile.

Quand le bateau est armé *en couple*, le ou les rameurs sont assis exactement dans l'axe du bateau, les uns derrière les autres; s'il est armé *en pointe*, les banes sont placés de part et d'autre de l'axe; ceux qui tirent à bâbord ont leur siège porté à tribord et inversement. Cette disposition a pour but d'augmenter la longueur du levier de l'aviron.

En résumé, pour caractériser une embarcation, il faut indiquer son classement dans chaque catégorie. On dira, par exemple : c'est une yole à clins en couple non pontée.

En raison de leur longueur, qui peut atteindre jusqu'à 18 mètres, les outriggers sont la plupart du temps *couvés*, c'est-à-dire démontables, en deux ou trois morceaux pour le transport en chemin de fer en vue des régates.

À l'arrière du bateau s'assied le barreur, sur un siège à dossier, il tient en mains les *tire-voilles* ou cordes à nœuds, qui actionnent la barre. Les bateaux sans barreur à deux ou quatre peuvent être *barres au pied*. Le premier ou le dernier des rameurs commande les *tire-voilles* par des *étriers* passés à chacun de ses pieds.

Les rameurs sont numérotés à partir du barreur. Le plus rapproché de celui-ci, sur qui tous les autres se règlent, est le *chef de nage* ou *l'as*. On dit qu'il est à la nage. La nage en France est toujours à bâbord.

Le rameur qui tire à tribord immédiatement derrière l'as est le n° 2 et ainsi de suite.

Un huit de pointe a donc à sa bordée bâbord : l'as, le 3, le 5 et le 7 et, à tribord, les numéros pairs.

Bateaux de course.

Ce sont des outriggers à franc-bord, pontés en toile. Une petite *dérive* métallique qui assure la direction et la stabilité existe seulement dans le skiff.

1° **En pointe** : le deux, le quatre, le huit.

A. — Le deux de pointe (racing-pair) est avec ou sans barreur. Très peu stable à cause de son armement même, il exige un sens parfait de l'équilibre et une habileté con-

sommée des rameurs : longueur, 11 mètres; poids, 25 kilogrammes.

B. — Le quatre de pointe (racing four) est généralement avec barreur.

Avec barreur. — Longueur 13 mètres, poids 45 kilogrammes.

C. — Le huit de pointe (racing eight) est l'outrigger dans lequel se courent tous les grands matches. C'est le type parfait.

2° En couple. — Le skiff, le deux, le quatre, le huit.

A. — Le skiff dont le nom n'est qu'une altération du vieux mot « esquif » nous revient d'Angleterre. C'est le bateau des virtuoses du « rowing ». On fait des skiffs de longueurs variées de 7 à 9 mètres suivant le goût du rameur. Grâce à l'emploi du cédrat, son poids varie de 9 à 11 kilogrammes. On ne fait pas de skiffs en sapin et l'emploi de l'aluminium est très rare.

B. — Le deux de couple (double sculls) est rapide et stable.

C. — Le quatre de couple (sculling four) se monte rarement.

Ces deux derniers bateaux ont sensiblement même longueur et même poids qu'armés en pointe.

D. — Le huit de couple atteint une très grande vitesse, ses caractéristiques sont les mêmes que celles du huit de pointe. Si la nage en pointe est plus athlétique et plus sportive, chaque rameur étant indispensable à la bonne progression de toute l'équipe, la nage en couple est plus souple est plus éducative. La nage en couple est plus équilibrée, la nage en pointe donne une impression de puissance. Sur un long parcours en promenade, la couple est préférable. Les championnats intersociétaires se disputent d'abord en pointe puis en couple.

Nota. — Les yoles et les canoës servent quelquefois dans les courses, mais leur destination véritable est la promenade.

Bateaux d'entraînement, de promenades et d'excursions.

1° Les yoles franches ou yoles de mer sont des embarcations presque toujours à 6 ou 7 clins, rarement à plat bord, sans portants, à pontage de toile mobile, armés en pointe, à deux, quatre ou huit rameurs avec barreur.

Leur longueur et leur poids respectifs sont :

8 ^m 50.....	60 kilogrammes.
10 50.....	90 —
14 50.....	150 —

Largeur minima

1 ^m 00, creux.....	0 ^m 35
1 05 —	0 38
1 15 —	0 42

Elles sont démontables en trois pièces pour voyager par chemin de fer, solidement membrées, elles tiennent parfaitement la lame et sont parfois utilisées dans les régates.

Elles servent surtout à l'entraînement des rameurs et à la promenade.

On fait aussi des yoles armées en couple pour un ou deux rameurs, on les appelle souvent des yolettes (un rameur).

2° Les canoës comprennent deux catégories : le canoë à rames et le canoë canadien.

Le canoë à rames est à clins ou à franc-bord, ponté et bordé en bois; il peut avoir un ou deux rameurs, avec ou sans barreur; il est toujours armé en couple, ses portants sont démontables comme ses bancs de nage, on peut le manœuvrer à la pagaie et même à la voile.

Robuste de membrures et de quille très stable quoique à faible tirant d'eau, il ne craint, grâce à son pontage de bois, ni le fleuve, ni la mer, ni les bas-fonds.

Muni d'un chariot mobile qui le transforme en brouette, il peut être roulé à terre. Sa longueur est de 6 m. 50, son poids de 50 kilogrammes. C'est l'embarcation la plus ingénieuse parmi les bateaux à rames.

Le canoë canadien non ponté est le précédent simplifié (pirogue des Indiens, on la manœuvre à la pagaie simple ou double).

3° Les sociétés nautiques emploient encore d'autres bateaux : l'as sorte de yole très plate et très peu stable à un, le funny qui est un skiff plus stable; le tub-boat, outrigger à clins et à portants réduits; enfin la périssoire, coquille de noix faite de trois planches. Les courses en périssoires à la pagaie sont un excellent exercice, un délassement préliminaire du bain.

En résumé les trois types de bateaux répondant à des besoins définis sont :

L'outrigger pour l'entraînement et la course;

La yole d'entraînement pour l'exercice, la promenade et la course en mer;

Le canoë pour le tourisme.

Organisation des courses.

Consulter le code des courses de la Fédération française des Sociétés d'Aviron, mis à jour le 12 mars 1911 et les règles édictées par l'ordonnance de police du 30 avril 1895 sur les autorisations de naviguer, le permis, l'organisation des régates et fêtes nautiques.

Technique de l'aviron.

Le coup d'aviron le plus parfait est celui qui imprime au bateau le maximum de vitesse avec le minimum d'effort en créant le maximum de résistance dans l'eau. — Or la résistance de l'eau, étant directement proportionnelle au carré de la vitesse de l'aviron, le point d'appui sera d'autant plus solide que la vitesse initiale de l'aviron sera plus grande.

Toute la technique de l'aviron repose sur la création dans l'eau de ce point d'appui; c'est tout l'art du coup d'aviron.

Quoique le mouvement de l'aviron soit continu, nous le décomposons en six temps, qui en facilitent l'étude : l'attaque, la passée dans l'eau, le dégagé, le renvoi des mains, le retour sur l'avant, la préparation de l'attaque.

1° Attaque. — L'attaque comprend la position initiale ou de départ et l'extension du corps en arrière.

a) *Positions initiales.* — Buste droit, légèrement incliné en avant, reins cambrés, bras en extension, mains dans le prolongement des avant-bras et saisissant le bout des avirons entre le pouce et les quatre autres doigts repliés, la pelle des avirons perpendiculaire à la surface de l'eau.

Quand on tire en pointe les deux mains sont séparées par un intervalle d'une largeur de main.

Éviter dans cette attitude : de trop pencher le buste en avant, de renverser ou de baisser la tête, de plier les poignets ou de les contracter, de tenir les avirons tout au bout, de tenir la pelle des avirons en sifflet, c'est-à-dire obliquement à la surface de l'eau. Au banc à coulisses, les jambes sont fléchies, les genoux légèrement écartés.

b) *L'extension du corps.* — Faire une inspiration profonde et solidifier la cage thoracique, lancer le tronc en arrière en le faisant pivoter autour du bassin; les épaules solidement fixées sur la cage thoracique entraînent les bras tendus en arrière; prendre appui sur les pieds, faire l'extension complète des jambes dans le plan horizontal du siège mobile.

S'efforcer de rendre l'attaque non seulement vigoureuse mais vive et instantanée. Le rameur doit avoir l'impression qu'il brise la barre de pieds et que le bateau s'enlève et est projeté hors de la surface de l'eau. Au banc à coulisses, faire l'extension des jambes en même temps que l'extension du tronc. Éviter de faire porter le bassin en arrière avant la tête.

Les mouvements qui suivent n'ont d'autre but que de prolonger l'effet de l'attaque et de ne pas lui nuire.

2° Passée dans l'eau. — Renverser le corps en arrière incliné à 60° sur l'horizon, les bras allongés et souples continuellement à entraîner les avirons.

Maintenir la pelle perpendiculaire à la surface de l'eau.

3° Dégagé. — La passée dans l'eau étant achevée, sortir la pelle de l'eau (la dégager) en baissant légèrement les mains d'un petit coup de poignet sec, rapide, net, instantané, coulé au corps, tronc immobile.

Le dégagé correct ne doit soulever aucun paquet d'eau. Il en sera ainsi lorsque la pelle est restée perpendiculaire à la surface dans tout son parcours dans l'eau.

4° Renvoi des mains. — Aussitôt la pelle dégagée, renverser les poignets à 90° avec les avant-bras et chasser vivement les bras en avant.

Les avirons se présentent avec leur pelle horizontale en bonne posture pour glisser dans l'air.

5° Retour sur l'avant. — Au banc à coulisses, redresser le tronc et fléchir les jambes pour reprendre la position initiale. Ramener les avirons à la position de départ en évitant de *plumer*, c'est-à-dire de frôler l'eau avec les pelles.

Ce redressement se fait en souplesse, d'un mouvement continu et sans saccade. Faire une expiration complète.

6° Préparation de l'attaque. — Rectifier la position du corps (tronc, épaules, mains et jambes) caler les pieds, faire une profonde inspiration et solidifier la cage thoracique pour donner l'attaque dans de bonnes conditions d'instantanéité et de vigueur.

Dans la pratique ces différents mouvements se font avec une continuité qui imprime au bateau un glissement uniforme sur l'eau. La répétition du travail eurythmique de l'aviron donne au rameur le *style*.

En équipe il est une deuxième qualité essentielle à acquérir, c'est l'ensemble.

Rôle du barreur.

Le rôle du barreur est multiple : il doit en effet aider à sortir le bateau du garage et à l'y rentrer; aider à embarquer et à débarquer les rameurs, si l'on est monté en pointe; il veille à l'équilibre du bateau en se déplaçant à bâbord ou à tribord, si l'une des bordées pèse plus lourd que l'autre; chargé de diriger le bateau, il agit sur la barre par les tire-veilles toujours tendues en saisissant le moment où les pelles sont hors de l'eau. Il surveille l'eau et guette les obstacles, c'est la sentinelle attentive de l'œil et de l'oreille. Sauf en course d'outriggers où les barreaux ne doivent pas excéder le poids de 50 kilogrammes et sont généralement jeunes, les barreaux ont le commandement du bateau.

Commandements.

Pour partir : « sur l'avant, les pelles dans l'eau ».

À ce commandement préparatoire du barreur, les rameurs s'en préparent.

Au commandement «Partout» l'équipe attaque avec ensemble.

Pour ralentir «Stoppe» commandement fait au renvoi des mains.

Pour immobiliser le bateau «Scie partout» les rameurs *dénagent*, c'est-à-dire rament à l'envers.

Pour reculer «Dénage partout».

Pour éviter un obstacle «Laisser couler tribord» ou «laisser couler 1 et 3», les rameurs désignés laissent couler les avirons le long du bateau.

Pour virer sur bâbords «Stoppe bâbord. Rabats tribord».

Pour activer le virage «Scie un et trois. Rabats sept et huit».

Pour accélérer la vitesse «Cinq (ou huit ou dix) coups», l'équipe enlève ces cinq (ou huit ou dix) coups avec énergie, comme en course.

L'entraînement.

La tenue du rameur à l'entraînement comporte : une culotte courte et large en flanelle ou en jersey, un maillot à manches courtes, une paire de chaussures brisées, bas ou chaussettes de fine laine, un gros et long chandail que l'on retire au moment de ramer, une casquette ou un mouchoir sur la tête.

En course on supprime la casquette et on allège le plus possible la culotte ou le maillot, les chaussettes et les chaussures.

Chaque séance d'entraînement proprement dit est précédée d'une mise en train de 10 minutes comprenant des mouvements d'extension et de flexion des membres et du tronc, ainsi que des exercices respiratoires.

En outre durant tout l'entraînement, le rameur continue à exécuter la leçon journalière complète, les jours ne comportant pas de séance d'aviron, moins intense les jours où ont lieu les exercices de ramer. La leçon journalière comprend : des marches, des lancers, des courses, des lever-porter, des sauts, des équilibres et des exercices respiratoires.

Progression de l'entraînement proprement dit.

1° **Emploi de la machine à ramer avec une pelle dans l'eau.** — Cet appareil rend les plus grands services. Il permet notamment de montrer les différentes positions du corps pendant le coup d'aviron et d'étudier les six mouvements décrits à la technique de l'aviron.

2° **Bassin à ramer.** — Une yole étant amarrée dans un bassin au moyen de câbles tendus, les pelles des avirons ayant été préalablement percées de trous pour donner l'impression exacte de la passée dans l'eau, les débutants ont

l'impression plus exacte du coup d'aviron qu'avec l'appareil précédent.

3° **Emploi d'une yole.** — Les débutants sont placés dans les conditions mêmes du sport, c'est-à-dire dans les meilleures conditions d'entraînement.

Débuts.

Les débuts se font sur yole à quatre en pointe, ce qui permet d'encadrer les novices de rameurs confirmés, qui rectifient les attitudes défectueuses et signalent les fautes commises.

Les débutants doivent rechercher le style dès les premières attaques.

On passe ensuite à l'étude de la rame en couple.

Puis l'entraînement de l'équipe commence en vue d'acquiescer l'homogénéité et la cohésion. La cadence est donnée par le *chef de nage* ; tous les coéquipiers s'efforcent d'attaquer avec ensemble. L'entente s'établit au cours de longues promenades. L'entraîneur de l'équipe prend la barre et corrige les défauts personnels de chaque rameur. Tous les équipiers cherchent à acquiescer le style de l'as. Celui-ci augmente de temps en temps la cadence pour habituer ses coéquipiers aux changements d'allure qui interviennent fréquemment en course.

Ces promenades ont lieu environ trois fois par semaine. La cadence des coups d'aviron est de 22 à 24 à la minute, portée parfois à 30 et 32, notamment à l'arrivée.

Entraînement pour une épreuve.

L'équipe étant confirmée dans le travail d'ensemble sur le bateau de l'épreuve, la faire ramer sur un parcours de 1,500 à 2,000 mètres, à la cadence de 28 à 30 coups d'aviron à la minute. Travailler les départs en augmentant progressivement la vitesse de l'attaque. On obtient un départ instantané en vitesse, en plaçant l'équipe le corps vertical, bras tendus, pelles dans l'eau. Au commandement «partez» les corps sont projetés en arrière par l'extension des jambes et du tronc. La passée dans l'eau, le *dégagé*, le renvoi des mains, le retour sur l'avant se font énergiquement et nettement.

Recommencer 4 ou 5 fois de suite ce coup d'aviron de départ en vitesse, à la cadence de 36 à 40 à la minute.

Dès que le bateau est décollé, maintenir l'allure pendant 8 à 10 coups d'aviron, puis prendre la cadence du *chef de nage* et la conserver pour maintenir l'allure uniforme avec le minimum de fatigue.

Faire une sortie chaque jour pendant six semaines environ.

Dès cette époque, faire deux fois par semaine le parcours de l'épreuve, à l'allure de course, en poussant à l'arrivée, mais sans jamais donner à fond.

Pendant l'entraînement, soigner l'alimentation, éviter l'abus des plaisirs, de l'alcool, du tabac, profiter complètement des repos; pratiquer journallement la leçon d'éducation physique, avec les modalités prévues, éviter les baignades prolongées qui dépriment. L'entraînement en skiff, en deux, en quatre ou en huit, en pointe ou en couple, se fait d'après les mêmes principes.

L'ESCRIME.

Considérations générales.

Bien qu'elle ne puisse être pratiquée par tous, l'escrime, en raison du matériel coûteux, des locaux et des professeurs qu'elle exige, est à recommander à tous ceux qui peuvent s'y adonner, en raison des heureux effets qu'elle procure aussi bien au point de vue physique qu'au point de vue intellectuel. Les séances d'escrime, demandant une grande dépense nerveuse, seront toujours courtes, surtout pour les enfants.

A condition d'être pratiquée des deux mains, l'escrime intéresse à peu près tous les muscles du corps, bien que le travail imposé aux extenseurs soit plus intense. Elle demande aux différents segments du corps leur maximum d'élongation et proscrit totalement la contraction statique: elle exige des contractions musculaires rapides et souvent répétées. C'est au plus haut degré un sport de vitesse supérieur à beaucoup d'autres, car ne demandant pas aux muscles des efforts trop intenses, il n'impose pas au cœur un travail exagéré. De plus l'escrime exige une parfaite coordination des mouvements, et la nécessité d'agir dans un temps extrêmement court, habitue les muscles à obéir instantanément aux ordres de la volonté. le coup d'œil, la présence d'esprit sont les premières qualités de l'escrimeur, il faut y joindre l'opiniâtreté dans la lutte et la combativité.

Toutes ces qualités se développent par l'exercice.

Par qui pratiquée.

L'escrime peut être pratiquée à tous les âges et par les deux sexes, à condition toutefois de proportionner l'intensité des séances à l'état physique des sujets.

Ce dosage de l'exercice est un des premiers devoirs du professeur.

Dès l'âge de 10 ans l'enfant peut commencer à prendre

régulièrement des leçons. Toutefois il est de toute nécessité que le travail soit symétrique, pour éviter la déformation qui se produirait inévitablement (scoliose) déformation caractéristique chez certains escrimeurs. Les armes seront légères, proportionnées à la force de l'enfant, les séances courtes et consistant uniquement en leçons.

Pendant l'adolescence et l'âge mur, l'escrime pourra être pratiquée normalement, en suivant les règles admises pour la pratique des sports en général. Les armes seront réglementaires, les leçons et assauts poussés jusqu'à la fatigue légère. Comme dans tous les sports à pratique régulière, il faut éviter le surmenage qui peut se produire facilement au cours des assauts en raison de l'intérêt et de l'ardeur que les adversaires y apportent.

L'escrime peut être pratiquée jusque dans un âge avancé. Naturellement l'homme âgé évitera les assauts prolongés en raison de la grande fatigue nerveuse qui peut en résulter pour lui: des leçons d'une intensité moyenne, quelques assauts extrêmement courts, seront pour lui un excellent moyen de conserver à ses membres et à ses articulations leur souplesse, presque jusqu'à la limite de son existence.

En résumé, pouvant être pratiquée par tous et par toutes, développant à la fois les qualités physiques de force, d'adresse, d'endurance et les qualités morales d'énergie, de volonté, de combativité, l'escrime est un des sports les plus complets qui existent, et un de ceux qui conviennent le mieux au tempérament français.

Règles particulières.

1° Tenue. — Doit être particulièrement solide pour éviter tout accident provenant d'une rupture de lame: veste cuirasse en forte toile à voile, pantalon ou culotte ample de même étoffe, masque en forte toile métallique, gants de peau ou de toile solide. Les épreuves en plein air doivent se disputer en chaussures de ville ou en chaussures de tennis, à l'exclusion des sandales.

2° Locaux. — Doivent être vastes, bien éclairés et munis de vestiaires avec douches. L'escrime au fleuret nécessite des pistes en linoléum d'environ 6 à 8 mètres de long sur 0 m. 60 de large. L'épée et le sabre se pratiquent autant que possible en plein air, sur terrain aplani.

3° Armes (1). — a) Fleuret. — Sa lame est en acier de section quadrangulaire, terminée par un bouton protecteur. La monture comprend la poignée, en bois recouvert de cuir ou de corde qui sert à tenir la lame, la garde qui protège la

(1) Les diverses caractéristiques des armes (poids, dimensions) sont données par le règlement de la Fédération Nationale d'Escrime.

main et le pommeau qui assemble le tout et qui sert à équilibrer l'arme.

b) *Épée*. — Sa lame est de section triangulaire et plus forte que celle du fleuret.

La coquille est également plus grande et affecte la forme d'une coupe renversée, la convexité tournée vers l'avant.

c) *Sabre*. — Sa lame est plate, droite ou légèrement courbée, tranchante sur tout un côté et sur environ 20 centimètres sur l'autre (faux-tranchant). La garde enveloppe complètement la main.

Technique (1).

La séance est précédée d'une mise en train : course très courte, sauts successifs, assouplissements des bras et des jambes, exercices préparatoires

Fleuret. — *Leçon*. — Apprendre d'abord les positions fondamentales, puis les coups simples, leurs parades. Combiner ensuite les divers mouvements d'attaque et de défense en allant du simple au composé, en exigeant la plus grande correction dans l'attitude et dans l'action. Exécuter d'abord le mouvement en décomposant, puis sans décomposer, dans chacune des lignes. Varier le plus possible, l'origine, l'occasion de l'attaque et de la défense, la distance, les parades et les ripostes. Enfin exécuter des exercices préparant directement à l'assaut.

Assaut. — Le professeur fera d'abord exécuter une leçon où il se contentera d'effectuer un certain nombre de coups, laissant à son élève le soin de trouver la parade et de l'expliquer à son tour. Il procédera de même pour la défense, la contre-attaque, etc.

Puis il répétera la même leçon, sans aucune explication, l'élève devra trouver et exécuter lui-même, les parades, les attaques, etc. C'est la leçon « à la muette ».

Après avoir été bien exercé à cette façon de procéder, l'élève pourra commencer à faire assaut :

D'abord contre un adversaire de force sensiblement égale et en présence du maître.

Le but n'est pas seulement d'exécuter de jolis coups mais encore de vaincre. Étudier d'abord l'adversaire et s'efforcer de voir clair dans son jeu le plus tôt possible. Puis, passer à l'action personnelle pour annihiler le jeu adverse et imposer le sien.

Épée. — *Leçon*. — Les principes sont les mêmes que pour la leçon de fleuret : mais il importe de développer la

(1) Les définitions, la description des coups et des parades, et la pédagogie détaillée, sont contenues dans le règlement d'escrime de 1908.

notion de la distance et de combiner les attaques avec la marche ou la retraite, travailler les attaques aux avancés et leurs moyens de défense, faire précéder les attaques au corps, par des attaques aux avancés, par des prises de fer ; s'habituer à tromper les prises de l'adversaire et développer sa propre puissance de main.

La leçon au fleuret reste la véritable préparation à la leçon d'épée.

Assaut. — Les règles de l'assaut au fleuret sont applicables à l'assaut à l'épée, sous cette réserve que les coups sont valables sur tout le corps. Se placer dès le début de l'assaut, hors de portée de l'adversaire, donner aux mouvements de retraite le plus d'ampleur possible, porter toujours des attaques simples combinées avec des marches et des prises de fer. La tactique de défensive présente les plus grands avantages. Chaque coup doit être considéré comme susceptible d'amener le résultat.

Sabre. — Un escrimeur n'est véritablement complet que s'il possède également les trois armes.

Les principes de la leçon et de l'assaut sont les mêmes que ceux de l'épée et du fleuret, en tenant compte bien entendu de la propriété du sabre qui est de pointer et de trancher.

Entraînement.

1° **Général.** — Les règles de l'entraînement général sont naturellement les mêmes que pour un sport quelconque sous certaines réserves :

La leçon complète quotidienne, d'intensité variable est excellente. Il faudra toutefois insister sur les mouvements d'extension et d'assouplissement et proscrire des applications des exercices de force proprement dits, tels que le grimper à la corde et le lever de gros poids, qui ont pour effet de raidir l'articulation de l'épaule dont la souplesse doit être maxima chez l'escrimeur. La marche, le saut, le tennis, la bicyclette, la natation sont d'utiles adjuvants à l'exercice des armes, à condition d'être pratiqués modérément.

2° **Particulier.** — Bien que tous les muscles du corps interviennent dans la pratique des armes, il en est qui ont un rôle prépondérant. Ce sont les muscles des jambes et des bras. Les jambes ont besoin d'être assouplies pour pouvoir garder, sans fatigue, certaines positions telle que la garde, la fente, etc. Ce sont donc les jambes qu'il faudra travailler en débutant. Les muscles des bras seront plus vite habitués à leur rôle. Quand les jambes et les bras seront assouplis, il faudra coordonner leurs mouvements de façon à acquérir le liant nécessaire.

Les exercices de l'escrime, nécessitant un souffle particulier et une grande souplesse des articulations du bras et du poi-

gnet, on pratiquera avec succès le saut à la corde et les exercices de massues.

Entraînement en vue d'une compétition.

Mêmes règles que pour une compétition quelconque. Une vie saine, des nuits longues et tranquilles, la privation de tabac et d'alcool sont nécessaires pour se présenter en forme. La leçon complète sera d'une intensité réduite et on y donnera la préférence aux exercices intéressant des muscles, ayant peu à travailler dans l'exercice des armes. La séance d'escrime sera quotidienne, on évitera soigneusement les assauts prolongés, cause de fatigue nerveuse. Ils seront avantageusement remplacés par une leçon exécutée avec le maximum de précision et d'application, au cours de laquelle le professeur exigera la correction absolue. Un assaut extrêmement court, pendant lequel le tireur donnera toute sa qualité, terminera la séance. En aucun cas on ne devra dépasser la fatigue légère.

Deux jours avant l'épreuve, cesser tout travail.

LE CYCLISME.

1° Considérations générales.

Le cyclisme est un moyen de locomotion économique et rapide.

Il est un agréable sport de tourisme qui peut également être pratiqué par les femmes (sauf pendant les périodes critiques) et un sport de course qui développe certaines qualités athlétiques.

a) **Tourisme.** — Pour le tourisme, on doit rechercher une bicyclette solide munie de pneus assez gros, afin d'avoir un roulement souple et peu d'usure.

La bicyclette aura un développement moyen de 5 m. 40 avec ou sans roue libre.

Toutefois un changement de vitesse avec 4 m. 40 pour les côtes et 5 m. 70 pour le plat donne d'excellents résultats.

Des freins puissants sur les deux roues assurent un maximum de sécurité dans les descentes rapides.

Un guidon relevé et une selle large et bien suspendue donnent le confort. Les garde-boue seront légers. Un carter protégera la chaîne et assurera un bon fonctionnement par tous les temps.

Le matériel de réparation en cours de route se réduit à une clef anglaise et au nécessaire de réparation pour

les pneus (pompe, colle, pastilles de caoutchouc, démonte-pneus).

La tenue du touriste comporte des vêtements amples.

b) **Course.** — Le cyclisme de course se divise en plusieurs catégories :

Courses sur route : demi-fond (jusqu'à 100 kilomètres); fond (100 kilomètres et au delà).

Course sur piste : vitesse (jusqu'à 3,000 mètres); demi-fond (jusqu'à 50 kilomètres); fond (au delà de 50 kilomètres).

Les courses de demi-fond et de fond ont lieu avec ou sans entraîneurs (entraînement par bicyclette, par tandem, par motocyclette).

La bicyclette de course est allégée, des boyaux remplacent les pneus.

Un guidon baissé permet : un meilleur point d'appui aux mains pour exercer l'effort et une moindre résistance à l'air.

Pour la course sur route, on utilisera un développement de 5 m. 50 à 6 m. 50, avec ou sans roue libre, un ou deux freins.

Le matériel à emporter est assez important : une pompe, une clef anglaise, un ou deux boyaux de rechange et quelques rayons, ceux-ci fixés au tube horizontal du cadre.

Pour les courses sur piste on ne prendra aucun matériel sur la bicyclette. Celle-ci aura un développement moyen de 7 mètres pour la vitesse et le demi-fond; de 9 mètres et plus pour les courses avec entraîneurs.

La tenue de course comporte une culotte de sport courte et un maillot à demi-manches.

2° Mise en train.

La mise en train comprendra les assouplissements des bras, des jambes et du tronc; du saut à la corde (voir chapitre III).

Exemple de mise en train (durée 10 minutes) :

Élévation verticale des bras dans les différents plans avec flexion et extension des poignets.

Élévation alternative des genoux avec extension et flexion du pied.

Circumduction du tronc.

Sauts à la corde, pieds joints.

3° Technique.

Touriste ou coureur, le cycliste doit avant tout acquérir le style et une coordination parfaite des mouvements qui as-

surent le maximum de rendement avec le minimum d'efforts.

Le buste reposant d'aplomb sur le bassin, les cuisses s'élèvent et s'abaissent sans que les genoux s'écartent du plan vertical dans lequel ils se meuvent, les pieds jouant bien sur les chevilles, enlèvent aux jambes toute allure saccadée.

Touriste. — Le corps est légèrement penché en avant, sans exagération, avec les bras mi-pliés. La hauteur et la position de la selle sont variables suivant la conformation de l'individu. On recherchera une position aisée avec la selle plutôt en arrière qu'en avant.

La position permettra de respirer largement, le corps n'étant pas penché trop en avant et les bras normalement écartés afin d'éviter un resserrement des épaules qui viendrait gêner la respiration.

Course. — La position en course est plus inclinée vers l'avant. La selle haute et le guidon bas permettent un effort constant mais fatigant.

Quel que soit le genre de course, il est des qualités que le coureur doit posséder, ce sont :

Le *train*, ou vitesse moyenne en course, de 28 à 30 kilomètres à l'heure pour les courses sur route, de 38 à 40 kilomètres pour les courses sur piste :

La *pointe finale* ou fin de course, de 200 à 300 mètres à toute allure ;

Le *démarrage* ou *pointe* pendant la course.

Les coureurs sur route doivent surtout posséder la première qualité, le *train*.

Les *sprinters*, ou coureurs de vitesse sur piste, dont la qualité est souvent innée, doivent posséder la *pointe finale* et la perfectionner.

Les *stayers* ou coureurs de demi-fond sur piste, doivent posséder des qualités plus complètes : le *démarrage* est nécessaire au départ, notamment pour les courses derrière entraîneurs.

Le *train* est indispensable et si la *pointe finale* ne peut être celle des *sprinters* elle joue également un rôle important dans les résultats.

Les courses avec entraîneurs, très spéciales, dépendent beaucoup de la qualité et de l'a-propos de l'entraîneur.

4^e Entraînement.

Dans la période précédant l'entraînement on travaillera le style au cours de promenades à petite allure.

Tourisme. — On effectuera, chaque jour, un parcours de 5 kilomètres pour arriver progressivement à le faire en

15 minutes. Puis on portera la distance à 10 kilomètres, à couvrir en 25 à 30 minutes.

Une fois par semaine, une promenade assez longue, permettra d'arriver à l'allure de 18 à 20 kilomètres à l'heure sur 50 kilomètres.

Au bout de trois ou quatre mois, un bon touriste est capable de faire une étape de 150 à 200 kilomètres, à l'allure de 18 à 20 kilomètres à l'heure, sans fatigue exagérée.

Course. — Le coureur sur route s'entraîne de la même manière que le touriste mais à une allure plus rapide pour arriver à faire 28 à 30 kilomètres à l'heure en moyenne.

Il travaillera la pointe de vitesse en terminant chaque jour le parcours assez rapidement, puis les démarrages en faisant très vite 30, 40, 50 mètres pour arriver progressivement à 200 mètres, soit avec départ arrêté, soit en course, en activant subitement son allure.

L'entraînement sur piste diffère suivant les catégories.

Les coureurs de vitesse doivent acquérir une très grande vitesse de jambes par un entraînement journalier sur 10 kilomètres environ en allant de plus en plus vite d'abord en deux séances de 5 kilomètres, puis en quatre séances sur 3 kilomètres, en terminant très vite, chaque fois, pour arriver à faire des pointes de vitesse sans couper le travail.

Ils pratiqueront également les pointes finales en partant arrêtés, sur 40, 50 mètres pour arriver progressivement à 200 mètres.

Le coureur de demi-fond s'entraîne progressivement comme le coureur sur route pour arriver à une allure de 38 à 40 kilomètres à l'heure en moyenne. Il travaille les démarrages et les pointes finales de la même façon que le coureur de vitesse.

Conduite de la course. — Pour les courses sur route et les courses de demi-fond sur piste, le cycliste partira assez vite, de façon à se bien placer suivant ses qualités.

Pour les courses de vitesse, sur piste, le cycliste saura rouler très lentement de façon à pouvoir conserver une bonne position vis-à-vis de ses concurrents.

Les courses de vitesse se disputant, en effet, le plus souvent dans les 300 derniers mètres, il peut être avantageux de ne pas prendre la tête afin de tenter de surprendre ses adversaires par un démarrage instantané ou de profiter de l'entraînement du meilleur concurrent pour se laisser emmener dans son sillage et se dégager au moment opportun. Cette tactique varie d'ailleurs suivant les aptitudes spéciales de chacun.

Le cyclisme militaire est traité dans les règlements spéciaux de l'armée.

Pour les règlements particuliers à la course, consulter le code de l'Union Vélocipédique de France.

LE SKI.

Règles générales.

Considérations générales. — But et utilité du ski. —

En plaçant dans le présent règlement un chapitre concernant le ski, il a paru bon de répandre et de préciser la connaissance d'un des sports les plus complets et les plus utilitaires.

Dans les régions montagneuses, la nature accidentée du terrain et le climat rendent la pratique des autres sports impossible d'octobre à avril.

Tous les moyens de déplacement rapide: automobile, bicyclette, cheval, ne peuvent être utilisés dans ces contrées pendant l'hiver.

Le ski seul permet au montagnard la vie de relation; à l'enfant, la présence à l'école; au soldat, au douanier, au forestier, au médecin, l'exécution de leur service.

Quel que soit le moyen de locomotion, le ski est d'un rendement meilleur en tous terrains, dès que la couche neigeuse atteint 25 à 30 centimètres.

La marche à ski met en jeu tous les muscles et les attitudes qu'elle nécessite sont des plus favorables au développement harmonieux du corps.

Elle excite au plus haut point toutes les fonctions de l'organisme.

Sa pratique ou compétition exige de grandes qualités de résistance, de souplesse, de sang-froid, de décision.

C'est un grand sport de plein air, d'air vif et pur.

Matériel. Le ski est une lame de bois (*frêne, hickory, etc.*) présentant deux courbures opposées. La courbure antérieure forme la spatule; la courbure médiane placée sous le ski est destinée à disparaître sous le poids du skieur rendant ainsi la surface de glissement horizontale.

La longueur du ski doit être égale à la hauteur atteinte par le skieur debout, le bras levé verticalement. Elle varie de 1 m. 40 (enfant) à 2 m. 35. Le poids d'un ski est de 1.200 à 2.800 grammes environ.

Le skieur est muni d'une paire de cannes ferrées à raquettes.

Les cannes placées debout doivent passer sous l'aisselle du skieur.

Le ski est fixé à la chaussure par une attache-fixation.

Pour éviter l'adhérence de la neige fraîche, humide ou légèrement fondante, au ski, la surface de frottement est avantageusement enduite de «*fart*» composé de poix (60 p. 100), paraffine (20 p. 100), saindoux (20 p. 100).

Tenue. — La tenue d'exercice du skieur est toujours trop chaude: tête nue, le plus souvent, maillot de laine, culotte

assez légère et ample au genou, chaussettes de laine, chaussures sans clous avec semelle et talon déperlants, condition indispensable à une bonne fixation du pied au ski (fig. 120).



Fig. 120. — Skieur militaire en tenue d'excursion.

En excursion, emporter un sac tyrolien contenant repas, rechanges, complément d'effets chauds pour se couvrir à l'arrivée.

Terrains. — Les débutants «feront du manège» en terrain peu accidenté; les moyens, en terrain plus varié et semé de quelques arbres ou obstacles. Les bons skieurs s'entraîneront partout et particulièrement sous bois.

Quand une difficulté du terrain a eu raison de l'équilibre du skieur, celui-ci reviendra sur l'obstacle (ressaut de terrain, changement de neige, etc.) jusqu'à ce qu'il l'ait vaincu plusieurs fois consécutives.

Progression de l'entraînement.

But à atteindre. — Le bon skieur, connaissant le rendement de son matériel, reste constamment maître de son équilibre et surtout de sa vitesse; il passe partout rapidement.

Séances de travail. — L'entraînement comprend des exercices éducatifs à exécuter en séances de manège, des exercices d'application en terrains variés.

Les séances, quotidiennes ou bi-quotidiennes suivant le degré physique des élèves, auront une durée de une à trois heures. Elles seront coupées de courts repos pendant lesquels on évitera soigneusement l'immobilité et le refroidissement.

L'élève ne se laissera pas rebuter par les chutes innombrables du début : il faut tomber beaucoup et en souplesse pour faire des progrès.

On ne s'appesantira pas sur les séances de manège. Les élèves seront amenés le plus tôt possible à exécuter des parcours faciles afin d'acquérir la décision et le sang-froid qui procurent l'à-propos.

Au cours de l'instruction, il sera toujours exécuté quelques « séances de manège » afin de corriger et de perfectionner le style sur lequel on n'insistera jamais assez.

Progression de l'entraînement. — Exercices éducatifs à exécuter en « séances de manège » :

- 1° Mettre et enlever seul ses skis;
- 2° *Sans cannes* : marche glissée en terrain plat, faire demi-tour;
- 3° *Sans cannes* : glisser sur pentes douces sans ressauts;
- 4° *Sans cannes* : monter sur pentes douces sans ressauts (toujours en glissant les skis);
- 5° *Sans cannes* : glisser sur pentes diverses avec ressauts;
- 6° *Sans cannes* : monter sur pentes diverses avec ressauts;
- 7° *Sans cannes* : monter par différentes méthodes (montée oblique avec demi-tour, en arête de poisson, en escalier);
- 8° *Avec cannes* : exécuter tous les exercices précédents;
- 9° *Avec cannes* : freinages en chasse-neige, demi-chasse-neige, sur les cannes;
- 10° *Avec cannes* : arrêts par chasse-neige, télémark, christiania (ces deux derniers à droite et à gauche);
- 11° *Avec cannes* : virages par demi-chasse-neige, télémark, christiania;
- 12° *Sans cannes* : étude du saut, départ, tenue en l'air, chute;
- 13° *Avec cannes* : marche de course à 4 temps (3 pas glissés et 1 impulsion);

Exercices d'application :

- 1° Exercices en terrains variés et boisés (groupes de 15 skieurs au maximum).

Composition de la leçon. — La leçon se compose

- 1° D'une mise en train;
- 2° De la leçon proprement dite;
- 3° D'un retour au calme.

1° **Mise en train.** — Exécutée avant de chausser ses skis, elle comprendra des exercices d'assouplissement préparatoires aux mouvements du skieur.

Exemple

Grande fente avant avec flexion de la jambe avant et élévation latérale des bras (mouvement du télémark);

Demi-fente avant, rotation brusque du tronc avec élévation latérale des bras (mouvement du Christiania);

Sauts sur place avec chute en grande fente avant, avec flexion de la jambe avant et élévation latérale des bras (mouvement de la chute dans le saut);

Genoux joints : demi-flexion des jambes avec flexion du tronc et élévation avant des bras; extension des jambes et du tronc, bras arrière (impulsion dans le saut style nouveau);

Etc.

Les mêmes mouvements pourront être exécutés, les skis aux pieds, avant de passer aux exercices éducatifs.

La durée de la mise en train ne dépassera pas cinq minutes.

2° **Leçon proprement dite.** — Sera composée d'exercices éducatifs exécutés individuellement. Vers le deuxième tiers de la leçon, un parcours en terrain varié, exécuté en groupe, sera effectué comme exercice d'application.

3° **Retour au calme.** — La rentrée à allure lente à l'hôtel ou au refuge tiendra lieu de retour au calme.

Compétitions à ski.

Les concours de ski comportent des épreuves individuelles et par équipes (civiles et militaires) :

Course de vitesse. — Terrain moyennement accidenté. Distance : 4,000 à 6,000 mètres.

Course de fond. — Terrain varié. Distance : 20 à 30 kilomètres. Différence totale de niveau : 1,200 à 1,800 mètres.

Course de grand fond. — Terrain varié. Distance : 50 à 70 kilom. Différence totale de niveau : 2,000 à 3,000 mètres.

Concours de saut.

Concours de style.

Records. — Il ne peut être indiqué de records pour des courses se disputant sur des itinéraires très différents et dans des conditions atmosphériques très variables (température, état de la neige, etc.).

En terrain montagneux et sur bonne neige, un excellent skieur peut atteindre une moyenne :

- De 12 à 15 kilomètres dans une épreuve de vitesse;
- De 10 à 12 kilomètres dans une épreuve de fond;
- De 8 à 10 kilomètres dans une épreuve de grand fond.

Entraînement pour les courses.

Le coureur à ski se recrute parmi les excellents skieurs de terrain varié, ne présentant aucune tare physique, très résistants, au rythme respiratoire parfait et puissant.

La course sera donc réservée à une élite.

L'enseignement du coureur se divise en deux périodes :

- A. — *L'entraînement pré-hivernal.*
- B. — *L'entraînement sur neige.*

A. — **Entraînement pré-hivernal.** — Les courts hivers de France obligent à faire disputer les concours en janvier ou au début de février.

La neige ne fait parfois son apparition que quelques jours avant les épreuves.

Il est indispensable que le skieur soit à ce moment en pleine forme pour n'avoir plus qu'à se remettre sur ses skis, c'est-à-dire à remettre au point ses qualités de décision et de sang-froid et ses facultés d'équilibre longitudinal et latéral.

L'entraînement pré-hivernal (de fin septembre à la première neige et pendant les périodes du début de l'hiver où la neige vient à disparaître) comprendra :

- 1° Des séances d'éducation physique à imitation des mouvements du skieur (voir plus haut : mise en train) :
- b) Travail des bras sur les cannes;
- c) Saut à la corde;

2° Des exercices se rapprochant du travail du skieur en course :

Fendre du bois avec une hache longue et à deux mains (mouvement d'impulsion de la marche à 4 temps), et surtout : courses ralenties en marche à 4 temps bien rythmée, avec cannes, dans des montées de 1,000 à 2,500 mètres avec pentes variant de 8 à 20 p. 100.

B. — **Entraînement sur neige.** — A l'apparition de la neige en quantité suffisante :

Exercices de style en terrains variés;

Entraînement quotidien sur parcours, en terrain varié, de 4 à 6 kilomètres (à allure vive).

Pour les épreuves de fond, couvrir une fois par semaine 25 à 30 kilomètres en terrain varié, sur piste tracée.

Quelques jours avant la course, reconnaître si possible l'itinéraire, en travailler les parties difficiles.

Dans les trois jours qui précèdent l'épreuve, repos absolu.

Pour les courses de fond, préparer ses ravitaillements en cours de route afin d'éviter les défaillances, toujours graves par le froid et dans des régions désertes.

Avoir des effets chauds à l'arrivée.

Enfin l'entraînement sera plus ou moins intense suivant que le skieur cherche à acquérir la forme ou à s'y maintenir.

Règlements des concours et courses.

Voir règlements du Club alpin français.